

上体運動 (正座から足を前に伸ばす) (平塚)

- ①踵をつけつま先を開くV字で上体を倒す。
- ②踵を離してつま先をつける八の字
- ③踵をつけてつま先を平行にする 各 10 回

足～股関節

No.9:右・左各 20 秒、アキレス腱伸ばし

右:足首振り 30 秒 (平塚)

No.10:外回し、内回し各 10 回

11:前後 10 回 (足首、指先)

12:足裏叩き(10回)揉み解し、甲の指圧、アキレス腱のマッサージ

左:右と同じく (平塚)

第 1~4 体操補助

第 1: No13.右、左各 10 回

14.右が外側、左が外側 各 20 秒

第 2: No15.骨盤で 10 歩 (右・左) 前進・後退

16.膝の上げ下げ左右交互 20 回

17.足首伸ばしとそり返し、両足往復で 10 回

18.伸ばした足に上体を倒す右・左各 20 秒

第 3: No19.右足を横に出し、その足に上体を倒す右・左各 20 秒

20.右足を横に出し、上体は前に倒す右・左各 20 秒

第 4: No21.右太ももを軽く叩く 10~20 回

22.両手で右膝を挙げ足首を伸ばす 10 回

次は左足 (No21・No22)

真向法体操

第 1~3、1~4

〈小休止〉 約 5 分

仰臥位

No23 膝抱え、胸に引き寄せる 10 回 No24 腰の捻転 10 回

No25 片足の第 4 を 20 秒 No26 回旋 10 回

No27 膝の上下 10 回 No28 脚の裏筋を伸ばす 20 秒

以上を右足で次に左足

No29 踵でお尻叩き、左右で約 20 回

30 膝を立て足は左へ顔は右へ捻転、左右 10 回

31 右膝を抱え右肩に近付ける、左も同様に 各 10 回

金魚運動 20 回 左 ゴキブリ体操 30 秒

伏臥位

- No32 踵でお尻叩き、左右で約 20 回
- 33 足をお尻に付け、捻転 左右交互に 10 回
- 34 頭を上げ背筋を反らす 約 20 秒
- 35 肩を前に出して上体を捻じる 左右交互に 10 回
- 36 膝を開いて頭を下げ 約 20 秒
- 37 顔を横に向け上体を捻じる 左右交互に 10 回
- 38 足上げ 右 5 回、左 5 回

〈休憩〉 5~10 分

立位

- No39 肩のストレッチ 右 5 回、左 5 回
- No40 背伸び 5 回
- No41 体を左へ 5 回、右へ 5 回
- No42 右肩から左右交互に回転 前後 10 回
- No43 左右同時に回転 前 5 回後 5 回
- No44 前屈で脚裏伸ばし 20 秒

第 1~4 体操の立位

- No45.46 上体〈肩〉を左右 10 回捻じる
- 47 アキレス腱から脚裏伸ばし 右・左 各 20 秒
- 48 脚の内側伸ばし 右・左 各 20 秒
- 49 股関節伸ばし 右・左 各 20 秒

真向法体操 第 1~3、1~4

整備体操 No50~55

平塚真向会