

みんなの体操

体操の
ねらいと
ポイント

みんなの体操は、8つの運動からなり、ゆっくりとしたテンポで立位でも座位でも行えるように構成されています。体をバランスよく動かすことでの循環を良くし、脚や腰・背中の筋肉を中心に強化を行い、また伸展運動(ストレッチング)によって柔軟性を保ち正しい姿勢づくりに役立ちます。

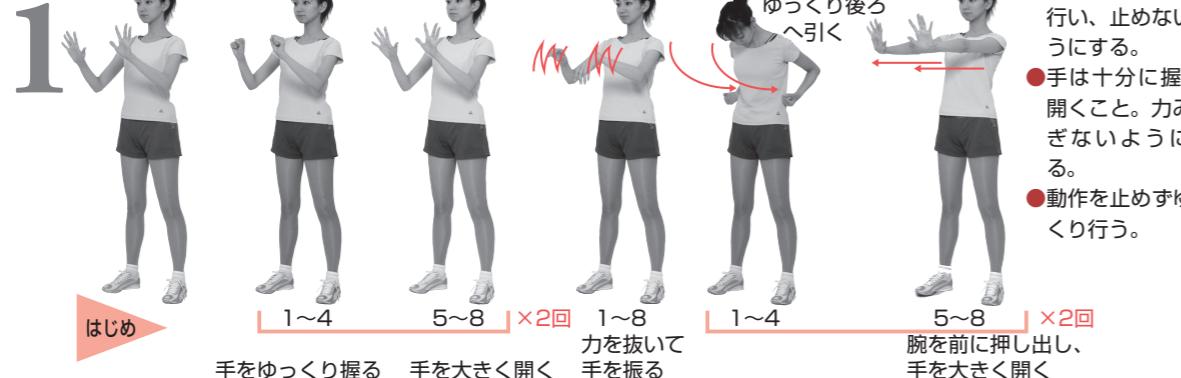
体操は毎日継続して行うことで大きな効果をもたらします。体調や体力にあわせて工夫して続けましょう。

