

らくしゅう式オリジナル

## 「エア バレエ」

うでと足の運動を「美しく」行う！

立位は手すりのよこで、座位はイスに深く腰掛けて行います。

「運動」は、認知症予防・進行抑制に効果があります。

注意力やワーキングメモリを鍛える「認知トレーニング」になります



らくしゅう式オリジナル

## 「エア バレエ」

1. 基本姿勢 20秒キープ<sup>o</sup>鍛錬
2. うで(上半身)のおどり
3. 座位による足(下半身)のおどり
4. うでと足のおどり

「美しい」基本の姿勢を**20秒間**保ちます  
(これだけで、背筋、胸筋、腹筋に効果あり)

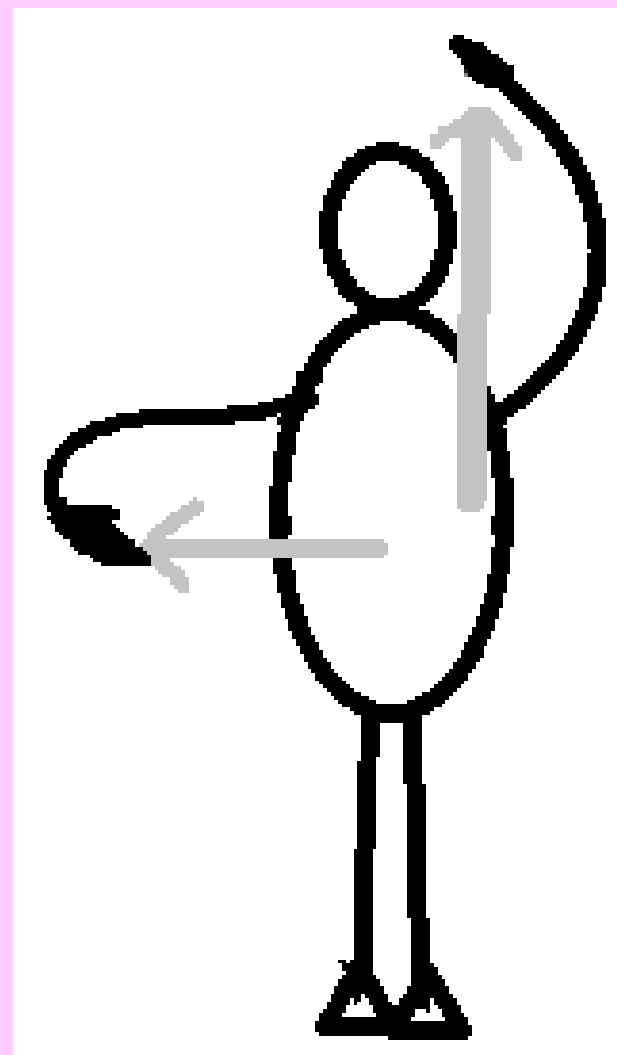
腕を伸ばすので、周囲に間隔をあけてください。

- ①骨盤をタテにして背筋をのぼし、首もまっすぐに。肩は意識して **さげた**ままにします。おへそに両手をあて、**おへそに少し力**をいれます。
- ②息を**とめてはいけません**。20秒間キープします。



