

ロコモ予防「アレックス体操 (Anti Locomo EXercise)」(あさお運動普及推進委員の会作成)

①グーチョコキパー
(上肢の筋肉を鍛錬、併せて脳トレ)



腕をしっかり伸ばして、前→横→上の順にて
①グー・チョコキ・パー②グー・チョコキ・パー
③グーグー・チョコキチョコキ・パーパーパー
前から手を降ろす

②肩の上下と上体伸ばし
(胸部・背部・腰部の筋肉を緩和)



肩の上げ下げ2回、両手を組んで頭上へ
さらに手のひらをかえして踵を上げて
伸びる、横から手を降ろす

③靴下はきと腰回し
(バランス感覚を培う。腰部の緩和)

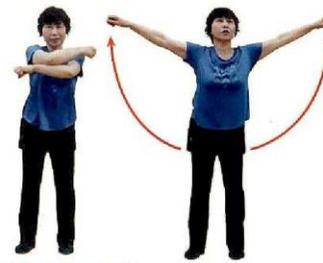


①靴下はいて
右足→左足→右足→左足
右足を横に出す
腰回し右回し(時計回し)→左回し



②靴下はいて
左足→右足→左足→右足
左足を横に出す
腰回し左回し→右回し

④腕振り
(肩関節のほぐし)



軽く膝を屈伸しながら
中→外→中→外と腕振り、中から大きく腕回し
外→中→外→中と腕振り、外から大きく腕回し

⑤足踏み踵あげ
(ちょっと呼吸を整えて...)



右足→左足→右足→左足
足幅を広げて、両踵を上げる

⑥浅いスクワット
(下肢筋力を鍛錬する)



お尻を引き、膝の曲げ伸ばし
腕の上げ下げを付けて4回行う

⑦深いスクワット
(股関節を開く動作が加わる)



膝の曲げ伸ばし4回
両手は膝とお尻への移動を繰り返す

⑧四股ふみ、ヨイショ!
(さらにバランス動作が加わる)



①右足、寄せて→上げて→踏み込む
②左足、寄せて→上げて→踏み込む
2回繰り返す
(踏み込む時に掛け声「ヨイショ!」)

9-1 体重移動
(下肢筋力とバランス)



両手を広げて、右→左へと
体重移動を4往復

9-2 上体ひねり
(腰のひねりを加える)



①左手で右足に連続2回タッチ
右手で左足に連続2回タッチ
②もう一度、繰り返す
右足を戻して揃える

⑩脇伸ばし
(背中と脇腹のストレス緩和)



両手を左側から右斜め上へ引き上げ、左側側を伸ばす
そのまま両手を左斜め上へ引き上げ、右側側を伸ばす
両手は横から体側へ降ろす

⑪ひと休み、フ～



肩を上げながら大きく深呼吸1回、フ～

⑫歩いて、ハイ!&膝タッチ
(全身運動と大腿筋の鍛錬)



①右足から1・2・3と前へ進み、4で右手を突き上げ、左足を蹴り出す(掛け声「ハイ!」)
②蹴り出した左足から後ろへ下がる
③両手を右膝→左膝→右膝→左膝の順にタッチする
①～③を再度、手足逆で行う
右足を横に開く

⑬フリフリ
(全身運動と腰のほぐし)



①すぐ手を腰に置いて、お尻を右左へ4往復8回
両手を胸の高さにして、お尻を振りながら、
胸開き4回
②もう一度、繰り返す
右足を横にふみだして

⑭リラックス
(上半身のバランス)



①両腕の力を抜いて、右→左→右へと振り
そのまま大きく回して右横へ移動
同じく、左→右→左で左横へ移動
②もう一度、繰り返す
右足を戻して揃える

⑮深呼吸



①右足を一歩踏み出し、両手を大きく上に開く
顔も上を向く
右足を戻して閉じ、両手を下し、顔も下を向く
②同じ動作を、左足から行う
顔を正面に戻して、終わり!