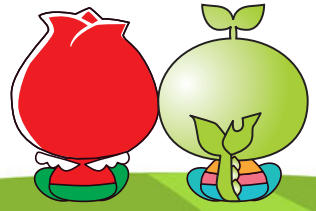
元気もりもり体操

ストレッチ編
体力向上編



体操指導　健康運動指導士　松田万里

日吉津村役場　福祉保健課

元気もりもり体操　ストレッチ編

1

深呼吸

2

肩関節ほぐし①
二の腕
（各4回）

3

肩関節ほぐし②
肩甲骨
（4回）

4

肩関節ほぐし③
肩まわり全体
（4回）

5

脇腹

6

脇腹

7

背中

8

胸

9

深呼吸

10

内もも

11

腰

12

股関節周り

13

足の裏側①

14

足首

15

足の裏側②

16

ふくらはぎ

17

ももの前

18

下半身外側

19

深呼吸

元気もりもり体操　体力向上編

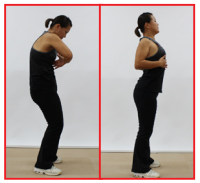
1

関節のほぐし

2

全身の
ストレッチ
（2回）

3



上半身の
姿勢作り
（4回）

4

骨盤運動

5

肩関節のほぐし

下半身の
ストレッチ

6

股関節運動

内と外

後ろから前

7

下半身強化①

「フロントランジ」

「ウエストシェイプ」

8

ふくらはぎ・
バランス強化

9

下半身強化②
「スクワット」
（8回）

10

体幹の強化

11

下半身強化③
「バックランジ」
（各4回）

元気もりもり体操　体力向上編

12

エアロビクスパート
（有酸素運動）

13

下半身の
ストレッチ
（各1回）

14

全身の
ストレッチ
（2回）