エアバレエで  
おどろう

【美しいうでのうごき】



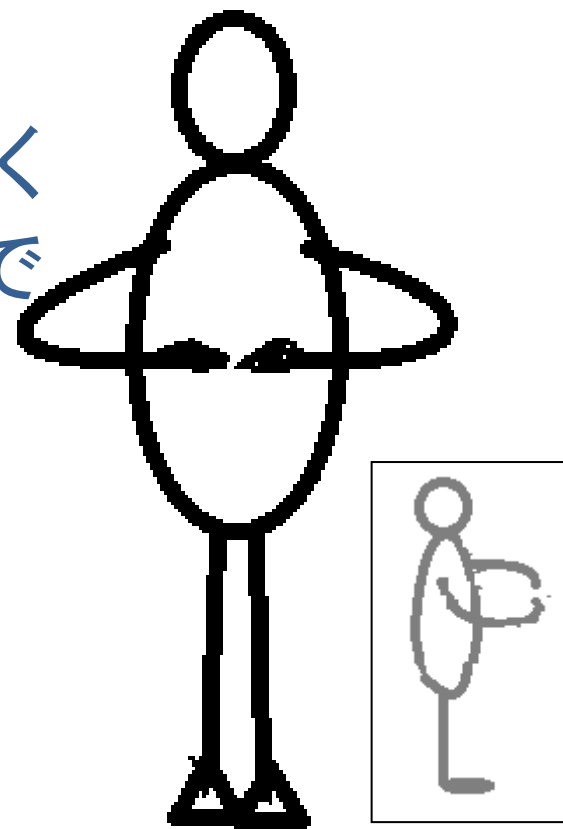
## 【エアバレエのうでの基本】

両腕は、**大きな丸**をキープ

・腕いっぱい「大きな木」を抱くようにして、両腕を**胸の高さ**まであげる。ヒジがさがらない。

・手は指をピンと揃えて伸ばす

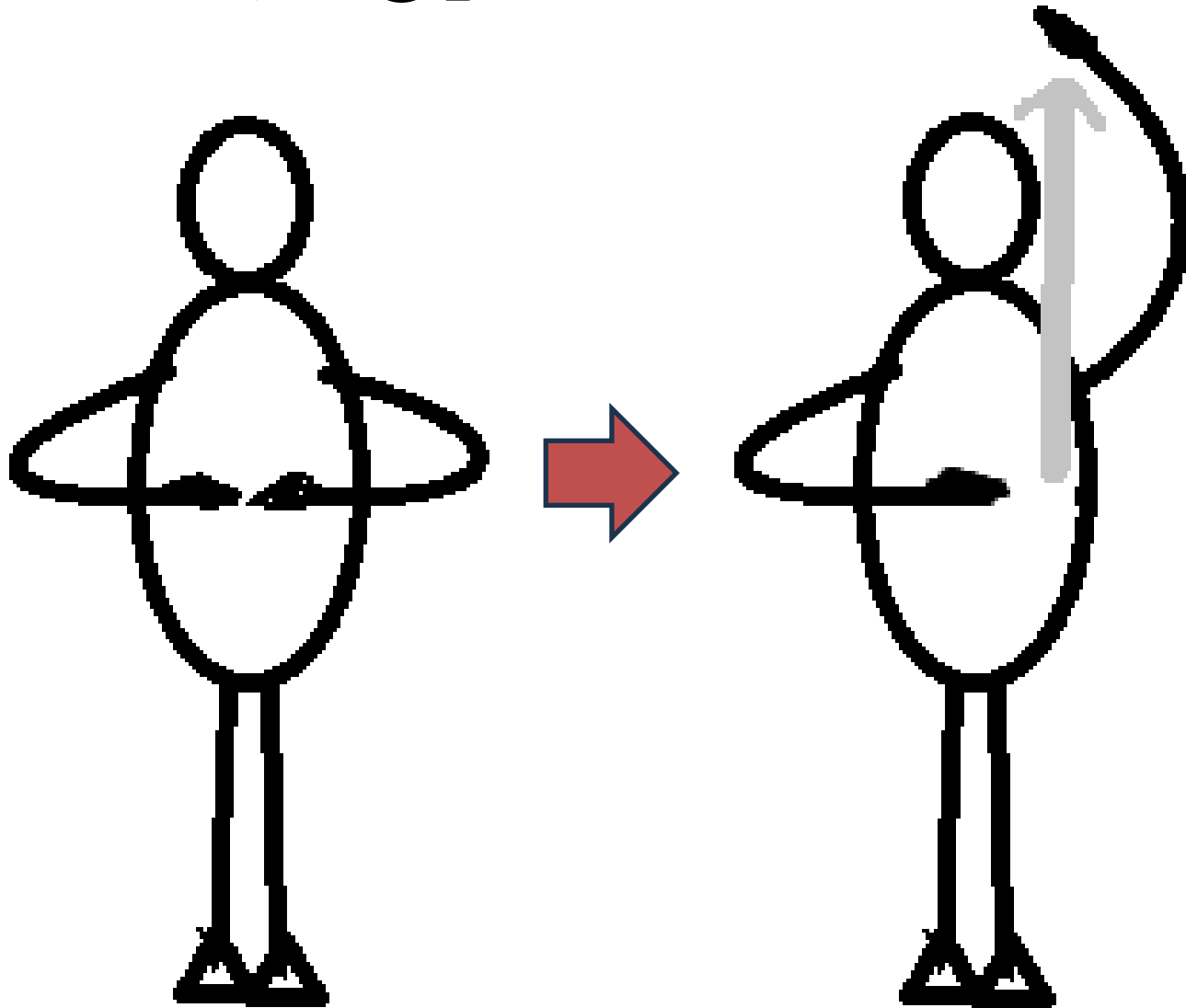
・両足の**つまさき**は少しひらく  
(座位・立位とも)



