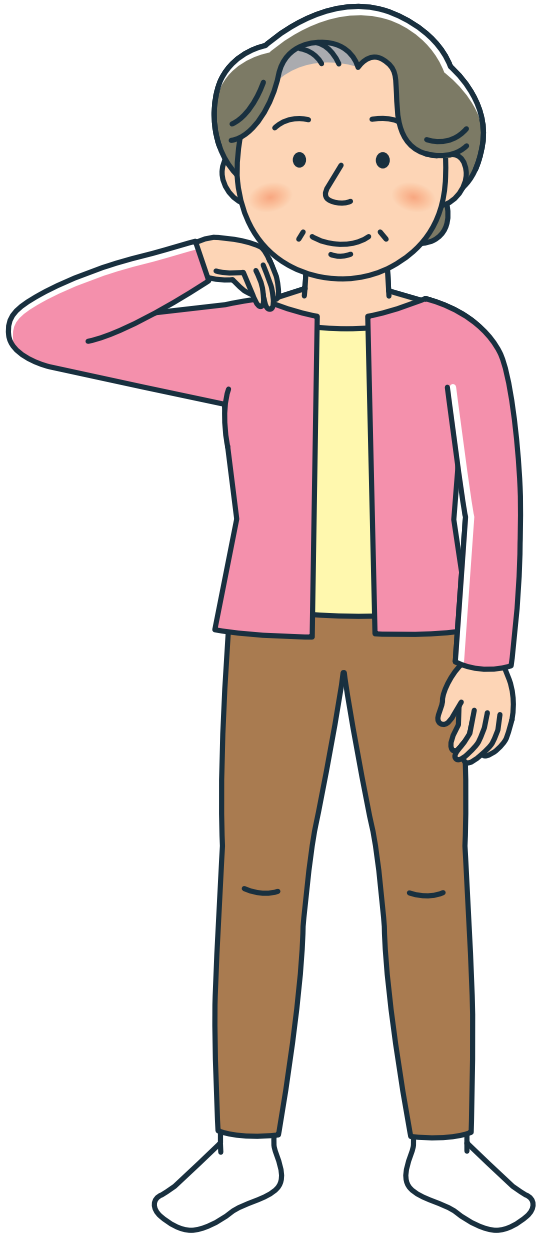
ちちぶお茶のみ体操（通称 茶トレ）

～実際にやってみよう～

監　修　渡會 公治
　　山田 昌樹
作　成　ちちぶ医療協議会

ちちぶお茶のみ体操［茶トレ1-(1)］



背骨ほぐしひじまる体操

両足を肩幅くらいに広げて立ち、
又はイスに座り、ひざを軽くゆるめる。

片方の肘を曲げて手指先で背すじを
伸ばして肩に触れる。

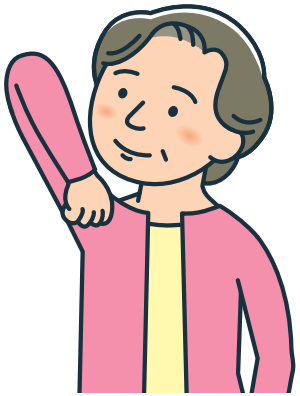
シャツをつまんでゆっくり肘でマルを描く。
少しづつ大きく回します。
さらに体全体を使って大きな円を描くと
背骨の運動になります。

