

おそとで百歳体操

思うように外出できない期間が続き
「体力が落ちた」、「歩くのが遅くなった」
など感じている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

「おそとで百歳体操」で体力を取り戻し、
いきいきとした生活を送りましょう！

おそとで百歳体操は どんな体操？

ラジオ体操の様に、CDを使って屋外
で立ったまま体操することを目的にし
た10分ほどの体操です。
いきいき百歳体操をアレンジして
作成しました。

立って体操するのは大変

自身の体調や体力に合わせて、
できる範囲で行ってみましょう。
立ったまま行うのがつらい方は、
ベンチなどに座って参加しましょう！

お問合せ

千歳市介護予防センター

千歳市東雲町1丁目11番地（千歳市しあわせサポートセンター内）

TEL:23-0012 FAX:23-0022

準備体操

①～④の動作を行います。

立って体操を行う自信がない方は、ベンチなどに座って行いましょう

①深呼吸、②体をねじる運動、③足踏み、④深呼吸

1

深 呼 吸



鼻から息を吸いながら
両手をあげます



口から息をはきながら
両手をおろします

2

体をねじる運動

両手を前方に伸ばしたまま、
息をはきながら
体を右にねじります。



正面に一度体を
戻して、
息をはきながら
体を左にねじります。

3

足 踏 み

腕を振りながら足踏みを
します。
ふらつく方は、少しだけ、
体力のある方は太ももを
高くあげてください。



筋力運動

①～③の動作を行います。

立って体操を行う自信がない方は、ベンチなどに座って行いましょう

①スクワット、②足を前に踏み出す、③足を横に踏み出す

1

スクワット



膝がつま先よりも前に出ないように!

足を肩幅に開き「1、2、3、4」で腰を落としていきます

「5、6、7、8」でゆっくりと立ちあがります。

2 足を大きく前に踏み出す (フロントランジ)

足を一步前に踏み出します。出来るだけ大きく踏み出しましょう。

※ふらつく方はおりをしない!!



負荷UP ↗

体力のある方は腰を落として、太ももの力を使いましょう!



3 足を横に踏み出す (足の横上げ)

足を横に一步踏み出します。出来るだけ大きく踏み出しましょう

負荷UP ↗

体力のある方は足を地面につかずに横にあげてみましょう

※木やベンチなどに手を添えてもOK



整理体操

①～③の動作を行います。①、②は10秒伸ばします

①足の付け根を伸ばす、②アキレス腱を伸ばす、
③深呼吸

1

太ももの付け根を伸ばす

足を一步後ろに
さげて（軽く）



体を、後ろに下げた
足の方へねじり
10秒伸ばします
足を変えて、逆方向
も行います

2

アキレス腱を伸ばす

足をできるだけ
大きく後ろに
さげて、
アキレス腱を伸
ばして10秒数え
ます



かかとが地面から
離れないように
しましょう！

3

深 呼 吸



鼻から息を吸いながら
両手をあげます



口から息をはきながら
両手をおろします

お疲れ様でした！！