# らくしゅう式 脳機能訓練

レク型 運動型

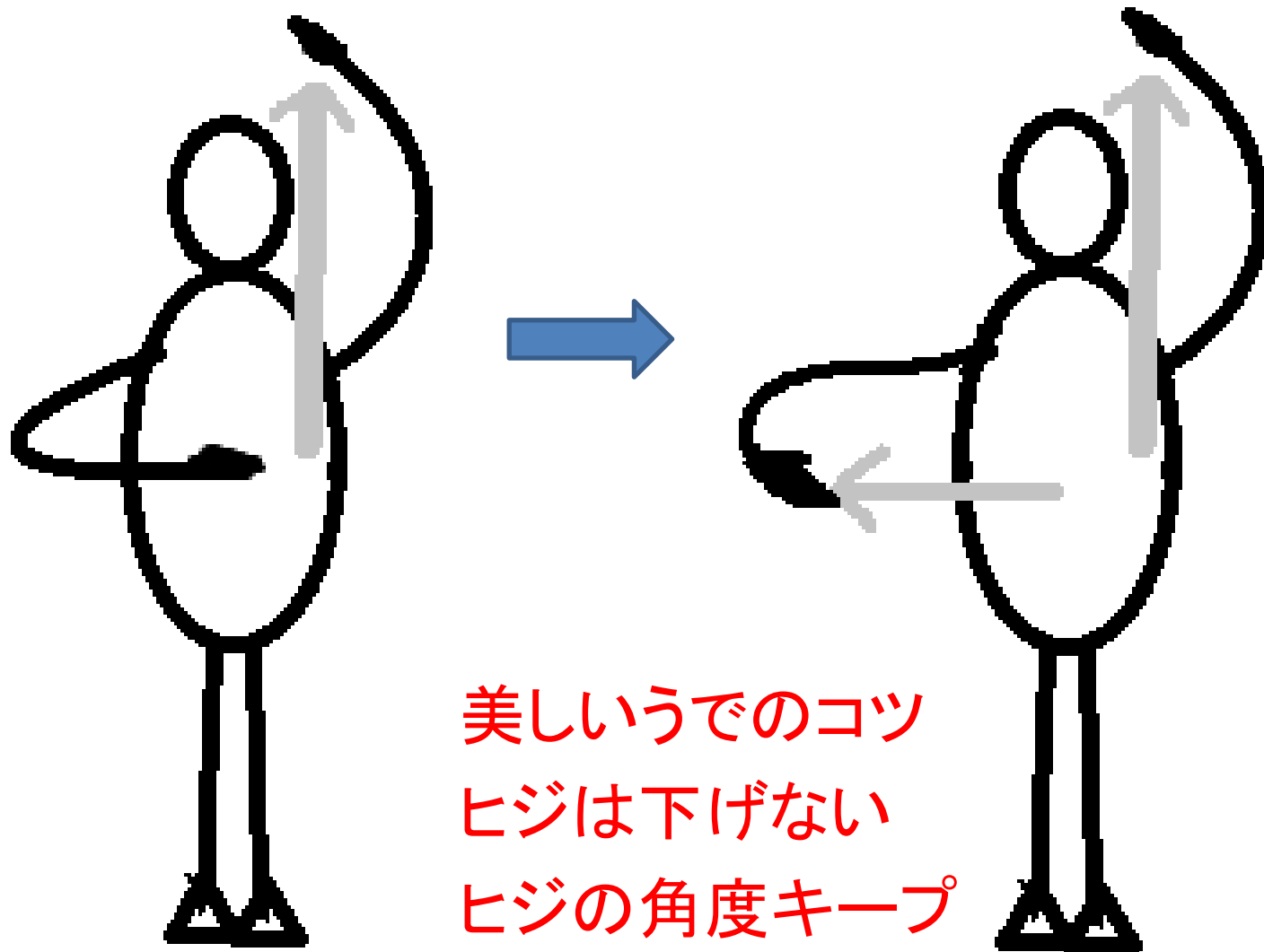
【エアバレエのうで①】ポーズから片手は上へ



# らくしゅう式 脳機能訓練

レク型 運動型

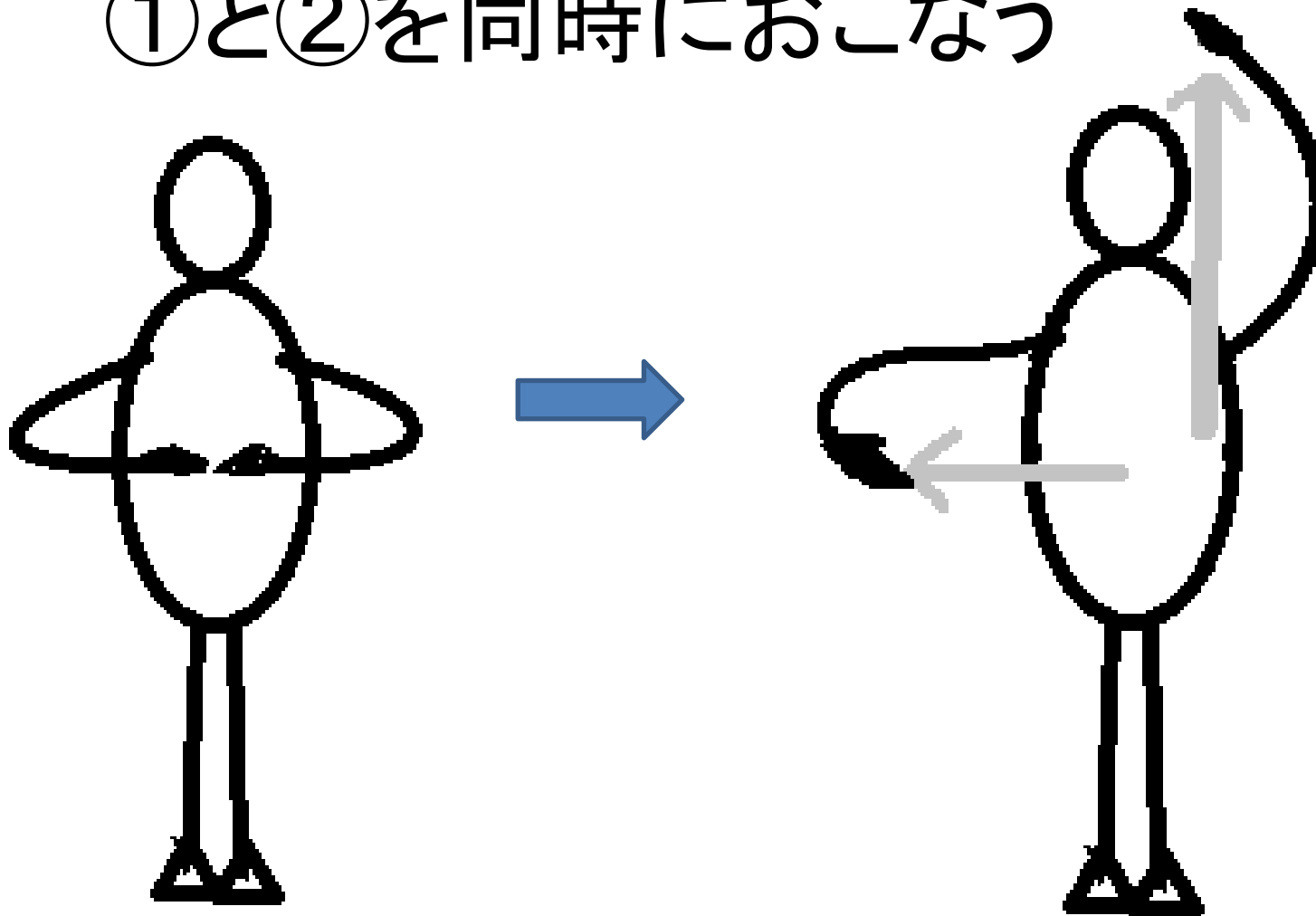
## 【エアバレエのうで②】もう片手は横へスライド



美しいうでのコツ  
ヒジは下げない  
ヒジの角度キープ

【エアバレエのうで】

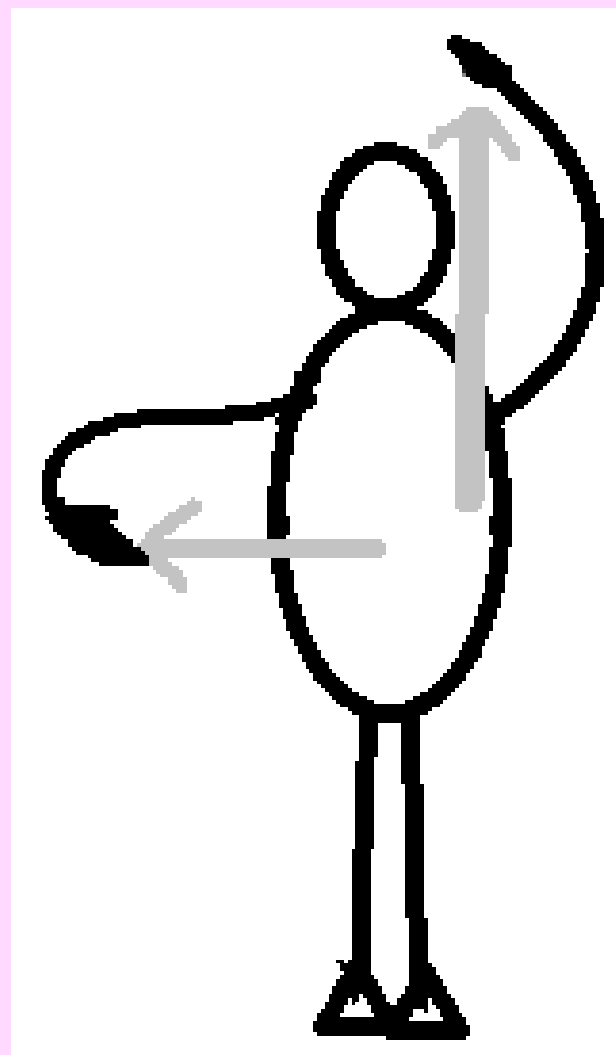
①と②を同時におこなう





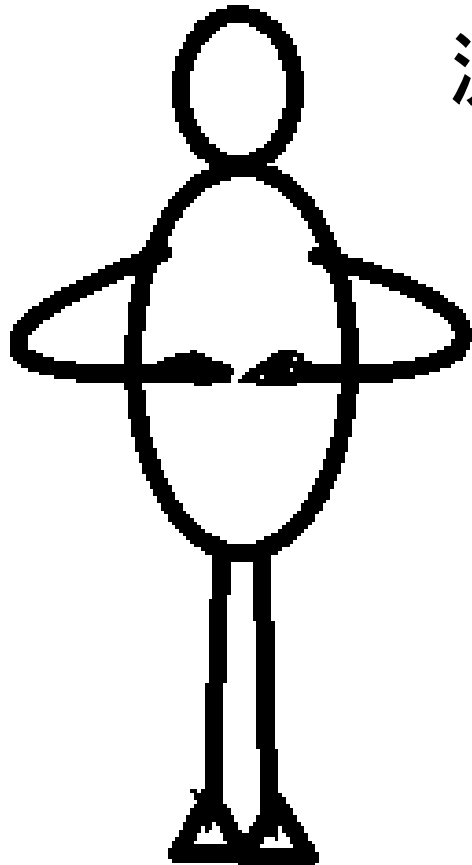
エアバレエで  
おどろう

【美しいうでのうごき】



# エアバレエ うでのおどり

3カウントをゆっくり数えながら、  
流れるように続けてやってみましょう



1

美しいポーズ

# エアバレエ うでのおどり

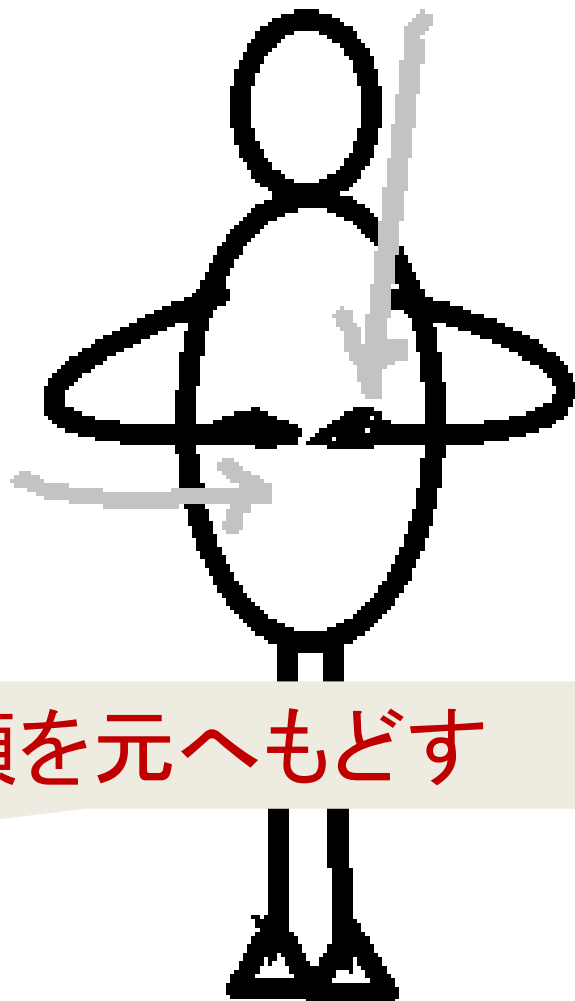