※ 次ページから一連の動作をチェックします。

ちちぶお茶のみ体操［茶トレ1-(2)］

背骨ほぐしひじまる体操 -2

①片側のみまわす
方向を交互に
行う。



②背中から大きく
ひじを動かす
意識でひじを
上に突き出します。

③ひじを後ろから
突き出す。

④ひじを下に
突き出します。

※前回し、後ろ回しをしたら両手を下ろして運動の効果を確認しましょう。
※反対側も同じ様に行います。

ちちぶお茶のみ体操［茶トレ1-(3)］

楽しくペアでひじまる体操

色々な場面でやってみましょう

ちちぶお茶のみ体操［茶トレ2］

足じゃんけん

足の指１本ずつ意識して動かす、足の体操です。

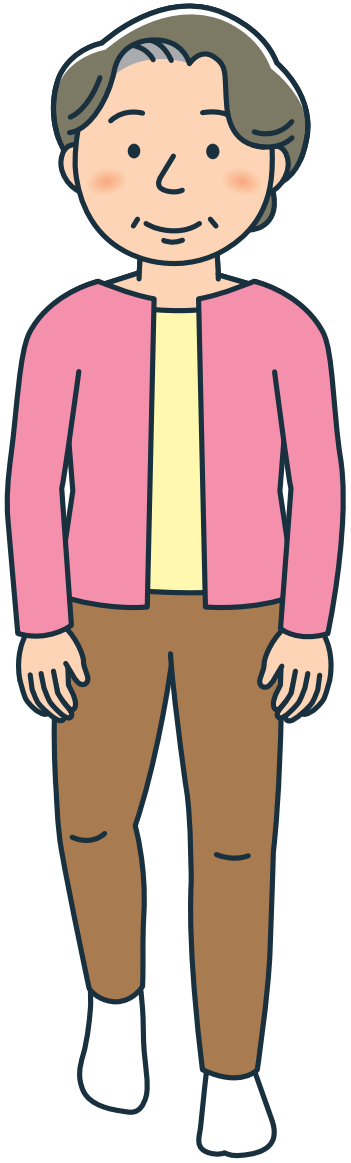
①グー

②チョキ

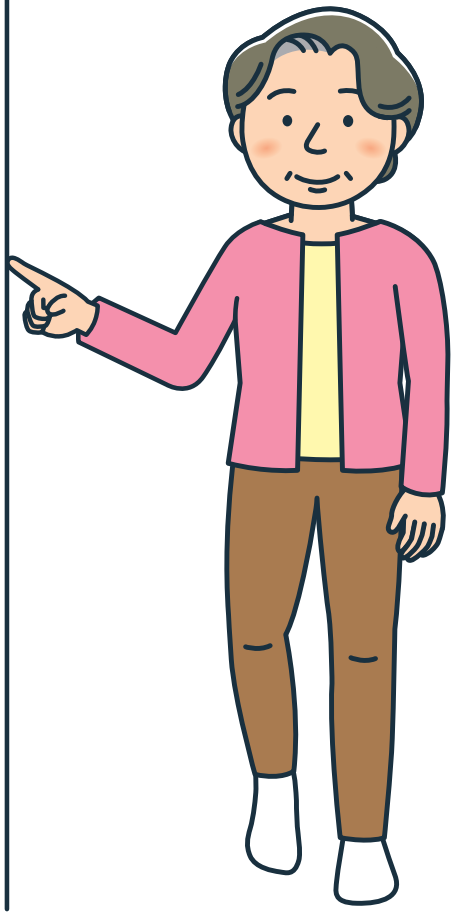
