

新あつぎ市民健康体操

あゆコロちゃん体操

～3つのコンセプト～

- 1 カラダを活性化させる体操
- 2 親しみやすい体操
- 3 健康づくりができる体操

体操をやってみたい方へ!

市内に在住、在勤、在学する概ね10人以上で構成された団体やグループ、イベント等を対象に「あゆコロちゃん体操指導員」がお伺いします。

体操講座の日程や場所をご相談に応じます。
また、イベントや催し物等に出向いて体操を披露します。
体操は座って行うこともできます。
健康医療課までお気軽にお問合せください。

厚木市 健康医療課 健診・予防係 225-2201

市ホームページ



厚木市マスコットキャラクター

あゆコロちゃん



あゆコロちゃん体操をやってみよう!



1<伸びの運動>

両腕を下から上に横を通して上げて2回たたく。下ろす。



2<腕を振って膝を軽く屈伸させる運動>

軽く屈伸しながらリズムカルに腕を振り、回す。



3<腕と肩の運動>

肘を曲げ、脇をたたいて両手を前に。



4<体側を伸ばす運動>

膝を軽く屈伸させながら片手を上げ、片手を下げる。



5<脳トレ>

片足と両手を前に伸ばし、グー、パーする。



6<下肢運動>

身体を開く方向に1歩踏み込んで、閉じる。



7<サイドステップ・体幹運動>

胸の前でグーを作り、横に2歩移動。顔を向けながら進行方向に腕を伸ばし、大きな円を描く。



8<上肢の運動>

頭の上で手をたたき、肘を肩の高さで曲げ、方向転換する。



9<ステップタッチ・捻転運動>

片足を外側前方に出し、前進する。少し前かがみになって後退し、ウエストを左右にひねる。



10<腕回し>

両腕を揃えて前後に振り、回す。左右の腕を前後バラバラに振り、回す。



11<前後ステップ>

片足を1歩出す。もう一方の足のももを上げ、後方で足を着く。



12<片足バランス>

片足を前方に2拍、2回上げた後、6拍上げる。



13<片足脱力キック>

左右の足で交互に、前方を蹴る。2回蹴った後、斜め前を蹴る。



14<深呼吸>

片足を前方に踏み出し、両手を下から上に上げる。2回両手を横に広げて深呼吸する。