両うでを「同時に」  
うごかす

2

顔は、上げた手のひらを見あげる

# エアバレエ うでのおどり



3

美しいポーズ

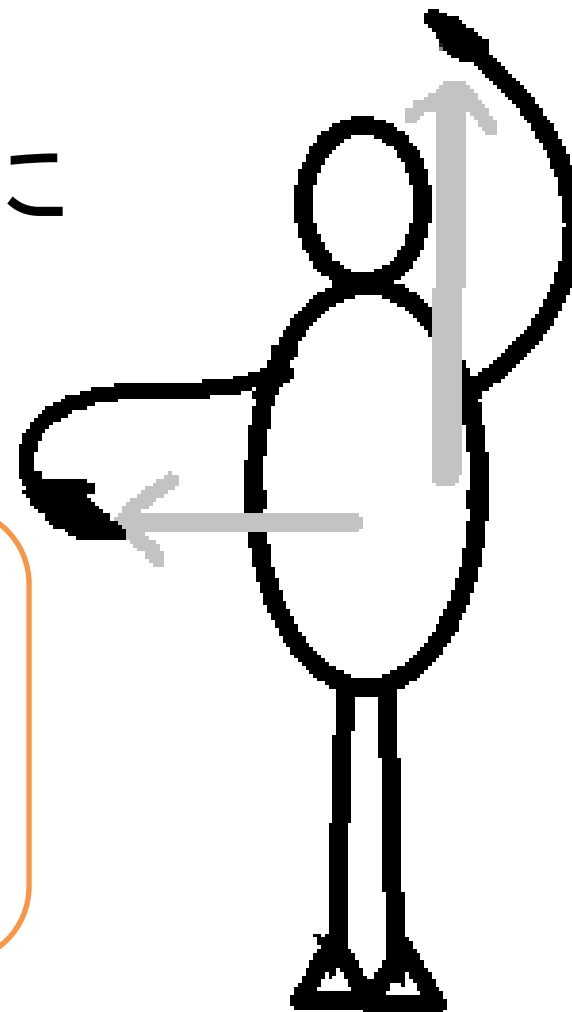
うでと顔を元へもどす

反対のうでも同様に おこないます

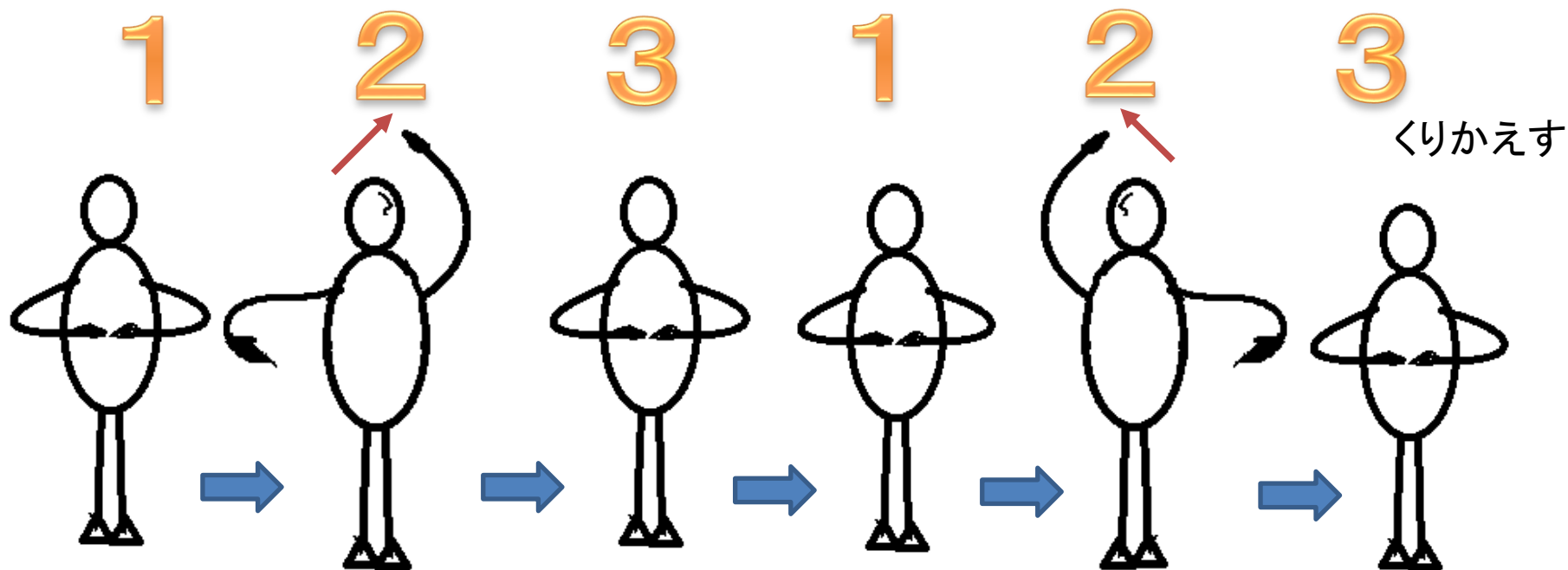
「1、2、3」のかけごえにあわせてうごかす

美しいバレエのコツ

- ・ヒジをあげたまま キープ
- ・背を伸ばしたまま キープ
- ・おへそに力のまま キープ



## エアバレエでおどろう



左右のポーズを交互にくり返します。

大きなゆったりとした両うでの動きと頭の向き   が美しいエアバレエのポイントです。

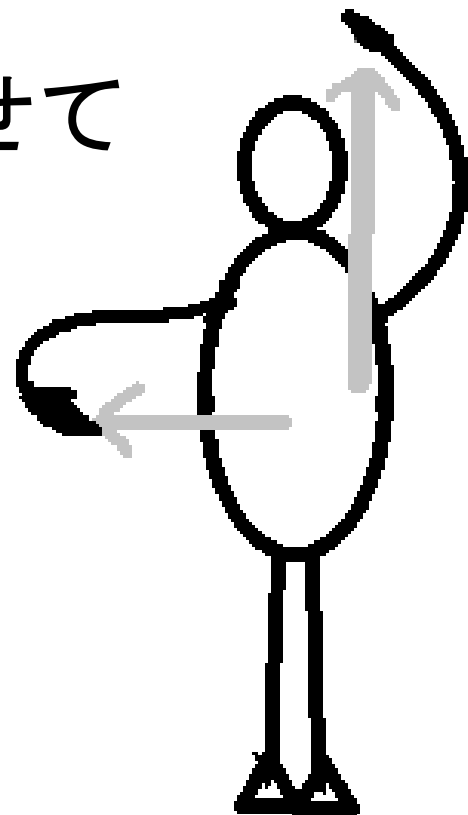
エアバレエのうで(上半身)で  
おどろう

ゆったりした3拍子の曲にあわせて  
美しくおどる

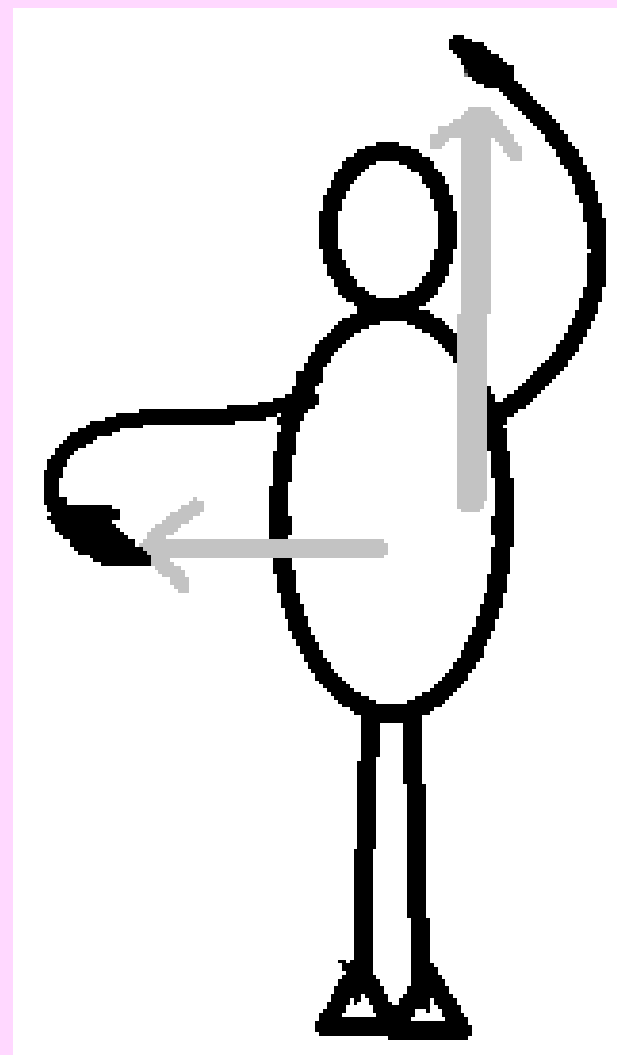
