

みんなの体操

1999年に国連が制定した「国際高齢者年」の
テーマ「すべての世代のための社会をめざして」に基づき、
ユニバーサルデザインの考え方も取り入れて、
「みんなの体操」が制定されました。

ストレスを解消し、リラックスしながら血行をよくすることが
できる全身体操となっています。

みんなの体操の特徴

- ❶ 8種類の運動をゆっくりと4分30秒かけて行います。
- ❷ 一つ一つの運動にねらいがありつつ、さらに8種類の運動全体を通して
行うことで次の4つの大きなねらいを推進しようと考えて構成されています。
 - ・停滞しやすい抹消の血行の促進
 - ・日常生活での動きや姿勢の癖による体の変形の矯正
 - ・行動量の減少による筋肉低下の予防
 - ・活発な活動が少なくなることで低下していく、体の調整力の養成
- ❸ 有酸素運動です。(ゆっくり、深く呼吸を止めないように行うことが大切です。)
さらに、第1・第2のラジオ体操と同じように運動全体で、流れと起伏をつけて
リズムカルに軽快に行えるように構成されています。
- ❹ 誰もが急ぐことなく極限まで伸縮運動をできるよう、ラジオ体操第1、ラジオ
体操第2と比べて非常にゆっくりとしたテンポの音楽になっています。
(筋肉は極限まで伸縮させることでストレッチ効果が高まります。音楽を十分に
使い、動きが止まらないように、一つ一つの運動がどの部分の運動なのかを
意識して丁寧に行いましょう)
- ❺ みんなの体操は運動の量ではなく、日常生活で不足・衰退の起こりやすい
機能にねらいを絞った、運動の質を求めた体操として作られています。

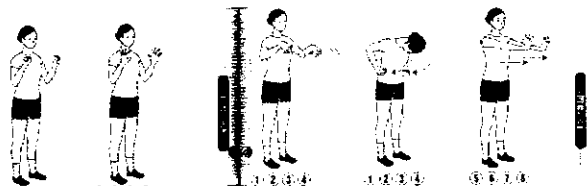
みんなの体操流れ

1 手と腕の運動

$$8 \times 2 = 16$$

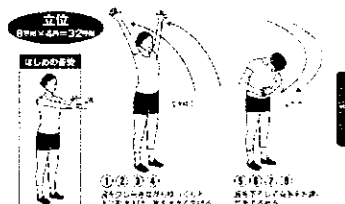
8

$$8 \times 2 = 16$$



2 胸の運動

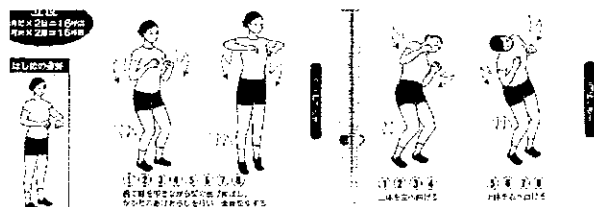
$$8 \times 4 = 32$$



3 上体ゆすり運動

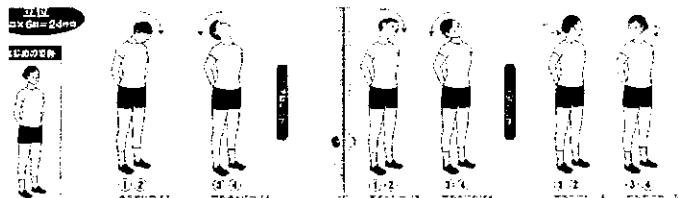
$$8 \times 2 = 16$$

$$8 \times 2 = 16$$



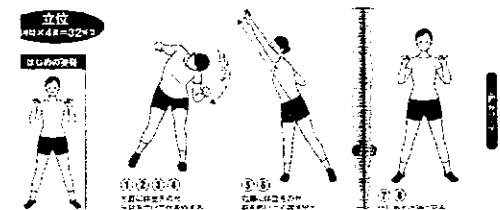
4 首の運動

$$4 \times 6 = 24$$



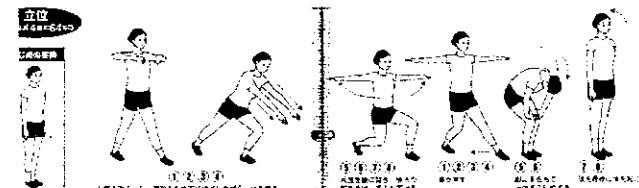
5 突き出し運動

$$8 \times 4 = 32$$



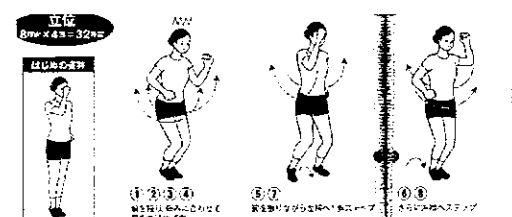
6 脚・腰の運動

$$16 \times 4 = 64$$



7 腕と脚の運動

$$8 \times 4 = 32$$



8

深呼吸

$$8 \times 2 = 16$$

