

楽しくからだを動かして

# 寒い冬を元気に乗り切ろう

運動不足になっていませんか

年末年始は、なにかと忙しくて規則正しい食事がとれなかったり、おせち料理などのご馳走を食べる機会が多く、なんだかお腹周りが気になる...という人も多いのではないのでしょうか。寒い日が続くこの季節、どうしても体を動かす機会が少なくなりがちですね。そんなときこそ、簡単で無理のない運動で元気にこの冬を乗り切りましょう！

忍にん体操は  
いつでも、どこでも、  
誰でもできる、  
元気のでる楽しい体操です

忍にん体操は、伊賀流忍術の発祥の地である伊賀市の地域特性を生かし、忍者の軽やかな動きと精神をとり入れた健康体操です。

忍にん体操の体験者からは、バランス感覚を養い足腰を強化できるだけでなく、体があたたまり肩こりにも効果があると好評です。

今回は、忍にん体操の動きを紹介します。



## やってみよう！ 忍にん体操

※音楽にあわせて、  
A→B→C→D→B→E→C→D→B→F→Aの順番で



③両手で膝を叩く。  
(2回繰り返し)



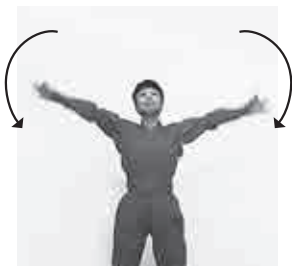
②グツとパー  
(2回繰り返し)

B  
グツとパー!!  
(脚腰強化)



①横から上に手を持ち上げる。そのあと、みぞおちの下までおろす。

A  
忍者ポーズ  
〜日輪印〜 (深呼吸)



⑥腕を大きくまわす。



⑤手をグーにして交差させる。くるとひるがえして手をパーにする。手はパーのまま、再度ひるがえす。



④膝を2回叩いて、拍手を2回してから、膝を2回叩く。

C  
手拍子



⑩反対側に⑦～⑨



⑨腕を縦横縦と動かす。



⑧腕と一緒に腰を大きくひねる。⑦⑧を3回繰り返し返す。



⑦腰に手をあて、2本指を立てて、上から下へ切るようにおろす。

D  
忍者ポーズ  
〜刀印〜 (捻転)

無理なくできることから  
始めましょう

いざ運動しようと思っても、最初の  
一歩を踏み出すことが難しいものです。  
すぐにできる簡単な運動には、忍に  
ん体操のほか、ウォーキング、ラジ  
オ体操、スクワット、チェアー体操（い  
すに座つてする体操）、ベッド体操（寝  
たままする体操）などが挙げられます。  
家の中で気軽にできるものからまず  
は始めてみましょう。



### 適度な運動には

#### こんな効果があります

- ① 骨が丈夫になる。
- ② 関節や筋肉が柔らかくなる。
- ③ 筋肉が強くなり、疲れにくくなる。
- ④ 心肺系が強くなり、疲れにくくなる。
- ⑤ 血液がきれいになる。
- ⑥ 痩せる、見た目も若返る。
- ⑦ 脳を活性化する。
- ⑧ 抵抗力がつく。
- ⑨ 痛みが緩和する。
- ⑩ 気持ちが元気になる、若返る。

### E 忍者歩き (一本橋・横走り)



⑪①で4歩後進し、反対側に⑫。



⑫手足を横に開き、交差して閉じるを3回繰り返しながら右へ移動する。拍手を2回する。



⑬交互に腕をあげながら、4歩前進。

### F 忍者ポーズ (バランス)



⑭反対側に⑮～⑯。最後に①のポーズで深呼吸する。



⑮片足立ちでバランスをとりながら印を結ぶ。



⑯体重を後ろにかけて引く。



⑰体重を前にかけて押し出す。

### ◆運動を安全にするための注意点◆

- 心臓病・脳卒中・腎不全・腰痛・膝痛などがある人は主治医に相談してから始める。
- 運動の前後にはストレッチなどの準備運動・整理運動をする。
- 血圧が高い人は運動前に血圧のチェックをする。
- 運動中・運動後に強い痛みがあった場合には、ただちに中止する。
- こまめな水分補給を心がける。

忍にん体操は、行政情報番組「ウィークリー伊賀市」で不定期に放送しているほか、ホームページでも動画でご覧いただけます。  
また、DVDを販売していますので、詳しくはお問い合わせください。

【問い合わせ】 健康推進課

TEL 22・96653 FAX 22・96666  
各支所住民福祉課