③パー

足裏の感覚を磨くために、
足の指を使ってタオルを
つかむ体操も効果的です。

ちちぶお茶のみ体操［茶トレ3］



ふらつく人は
指一本かべか机に
置いてみましょう



片足立ち

片足を床から少し浮かせ、
１分間静止する。
左右１回ずつ、1日３回行う。

ちちぶお茶のみ体操［茶トレ4］

アラベスク

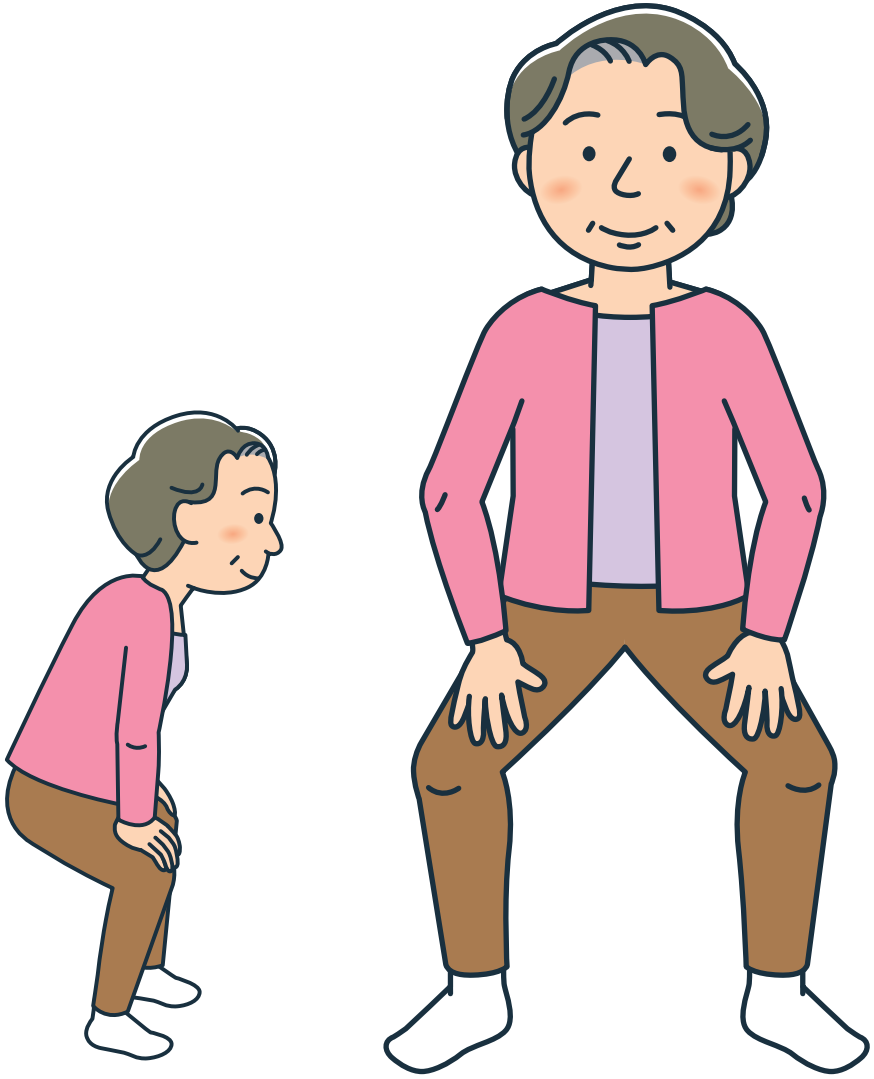
（片足立ちのバリエーションです。）

椅子の前に立ち、両手を椅子について
体を水平に寝かせながら片足をあげます。

5 秒くらいかけて、頭、肩、お尻、足が
一直線、かつ床と水平になるまであげます。

5 秒くらい静止します。
ゆっくりと足をおろします。
反対側も同様に。

ちちぶお茶のみ体操［茶トレ5-（1）］