発行：NHK

●運動の目的 順序 ●動き

手と腕の運動

- ①手や腕を動かして、全身の運動刺激を高める。
- ②指先から首にかけて血液の循環を良くする。
- ③手や腕・肩の筋肉を伸ばして、関節を柔軟に保つ。



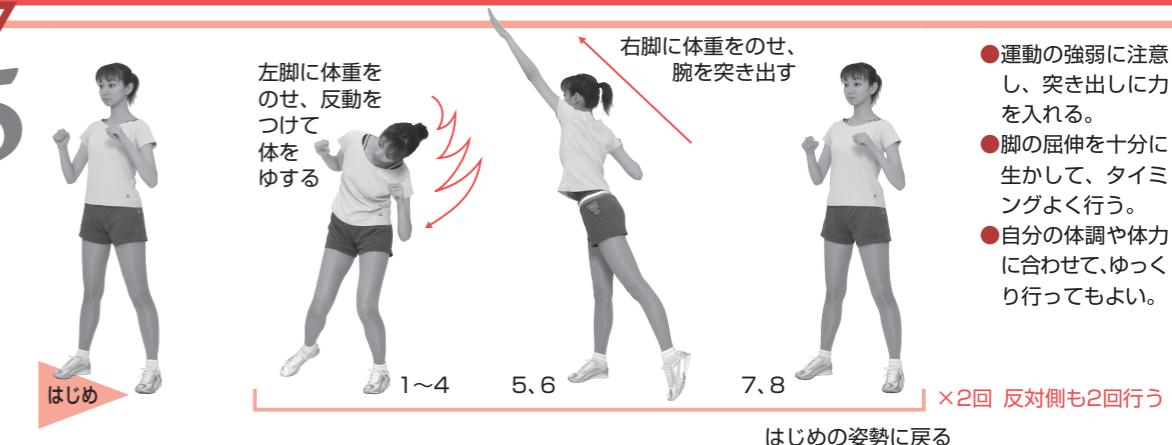
●ポイント

- 呼吸はゆっくりと行い、止めないようにする。
- 手は十分に握り、開くこと。力み過ぎないようにする。
- 動作を止めずゆっくり行う。

●運動の目的 順序 ●動き

突き出し運動

- ①全身の瞬発力を高めて、とっさの反応を良くする。
- ②背骨の可動領域を保ち、わき腹の筋肉を強化する。

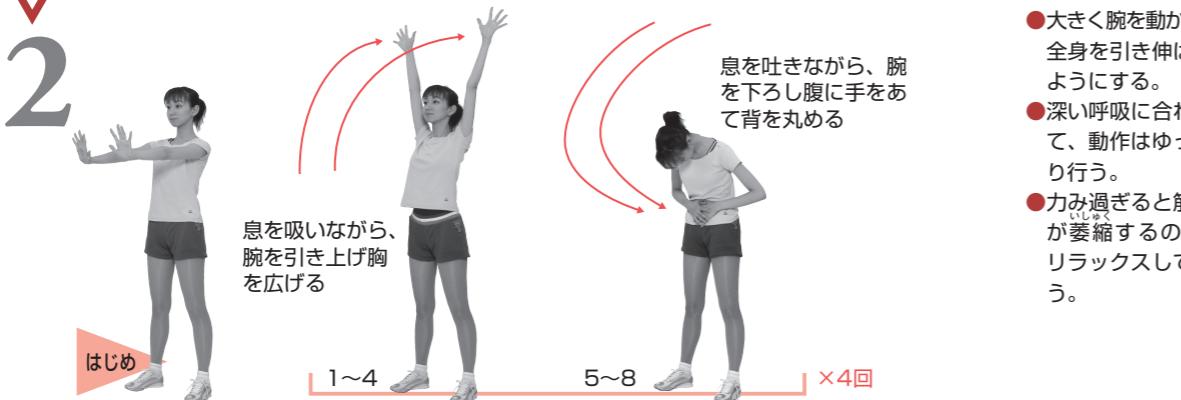


- 運動の強弱に注意し、突き出しに力を入れる。
- 脚の屈伸を十分に生かして、タイミングよく行う。
- 自分の体調や体力に合わせて、ゆっくり行ってもよい。

はじめの姿勢に戻る
×2回 反対側も2回行う

胸の運動

- ①胸を開き、呼吸器官の働きを高める。
- ②背すじを伸ばし、良い姿勢づくりをする。



- 大きく腕を動かし、全身を引き伸ばすようにする。
- 深い呼吸に合わせて、動作はゆっくり行う。
- 力み過ぎると筋肉が萎縮するので、リラックスして行う。

脚・腰の運動

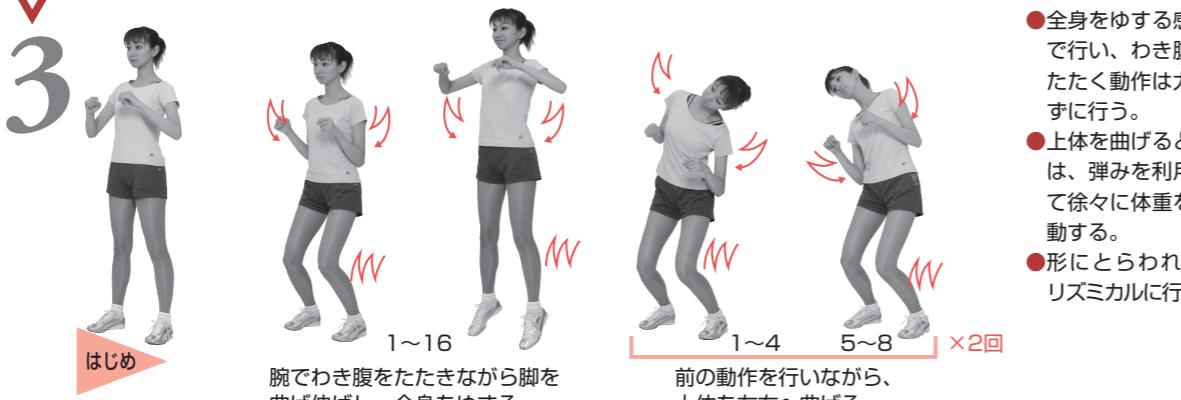
- ①体重の移動で、太ももやふくらはぎなどの筋肉を鍛える。
- ②脚・腰・背中を強くしてバランスを保ち、股関節の柔軟性を高める。
- ③平衡感覚を身につける。



- 運動負荷が高いので、慣れるまでは踏み出す足幅を狭くするなど動作を小さく行う。
- 上体を倒しながら腕を斜め下に伸ばすときは、手先を見るようにする。
- ゆっくりとした流れを重視して、止まらないように行う。
- 体のバランスと呼吸を大事に行う。