♪「エーデルワイス」

♪「ムーンリバー」など

「1, 2, 3」数えながらおどろう



座位「エアバレエ」  
【美しい足のうごき】

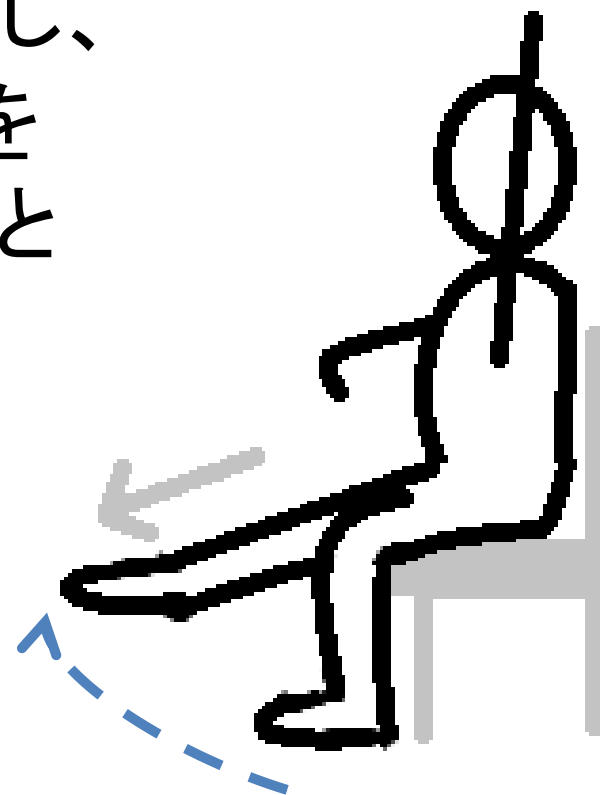




## 座位「エアバレエ」

【美しいあしは「つま先」をつかう】

- ・「つま先」からスーツと前へ動かし、「かかと」が浮いたら「あしの甲」をピンとのぼす。同時にひざもピンと伸ばす。
- ・上げる高さは低くてもよい
- ・ひざとつま先の「2点」に力をこめる



# 「足のうごき」だけを 練習しよう

ゆっくり行い、筋肉に負荷をかけます(5回ずつ)

両足そろえる

(上半身は美しい姿勢キープ)



右足つま先から伸ばす



(つま先から)もどす



左足つま先から伸ばす



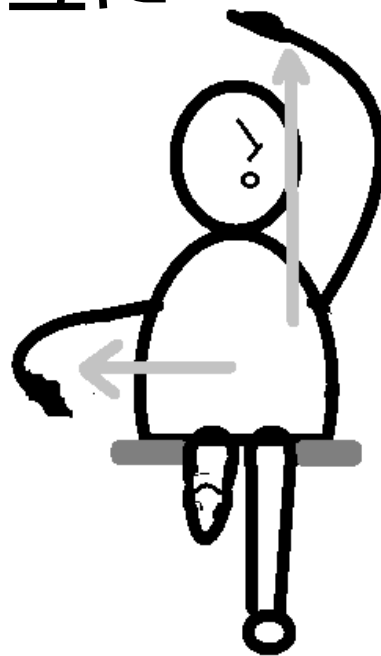
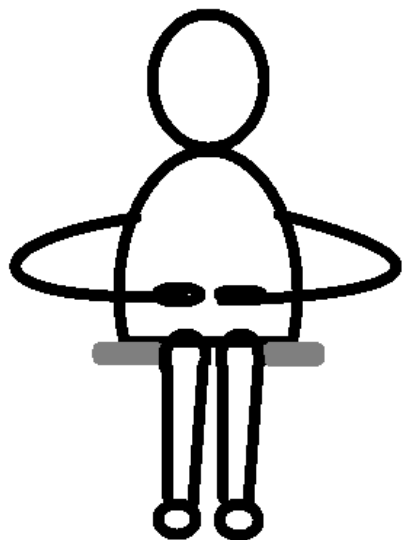
(つま先から)もどす



