

みんなで楽しく健康づくり



## セラバンド体操





## 1.はじめに

セラバンドとは、ゴムチューブ、セラチューブなどとも呼ばれるゴム製のトレーニング道具です。セラバンドは、伸縮性があり、持ち運びが簡単な道具ですので、フィットネスジムだけでなく、最近ではご高齢者の体操などとしても取り組まれています。

### ☆負荷が選択・調整できる☆

市販のセラバンドは、ゴムの色分けによって硬さが異なるように設定されています。そのため、鍛えたい部位やご自身の力に合わせて負荷を選択することができます。またセラバンドの長さを短くしたり、二重にすることで負荷量を調整することもできます。

### ☆運動の初心者が使いやすい道具☆

運動習慣がない方でも低負荷の運動から取り組むことができます。また、使い方も握るだけで簡単なため初心者が活用しやすい道具です。

### ☆鍛えたい部位のトレーニング効果が高まる☆

上げるとき下げるとき、引っ張るとき戻すときなど常にチューブの負荷がかかります。そのため鍛えたい部位を常に意識でき、トレーニング効果が高まりやすくなります。

### ☆場所を取らず持ち運びがしやすい☆

道具を置く場所は取らず、折りたたんで持ち運ぶこともできます。

### ☆運動をするときのお願い☆

- ①決して無理をしないでください。
- ②運動や食事の制限のある方は、医師や専門家の指示に従ってください。
- ③適度に休憩と水分補給を行ってください。
- ④この体操は、体質改善や筋力アップを保証するものではありません。
- ⑤息を止めずに、自然な呼吸で行いましょう。
- ⑥動作はゆっくりと。回数は目安として無理をしないようにしてください。
- ⑦運動の効果を約束するものではありません。あらかじめご了承ください。



このマークは、特に効果のある部位、気を付けることなどです。  
運動の際、意識してください。

## 2.まずは準備体操から

### 【1】深呼吸

<回数：2回>



①鼻から息を吸いながら、両腕を上にあげます。

②口から息を吐きながら、腕を左右に広げます。

### 【2】わき腹を伸ばす

<回数：左右×2回>



①右手を上げて、左に倒します。上体が不安定な方は椅子を持っても構いません。

②反対側も同じように倒して、わき腹を伸ばします。

【3】体幹をひねる

<回数：左右×1回>



①両腕を肩の高さ程度まで上げ、肘を曲げます。

②後ろを向くように体をひねり10秒キープしてください。

両腕を上げにくい方やひねりにくい方は、椅子を持って行ってください。左右交互に行います。

【4】腕のストレッチ

<回数：左右×1回>



①右手を伸ばし、左手で肩を引き寄せます。

②肩や腕に痛みのある方は、腕を持って引き寄せてください。10秒キープします。

<回数：各1回>



【5】首の体操

<10秒キープ>



①首を前に倒します。  
次に軽く上を向きます。



②続いて、首筋から肩を伸ばしていきま  
す。左右行ってください。



③首の横を伸ばします。顔を横に向けま  
す。左右行ってください。

【6】手首の体操

<回数：左右×1回>



①手のひらを上にして腕を前に伸ばします。

②反対の手で伸ばした手の指を下に引っ張ります。

【7】膝を胸に抱える

<回数：左右×1回>



①膝を胸に抱えてお尻の筋肉を伸ばしていきま  
す。椅子の上に足を上げて行っても構いません。  
左右行います。

【8】足踏み

<回数：20歩×1回>



- ①椅子に座った状態で足踏みを行います。  
右手が上がっているときは左足、左手が上がっているときは右足が上がるように、手と足が左右交互になるように足踏みをしてください。