上体ゆすり運動

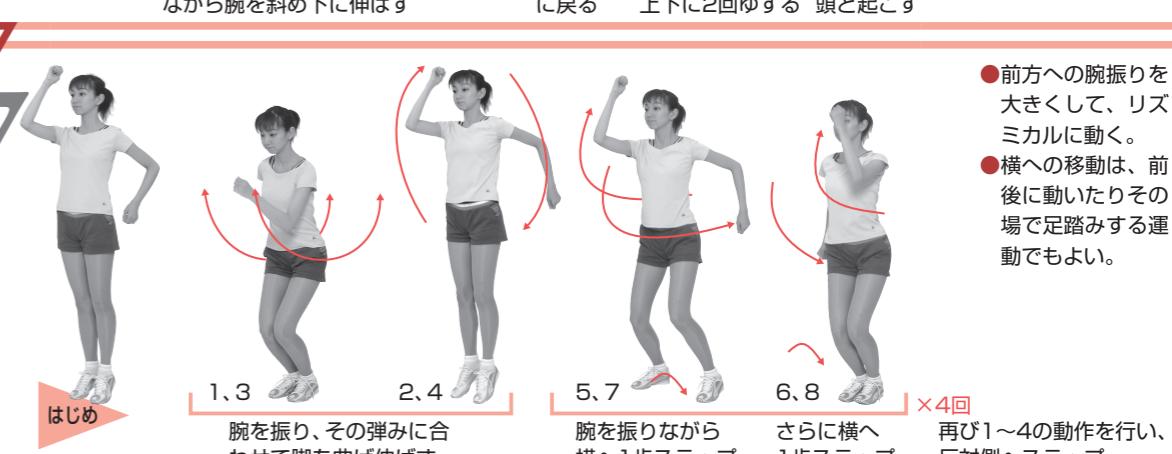
- ①全身の筋肉をほぐし、血液の循環を良くする。
- ②リズミカルに動いて、全身の動きを活性化する。
- ③せき柱に刺激を与え、中枢神経の動きを高める。



- 全身をゆする感覚で行い、わき腹をたたく動作は力まですに行う。
- 上体を曲げるときは、弾みを利用して徐々に体重を移動する。
- 形にとらわれず、リズミカルに行う。