## 座位「エアバレエ」

〈美しいうでの動き＋美しい足のうごき〉

- ・うでは、これまでと同じ
- ・横へ開いたうでと同じ側の足をうごかす
- ・うで、あしともに左右交互に



(横からの図)

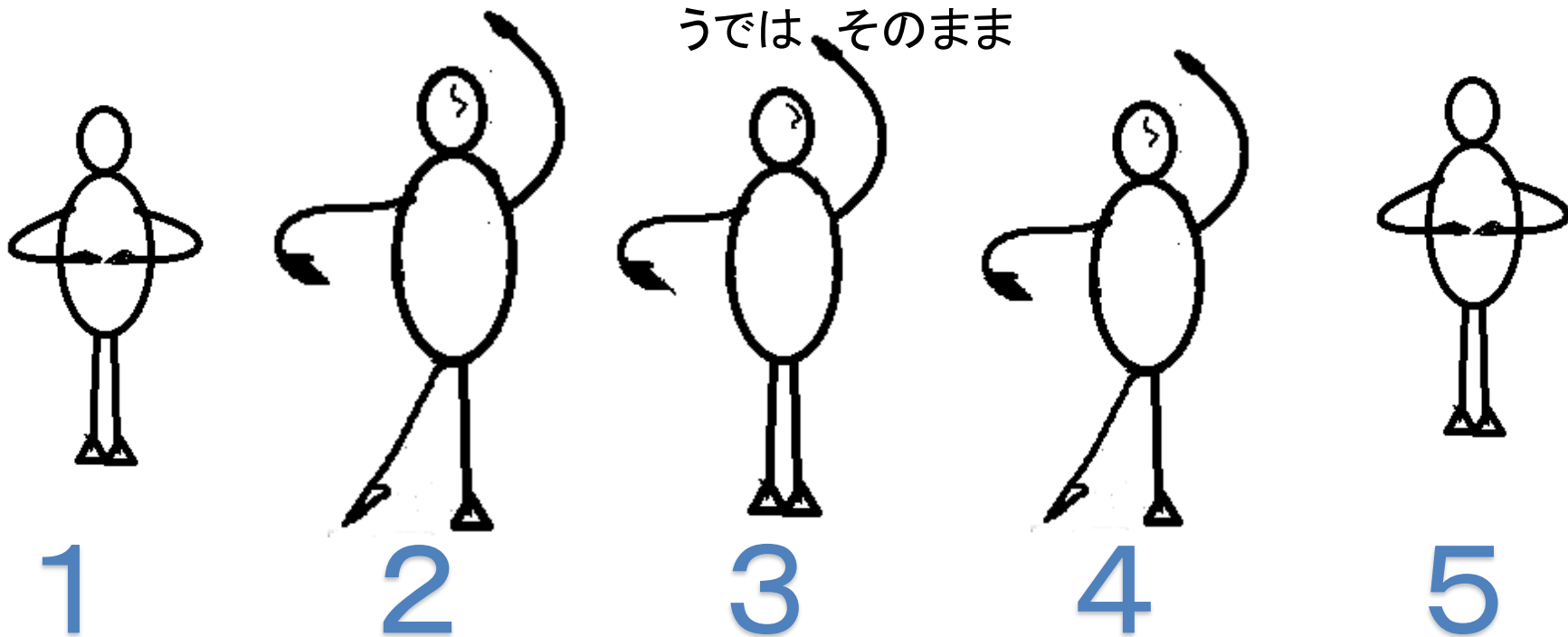


# 座位「エアバレエ」

カウント5【片足のみ】の場合

うでのポーズ1つと足ポーズ1つ×2回

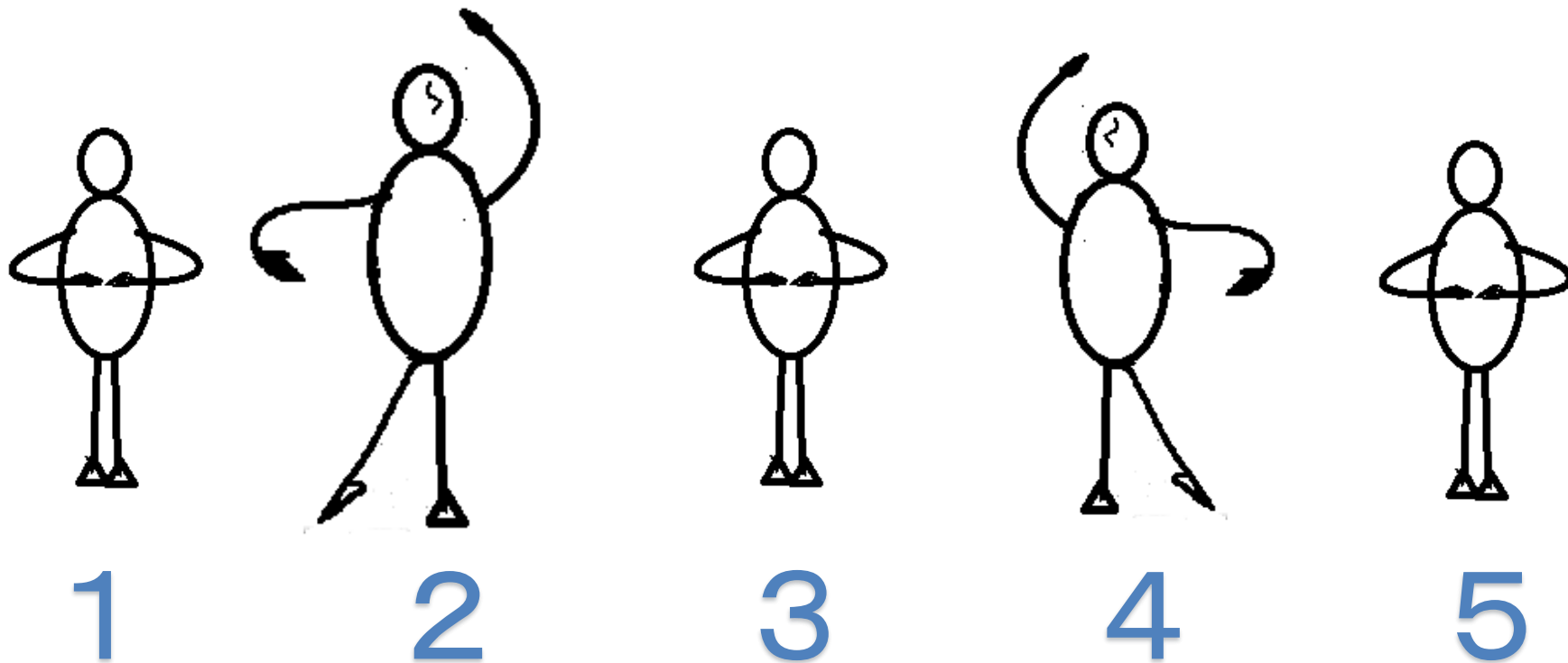
うでは そのまま



# 座位「エアバレエ」

カウント5【両足】の場合

うでのポーズ2つと足ポーズ2つ



# 座位「エアバレエ」 「ローレライ」の曲で おどろう

音楽アプリや動画にある  
「ローレライ(日本語歌詞)」から  
ゆっくり歌っているものを選ぶ

その他おすすめ曲「ペチカ」  