横からみた図

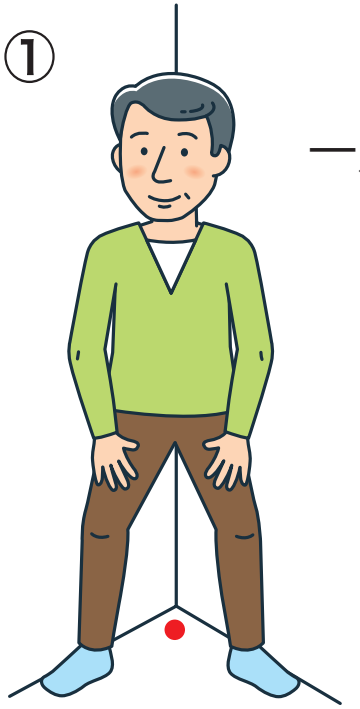
スクワット

立つトレーニングです。
トレーニングの王様といわれる
スクワットは単純に見えて難しく、
正しく出来る人はあまりいません。

いいアライメントで関節の中心に
力を伝えることです。
まずは、次のページのかべ体操から
始めましょう。

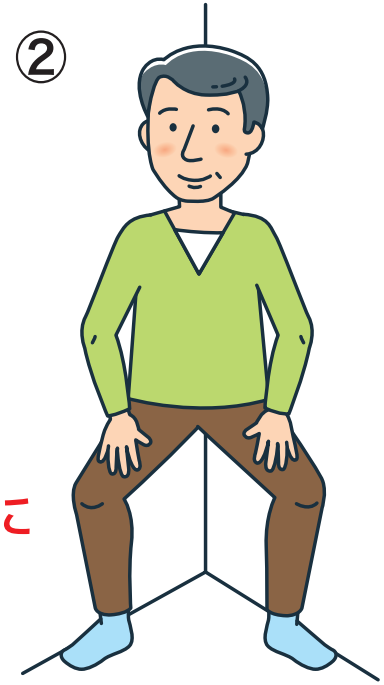
ちちぶお茶のみ体操［茶トレ5-（2）］

①



一足半程度
足を前に進めます。

②



膝がつま先より
前に出ないように
しましょう。

かべ体操コーナースクワット

①うしろに転倒しないように、
部屋のコーナーを利用します。
自然体で立ち、角から1 足半ほど
足を前に進め、ひろげ、おしりを
コーナーに、ひざと足を壁につけます。