腕と脚の運動

- ①全身の筋肉をほぐし、血液の循環を良くする。
- ②体を動かす対応能力を高める。

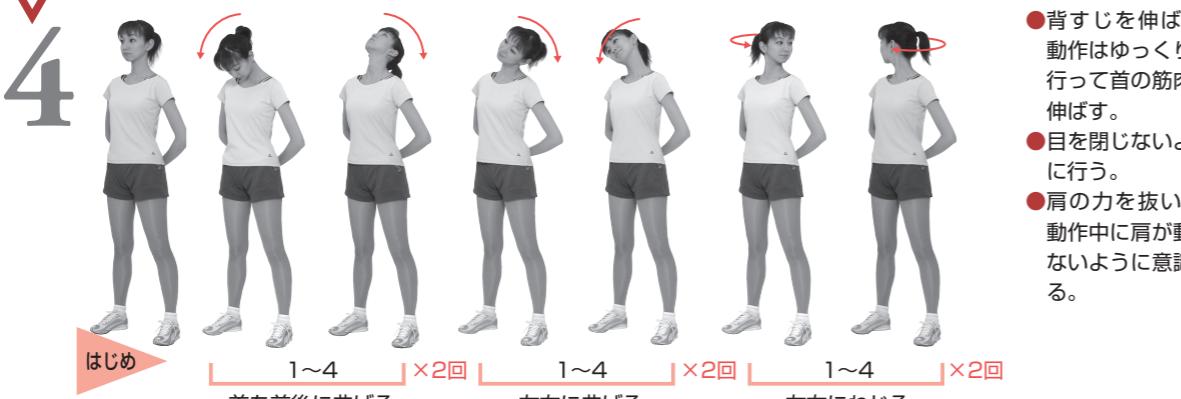


- 前方への腕振りを大きくして、リズミカルに動く。
- 横への移動は、前後に動いたりその場で足踏みする運動でもよい。

再び1～4の動作を行い、反対側へステップ

首の運動

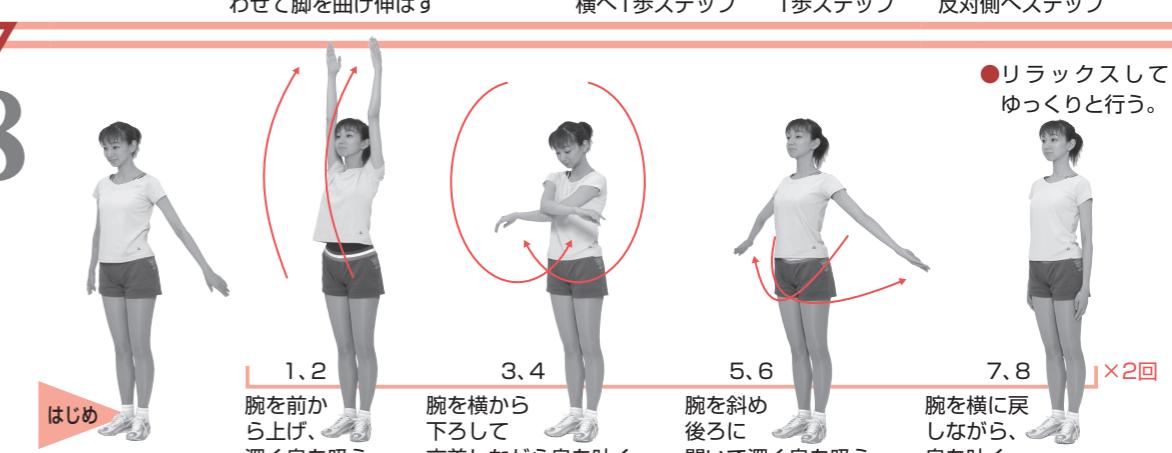
- ①首の筋肉を伸ばして、血液の循環を良くする。
- ②首の可動域を広げて、行動の安全性を高める。
- ③頸椎部のそり過ぎを予防する。



