

現代は昔と比べ、日常生活の中でからだを動かす機会が減っています。ぜひ、子どもも大人も、積極的にからだを動かしましょう！  
18～64歳の方は1日60分、65歳以上の方は1日40分が目標です。  
からだを動かす機会の少ない方は、今より10分多くからだを動かすことを意識しましょう（‘+10’プラステン\*1）。



子どものうちから  
毎日楽しく  
からだを動かそう！



日常生活の中で  
意識して  
からだを動かそう！

定期的な  
運動をしよう！



通勤や通学、  
買い物などで  
積極的に歩いたり  
自転車を使おう！



地域の活動に  
参加しよう！



ふだんから元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がんなどの生活習慣病やロコモティブシンドローム\*2、うつ、認知症などを予防し、健康寿命\*3が長くなることがわかっています。

\*1…+10（プラステン）：健康寿命を延ばすために今よりも10分多く動くようにすること  
\*2…ロコモティブシンドローム（運動器症候群）：「立つ」「歩く」など人の動きをコントロールする運動器が衰えている、または衰え始めている状態  
\*3…健康寿命：健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間  
出典：厚生労働省「アクティブガイドー健康づくりのための身体活動指針一」

かわせみ体操が収録されたふじさわオリジナル体操DVD・CDを貸し出します

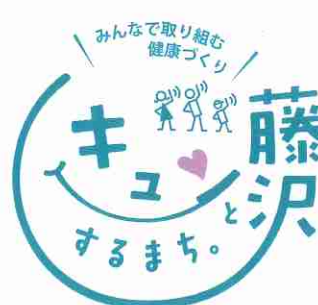
健康増進課へお問い合わせください。

こちらから、かわせみ体操の動画をご覧ください

健康づくり応援団ホームページ

<http://kenkofujisawa.jp>

かわせみ体操 検索



かわせみ体操作成・作曲・モデル：藤沢市健康づくり応援団 運動サポーター

監修：健康運動指導士・石井千恵、みらい創造財団スポーツ事業課、藤沢市保健医療財団

発行：藤沢市保健医療部 健康増進課 TEL 0466-50-8430 / FAX 0466-28-2121

藤沢市保健所 健康増進課

みんなで  
やろう！

# かわせみ 体操



かわせみ体操ってなに？

かわせみ体操は、「年齢に関係なく、誰でも気軽に参加できる、続けられる体操を作り、藤沢市民に普及したい」という思いから、2012年に運動サポーターが作ったオリジナルの体操です。

※運動サポーター：運動サポーター養成講座を修了した市民ボランティア。健康づくりに関するイベント等で活動中。



安全に体操をするために…

今日の体調はいかがですか？ 急にからだを動かすことは避け、体操の前後に、水分補給をしましょう！

## 体操前のセルフチェック

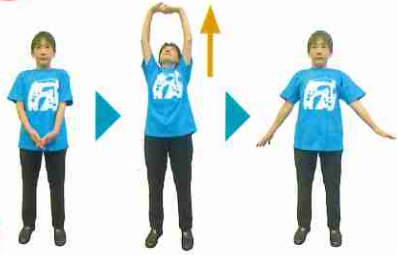
- |   |  |                                    |
|---|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 熱がある           | <input type="checkbox"/> 体がだるい           | <input type="checkbox"/> 吐き気や気分が悪い |
| <input type="checkbox"/> 足腰の痛みが強い       | <input type="checkbox"/> 頭痛やめまいがする       | <input type="checkbox"/> 耳鳴りがする    |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない          | <input type="checkbox"/> 下痢や腹痛がある        | <input type="checkbox"/> 息切れや動悸がする |
| <input type="checkbox"/> 胸が痛い           | <input type="checkbox"/> 過労気味、睡眠不足、二日酔い  |                                    |
| <input type="checkbox"/> 咳や痰が出て、風邪気味    | <input type="checkbox"/> (夏季) 熱中症警報が出ている |                                    |
| <input type="checkbox"/> その他、いつもより体調が悪い |  |                                    |

1つでもあてはまるものがある場合は、無理をしないで運動は控えましょう

スタート



**1 背伸び** (2回)

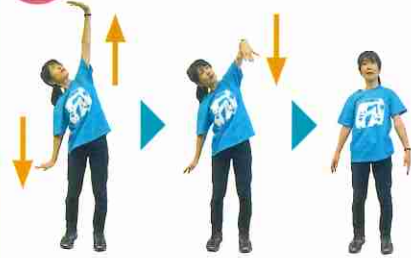


手を組んで手のひらを天井に向けながら背伸び。  
※体が伸びるのを意識しましょう

座って行う場合



**2 体側伸ばし** (左右1回)



手のひらで床と天井を押し広げるように上下に伸ばし、体側を伸ばす。伸びた上の腕をすっと脱力しておく。※視線は上に伸ばした手の先に向けましょう



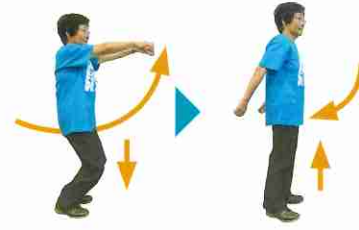
**3 肩まわし** (前後交互に2回)