②イスに腰を降ろす要領で、
膝が壁から離れないように
ゆっくり曲げていきます。
ゆっくりもどります。
（90 度以上曲げないように。）

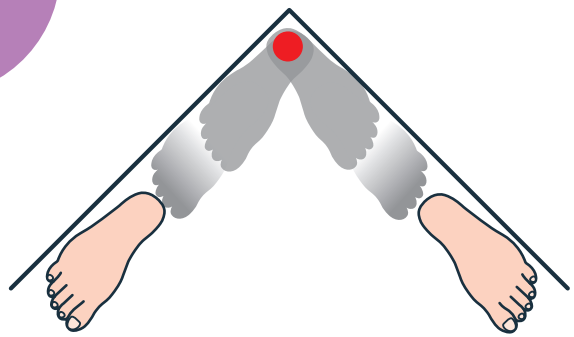
※次ページでは足の置き方をチェックします。

ちちぶお茶のみ体操［茶トレ5-（3）］

かべ体操コーナースクワット

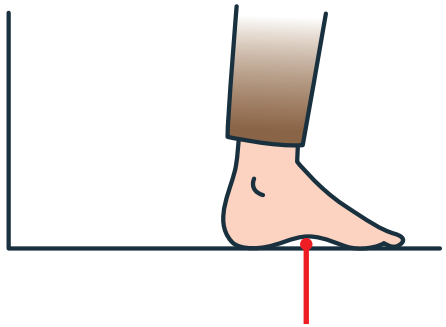
～足の置き方をチェック～

人に見てもらおう！

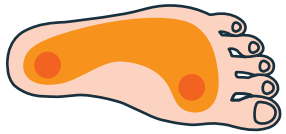


① 角から１足半程度
足を前に進める。

② 腰を下ろし、膝を曲げた時
膝の位置に注意。
膝がつま先より前に出ない。



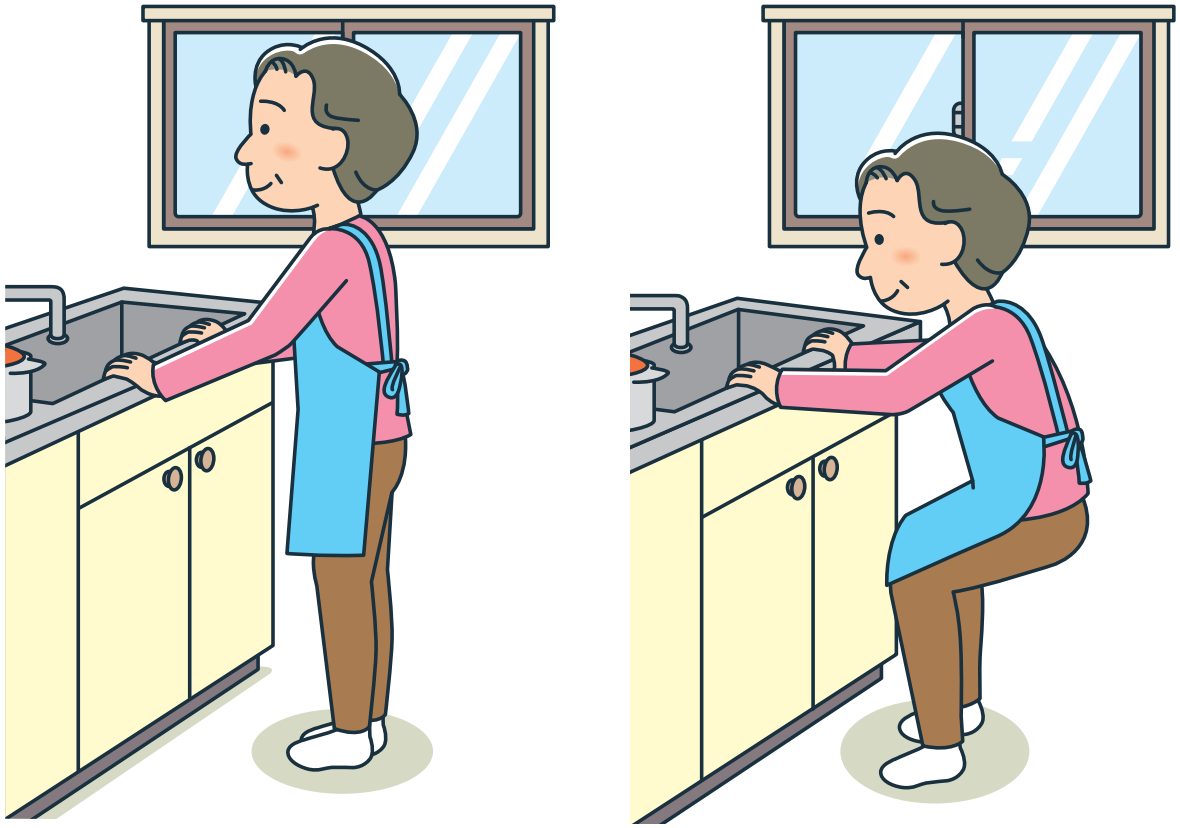
③ 土ふまずが、なくならないよう
膝の位置に気をつける。



④ この時、足の重心に気をつける。

ちちぶお茶のみ体操［茶トレ5-（4）］

台所で気軽にロコモ スクワット