- 背すじを伸ばし、動作はゆっくりと行って首の筋肉を伸ばす。
- 目を閉じないようを行う。
- 肩の力を抜いて、動作中に肩が動かないように意識する。

深呼吸

- ①呼吸を調整する。
- ②運動状態から平常状態に戻して、心身をリラックスさせる。



- リラックスしてゆっくりと行う。

立位

◆体調・体力に合わせて伸び伸びと……

●運動の目的 順序 ●動き

座位

■手と腕の運動

- ①手や腕を動かして、運動刺激を高める。
- ②指先から首にかけて血液の循環を良くする。
- ③手や腕・肩の筋肉を伸ばして、関節を柔軟に保つ。



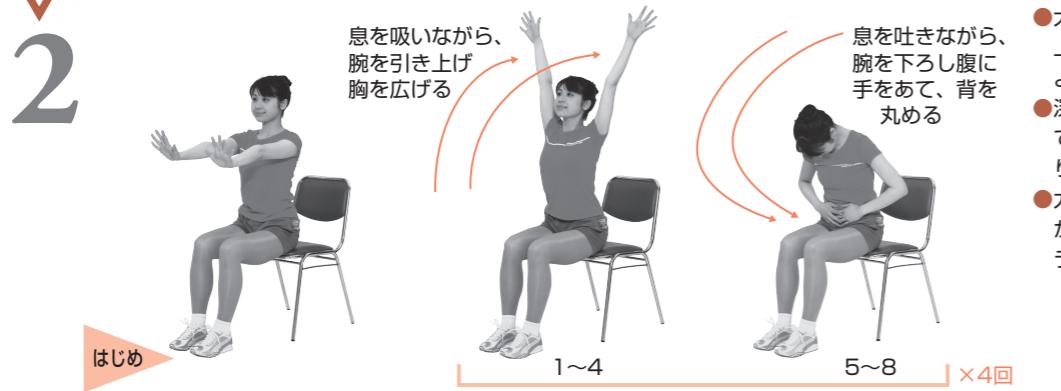
●ポイント

- 呼吸はゆっくり行い、止めないようにする。
- 手は十分握り、開くこと。力み過ぎないようにする。
- 腕の曲げ伸ばしは、ストレッチングの要領でゆっくりと行う。

■胸の運動

〈胸の伸展〉

- ①胸を開き、呼吸器官の動きを高める。
- ②背すじを伸ばし、良い姿勢づくりをする。



- 大きく腕を動かし、上体を引き伸ばすようにする。
- 深い呼吸に合わせて、動作はゆっくり行う。
- 力み過ぎると筋肉が萎縮するのでリラックスして行う。

■上体ゆすり運動

- ①上体の筋肉をほぐし、血液の循環を良くする。
- ②リズム感覚を養う。
- ③せき柱に刺激を与え、中枢神経の働きを高める。

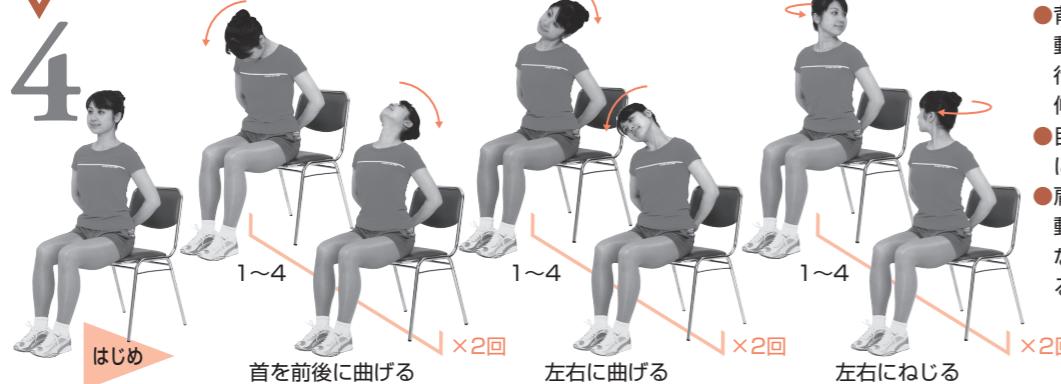


- 体をゆする感覚で行い、わき腹をたたく動作は力まずに行う。
- 上体を曲げるときは、弾みを利用して行う。
- 形にとらわれず、リズミカルに行う。

■首の運動

〈首の曲げ、ねじり〉

- ①首の筋肉を伸ばして、血液の循環を良くする。
- ②首の可動域を広げて、行動の安全性を高める。
- ③頸椎部のそり過ぎを予防する。



- 背すじを伸ばし、動作はゆっくりと行って首の筋肉を伸ばす。
- 目を閉じないよう行う。
- 肩の力を抜いて、動作中に肩が動かないように意識する。

「みんなの体操」はNHKプラスでいつでもどこでもご覧いただけます。



<https://nhk.jp/p/minna-taisou>

いつでも どこでも、NHKの番組を。



利用登録はこちから

<https://plus.nhk.jp/watch/pl/2ca291cc-1cf9-4703-bd11-e20eebc5e562>

総合・Eテレの番組を
スマホやタブレット・
パソコン・テレビで
放送から1週間 何度でも
お楽しみいただけます！

メールアドレスとパスワードを入力するだけで
すぐに見逃し配信をご覧いただけます
※放送権契約のある会員の方は放送のご負担なく利用できるサービスです

●運動の目的 順序 ●動き

■突き出し運動

〈上体の弾みと突き出し〉

- ①瞬発力を高めて、とっさの反応を良くする。
- ②背骨の可動領域を保ち、わき腹の筋肉を強化する。

5



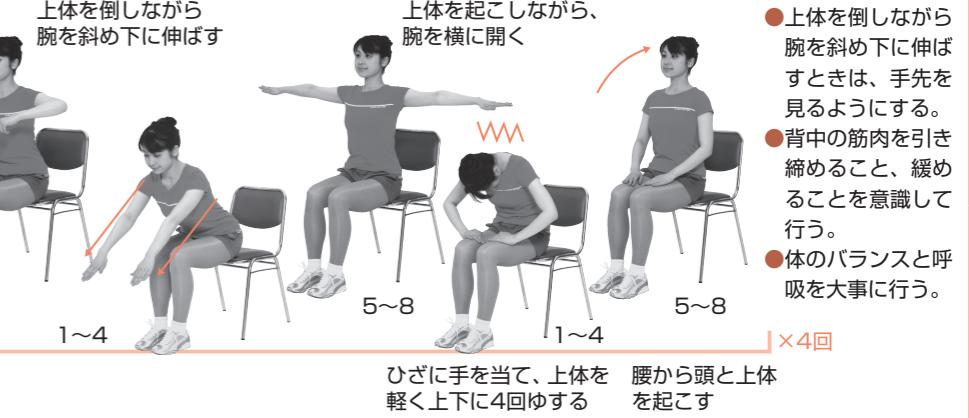
- 運動の強弱に注意し、突き出しに力を入れる。
- 形にとらわれず、タイミングよく行う。
- 自分の体調や体力に合わせて、ゆっくり行っても良い。