4拍子でスローテンポの曲がよい

なじかは知らねど  
こころわびて

むかしのつたえは  
は  
そぞろみにしむ  
さびしくくれゆく  
ラインのながれ

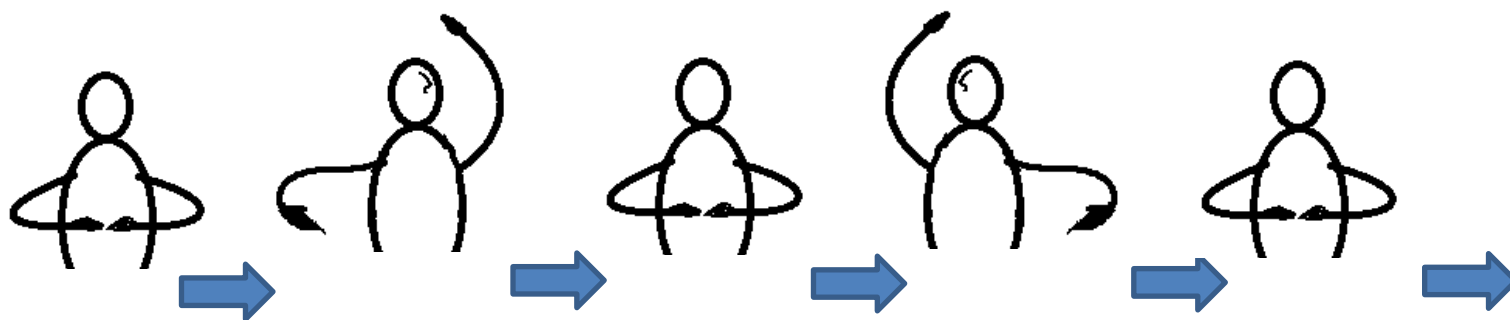
いりひにやまやま  
あかくはゆる

# らくしゅう式 脳機能訓練

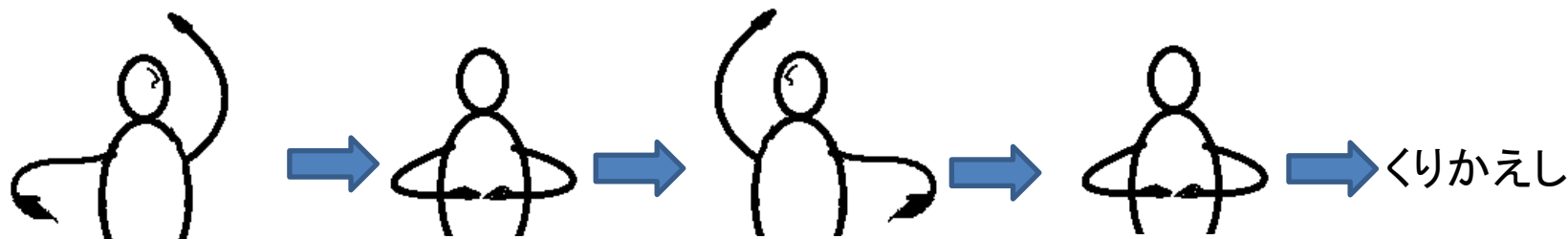
レク型 運動型

## エアバレエ うでのみの場合

(前奏) なじかは 知ら ね～ ど～



こころ わ び て ~~~



# らくしゅう式 脳機能訓練

レク型 運動型

## エアバレエ うでとあしの場合①

うで+足2回を交互(座位)

便宜上、立位の絵  
になっています

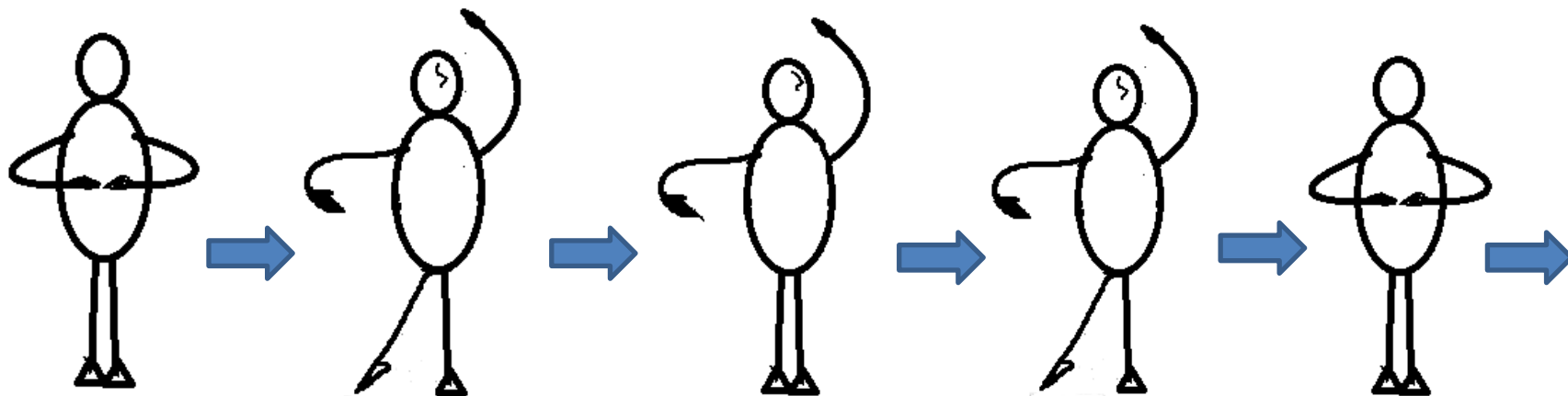
(前奏)