肩に手を添えて、肘で大きく円を描くようにしてまわす。



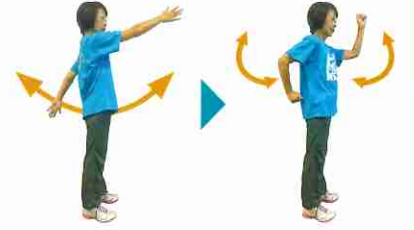
**4 腕振り屈伸** (8回)



腕を前後に振りながら膝の屈伸を繰り返す。  
※腕を前に振ったときに膝を屈伸しましょう



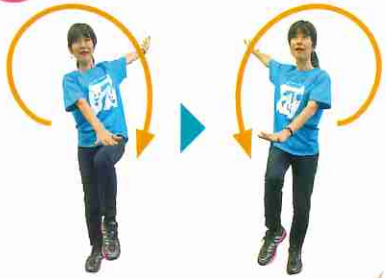
**5 ウォーキング・ランニング** (4回)



腕を大きく前後に振る → すばやく肘を曲げ、走るようなリズムで3回腕を振る。※かけ声：1、2、チャチャチャ (歩いて、歩いて、は・し・る)



**10 膝タッチ** (左右交互に4回)



片膝を引き上げ、反対側の手でクロスするように膝をタッチする。  
※バランスが崩れやすいため、できる範囲で膝を上げましょう



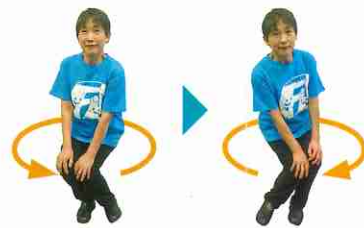
**9 股関節の運動** (左右1回)



手を腰にあて股関節を意識しながら、片足のつま先を動かす。  
前→横→後→戻す。  
※体はまっすぐにしましょう



**8 膝まわし** (左右交互に2回)

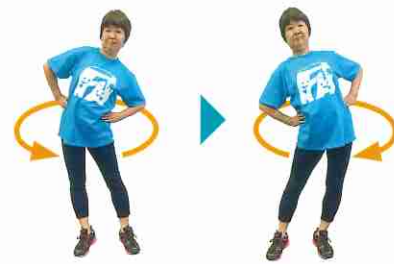


手を膝におき、両膝をそろえたままゆっくりとまわす。  
※4カウントで一周し、膝関節を柔軟にしましょう。視線は前に向けま



座位はタテ方向にまわす

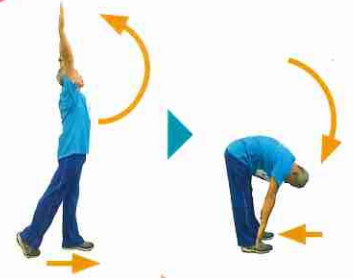
**7 腰回し** (左右交互に2回)



手は腰に、骨盤を動かすように腰をまわす。  
※4カウントで一周します



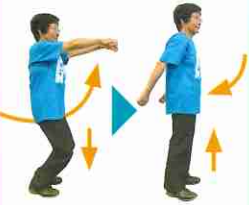
**6 胸開きと前屈** (左右1回)



片足を前に出し、上体を引き上げるように全身を伸ばす(胸・腹)。足をそろえて前屈(背中・腰)。



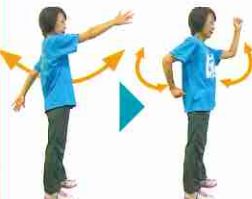
**11 腕振り屈伸**



④と同じ。



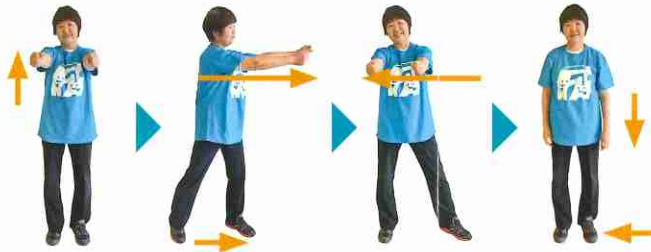
**12 ウォーキング・ランニング**



⑤と同じ。



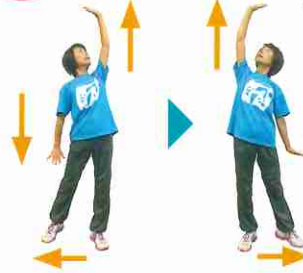
**13 体ひねり** (左右交互に2回)



両腕を前に引き上げる → 片足を横に開きながら上体をひねる → 正面に戻る → 腕を体側に戻すときに足も一緒に戻す。反対側も同様に。  
※1カウントずつ動くので、すばやく動きましょう！



**14 体側伸ばし(開脚)** (左右2回)



片足に重心をのせ、逆の足を開きながら、②と同様に体側を十分に伸ばす。  
※②のアレンジです



**15 深呼吸** (2回)



ゴール