●前傾姿勢

（馴れてきたら上体をまっすぐに
おこして行ってもよい。
背筋と腹筋の筋トレに効果があります。）

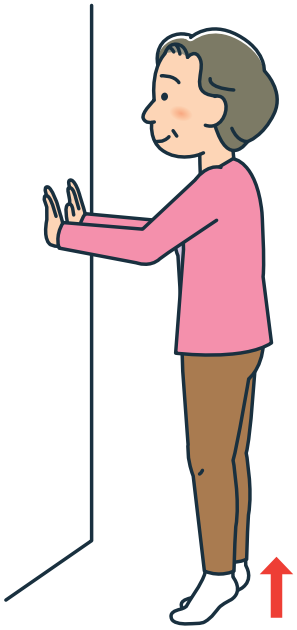
●膝がつま先より前に出ない。

●土ふまずがなくならないように
膝の位置に気をつける。

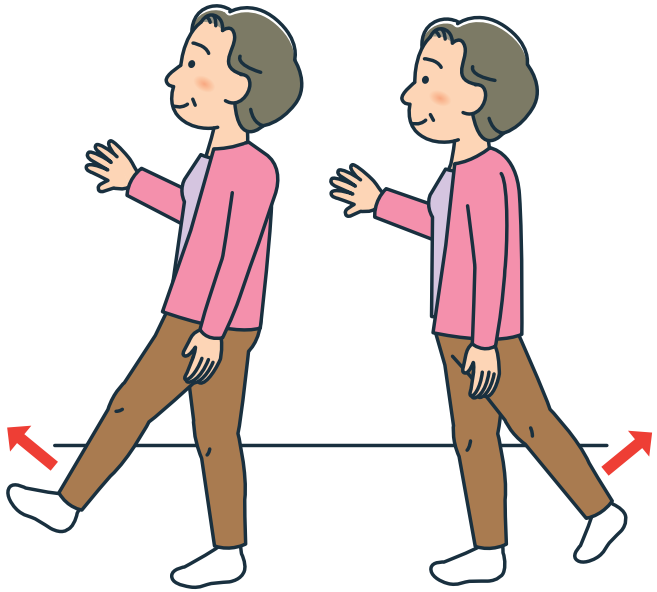
●ゆっくりと行う。

ちちぶお茶のみ体操［茶トレ6］

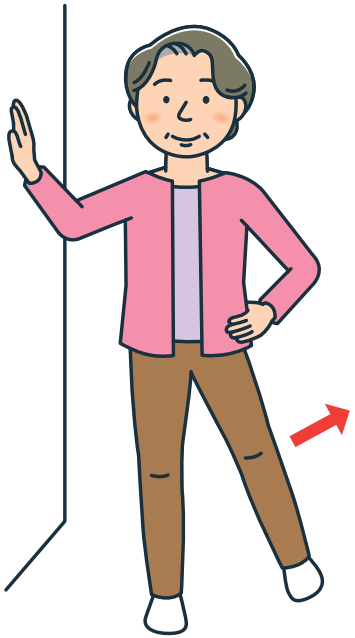
ロコモセット



①かかと上げ



②足上げ（前後）

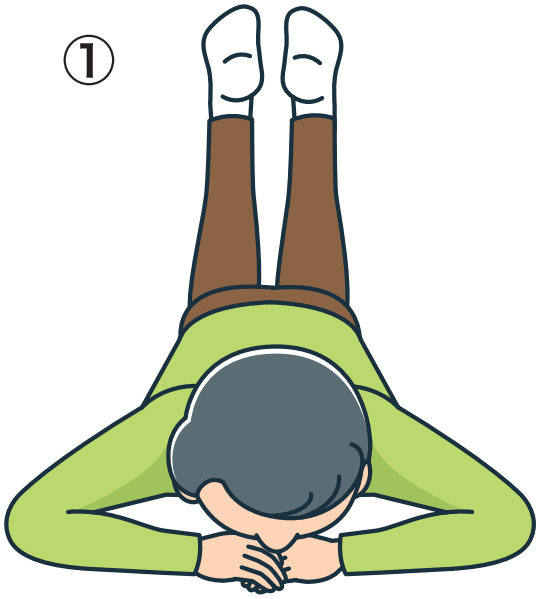


③足の外開き

５分以上歩ける方へ

- 転ばないように気をつけて歩いてください。
- 歩くことが急につらくなったら早く診てもらいましょう。
- 体力を落とさないよう、定期的に運動・体操をしましょう（図①～③）
  各運動 10回×3 セット×1日 2～3 回