■腰の運動

〈背腹の伸展〉

- ①背中・腰の強化をする。

6



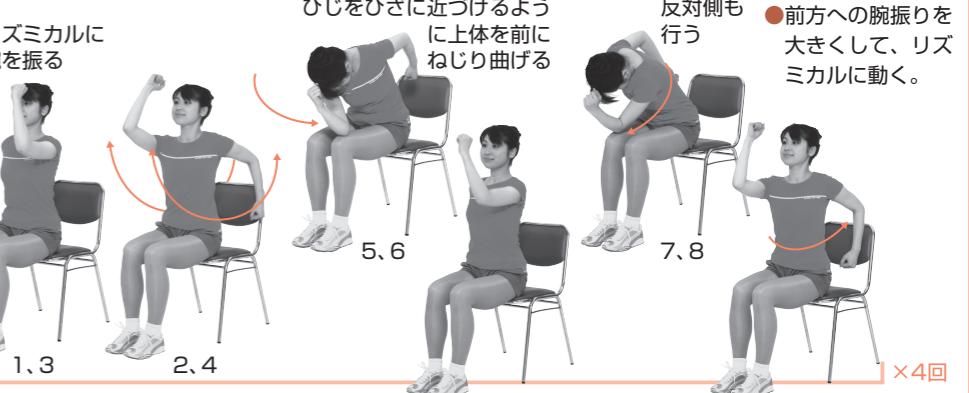
- 上体を倒しながら腕を斜め下に伸ばすときは、手先を見るようにする。
- 背中の筋肉を引き締めること、緩めることを意識して行う。
- 体のバランスと呼吸を大事に行う。

■腕の運動

〈腕振りと体の曲げ伸ばし〉

- ①上体の筋肉をほぐし、血液の循環を良くする。
- ②体を動かす対応能力を高める。

7

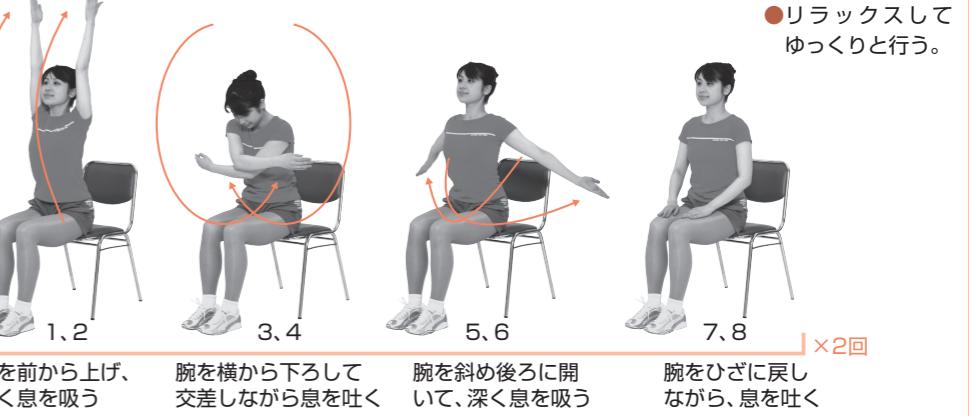


- 前方への腕振りを大きくして、リズミカルに動く。

■深呼吸

- ①呼吸を調整する。
- ②運動状態から平常状態に戻して、心身をリラックスさせる。

8



- リラックスしてゆっくりと行う。

監修／長野 信一・多胡 肇 ©NHK

NHK
放送予定

「ラジオ体操」

R1 毎 日 午前 6:30~6:40

R2 月~土 午後 0:00~0:10
午後 3:00~3:10

「テレビ体操」

E 每 日 午前 6:25~ 6:35

G 月~金 午後 1:55~ 2:00

「みんなの体操」

G 月~金 午前 9:55~10:00

※放送予定は、変更になることがあります。※詳しい放送予定・内容はホームページをご覧ください。

「ラジオ体操」<https://nhk.jp/radio-taisou> 「テレビ体操」<https://nhk.jp/tv-taisou> 「みんなの体操」<https://nhk.jp/minna-taisou>