【9】アキレス腱を伸ばす

<左右各10秒キープ>



伸ばしたら10秒キープ  
してください



- ①椅子に浅く腰掛け、つま先を自分のほうに向けて、上体を前に倒します。  
椅子に座って、足の後ろを伸ばすように行っても構いません。

【10】足首を回す

<回数：左右各5回>



- ①右足を少し上げて足首を外側に回します。反対側にも回します。  
左右行います。

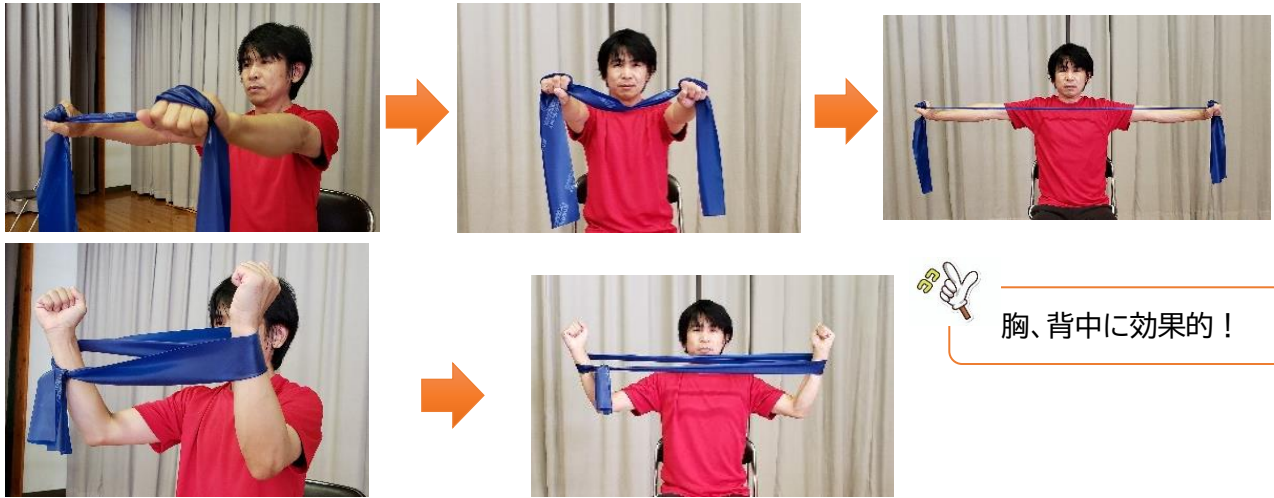
【11】深呼吸

<回数：2回>

### 3. それでは、早速セラバンド体操を始めましょう!!

#### 【1】腕を外に開く

<回数：5～10回>



胸、背中に効果的！

①セラバンドを手に巻き付けて、肩の高さまで腕を上げます。  
手に巻き付けるのが難しいときは、バンドを輪にしてください。

②腕を外に広げます。

#### 【2】腕を前に出す

<回数：5～10回>



胸を鍛えることで、呼吸が  
しやすくなります。



①セラバンドを胸の高さで背中にかけて、前で結びます。  
セラバンドを持ち、腕を前に伸ばします。



【3】セラバンドを引きあげる

<回数：5～10回>



荷物を持ち上げる力を鍛えます。



①セラバンドを太ももの下に敷き、両端を結びます。

②セラバンドを持ち、胸の高さまで引き上げます。

【4】背筋肉を鍛える

<回数：5～10回>



①セラバンドを両足で踏み、体を前にかがめます。



②セラバンドを持ち、背中を丸めて体を起こします。  
セラバンドは、肩の高さまであげましょう。



背筋を鍛えます。

【5】足の上下運動

<回数：20歩>



①セラバンドを太ももで八の字に結びます。太ももで結びにくい方は、セラバンドを輪にしてひねり、八の字の形にして足先からくぐらせて太ももまで上げてください。



②左右交互に足を上げます。上体が安定しない場合は、両手で座席を持ってください。いつもより膝を高く上げるように意識しましょう。



足を持ち上げる筋肉に効果的です。

【6】足を外に開く

<回数：左右×5～10回>



太ももの特に外側を鍛えます。

①【5】の状態から、今度は足を交互に左右に開きます。



【7】足を前に蹴り上げる

<回数：左右×5～10回>



- ①椅子にセラバンドを結び、クロスさせて足に掛けます。  
一人で掛けるのが難しいときは、周囲の方に手伝ってもらいましょう。



- ②「1, 2, 3, 4」と数えながら、ゆっくりと足を上げます。  
「4」の時につま先を自分のほうに向けましょう。



太ももの特に前側を鍛えます。

【8】足のストレッチ

<回数：左右×1回以上>



ゆっくりと伸ばしていきましょう。



- ①セラバンドを足裏に引っ掛けます。

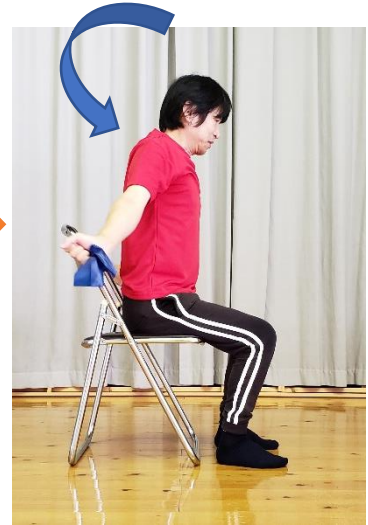
- ②足裏～ふくらはぎ～太ももを伸ばすように、セラバンドを引っ張りながら足を持ち上げます。

【9】バンドくぐり



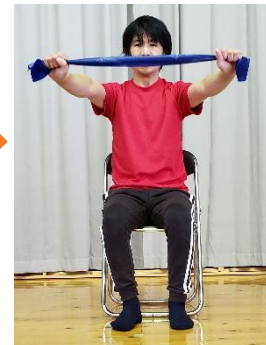
<回数：左右×10回>

体全体の動きを意識しましょう。



①椅子に浅く腰掛けます。  
セラバンドを半分に折り、  
両端を持ちます。

②両腕を上げ、セラバンドを背中に回します。



お尻が浮かないよう  
に注意!!

③お尻を交互に浮かせながら、セラバンドに足をくぐらせます。  
胸の高さまでセラバンドを回します。



④次は、逆に足先からお尻～背中に  
セラバンドを回します。  
セラバンドの伸縮を利用して回す  
のではなく、体を少しずつずらし  
て動かすようにしましょう。



## 【10】 整理体操

①準備体操と同じ要領で行いましょう。

いかがでしたか？

セラバンドを持って何か動作をすることで、握力の維持向上につながります。

ご自身の体調や体力に合わせて、できる運動から続けてみてください。

「こうしたら体が気持ちいい」という運動が見つければ、取り入れてみてもいいかもしれませんね。

また、近所の方やお友達と集まる機会でも試してみてください。

けがをしないように、継続して運動を行い、「笑顔で暮らせる四万十町」を一緒に目指しましょう。

社会福祉法人しまんと町社会福祉協議会

【本所】

〒786-0004 高知県高岡郡四万十町茂串町 11-30 TEL：0880-22-1195

【小規模多機能ホーム香月】

〒786-0011 高知県高岡郡四万十町香月が丘 7-30 TEL：0880-22-5666

【大正支所】

〒786-0301 高知県高岡郡四万十町大正 32-1 TEL：0880-27-1177

【十和支所】

〒786-0511 高知県高岡郡四万十町昭和 470-6 TEL：0880-28-5331

【高齢者福祉多機能施設「十和の里」】

〒786-0515 高知県高岡郡四万十町久保川 41-1 TEL：0880-29-1051

[初版] 2021年10月1日