なじかは

知ら

ね~

ど~

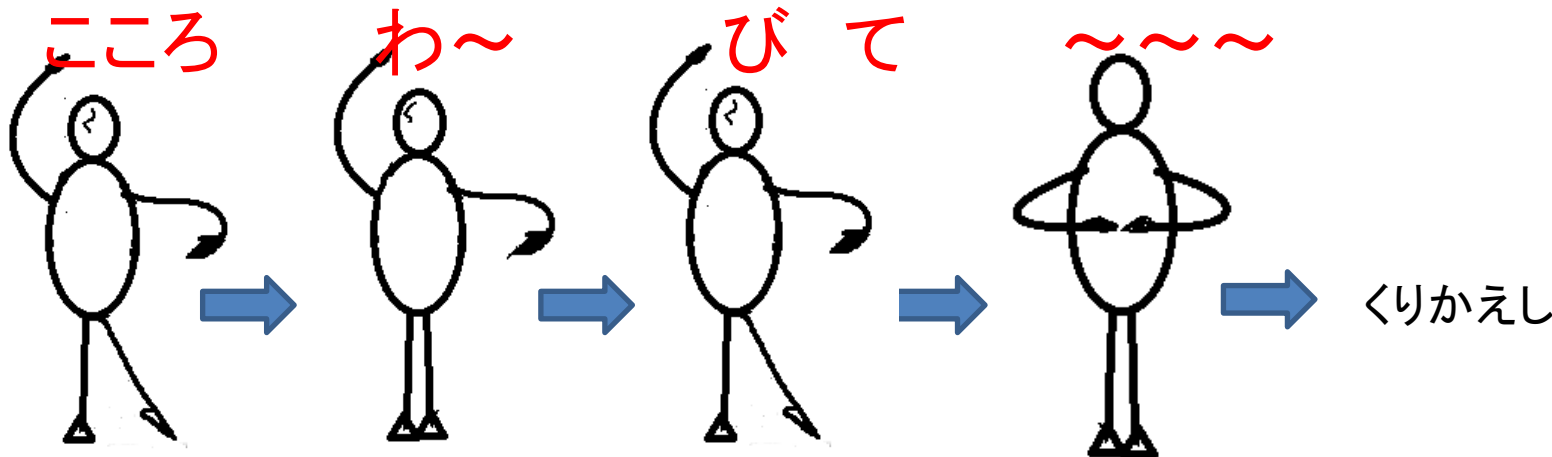


こころ

わ~

びて

~~~~



くりかえし



# らくしゅう式 脳機能訓練

レク型 運動型

## エアバレエ うでとあしの場合②

うで1回+足1回を交互(座位)

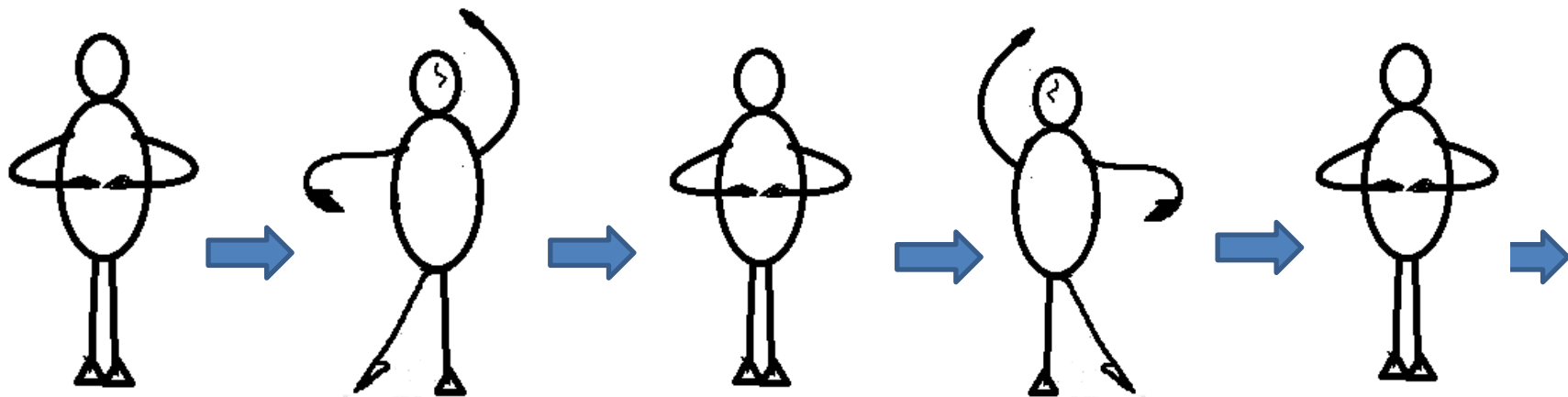
(前奏)

なじかは

知ら

ね~

ど~

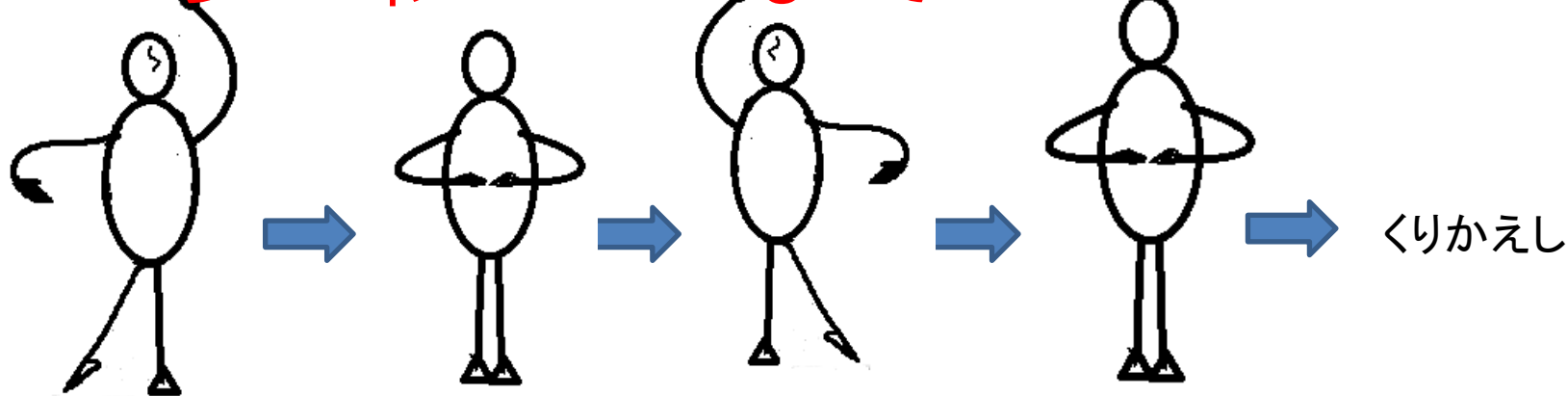


こころ

わ~

びて

~~~~



くりかえし

## 美しい姿勢よい「エアバレエ」で鍛える

- ①背筋を伸ばす②首をのぼす③ひざを伸ばす
- ④(腕をあげるとき)肩をあげない・・・ことが美しく見えるポイントです。

常におへその力を込めることで体幹強化にも。

ワーキングメモリを鍛えながら、優雅な運動を楽しみましょう。

短時間でも毎回おこなうと無理なく筋力と体幹が強化され転倒予防になります

おわり