ちちぶお茶のみ体操［茶トレ7］



ワイパー体操

①うつ伏せになり、手を顔の下に置きます。
両足を心持ち開いた状態で両ひざを軽く曲げます。

②両足をワイパーのように同時に左へ傾け、
両足の位置を中央に戻し、もう一度左へ倒します。
右も同じように行います。

今度は足先が床につくくらいまで倒します。
反対側も同様に行います。

ポイント

- 膝を曲げて足の裏を天井に向け、
車のワイパーのように左右にゆらす。
- 足と反対方向に首を曲げて自然にゆらし、
背骨が動いてることを感じましょう。

ちちぶお茶のみ体操［茶トレ8］

①

②

③

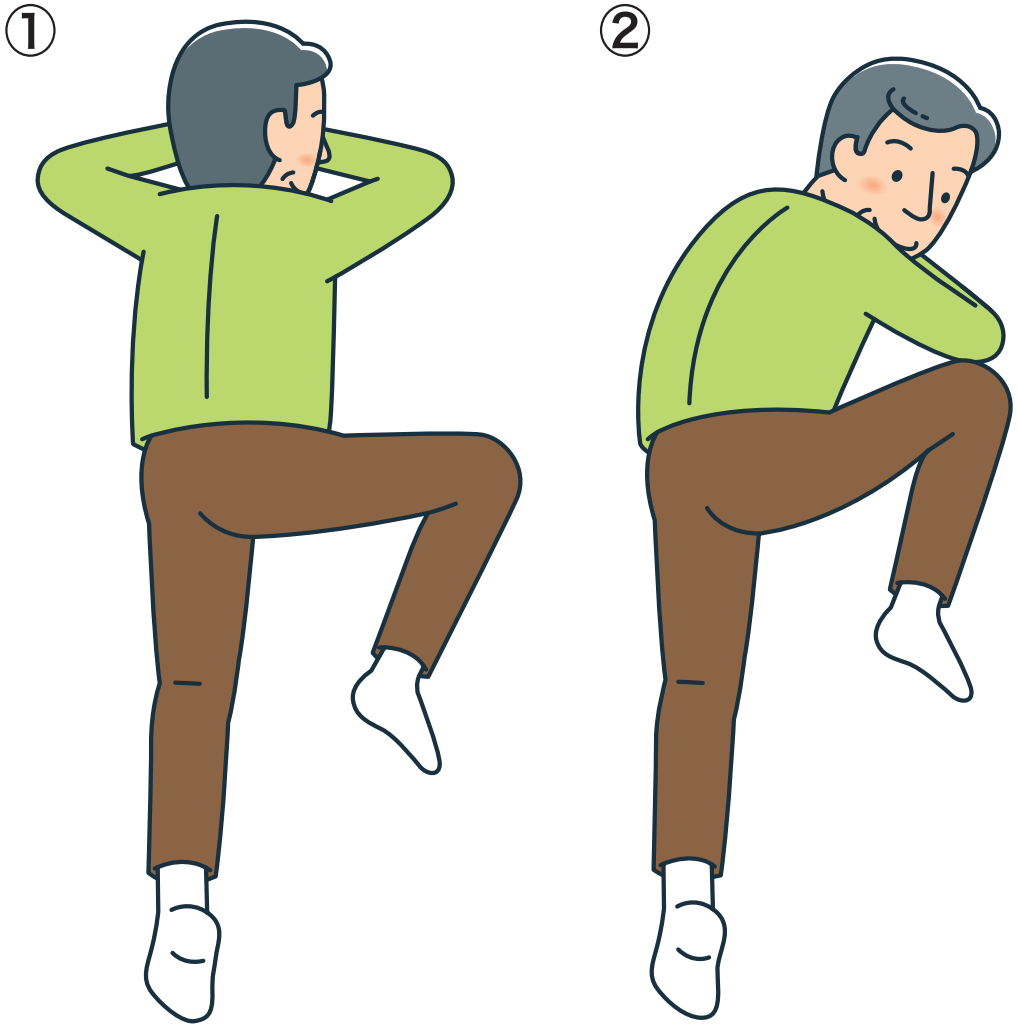
よつんばい体操

①力を抜き、両手と両ひざを肩幅に開いて、
よつんばいになる。
この時、首の力は抜き、頭をさげる。
猫のように背中を丸めておへそを見る。
次に天井を見て胸板を伸ばすつもりで
背伸びをする。背中を丸める動作と
背伸びをする動作を交互に繰り返す。

②今度は左ひじを曲げて右上の天井を見る。
次に右ひじを曲げて左上の天井を見る。
天井を見る動作を左右交互に繰り返す。

③今度は両手を前に伸ばし、背中を後ろ
側に伸ばす。
両手をついて、ひじと両足を伸ばす。
うつ伏せになって胸とおなかをのばす。

ちちぶお茶のみ体操［茶トレ9］



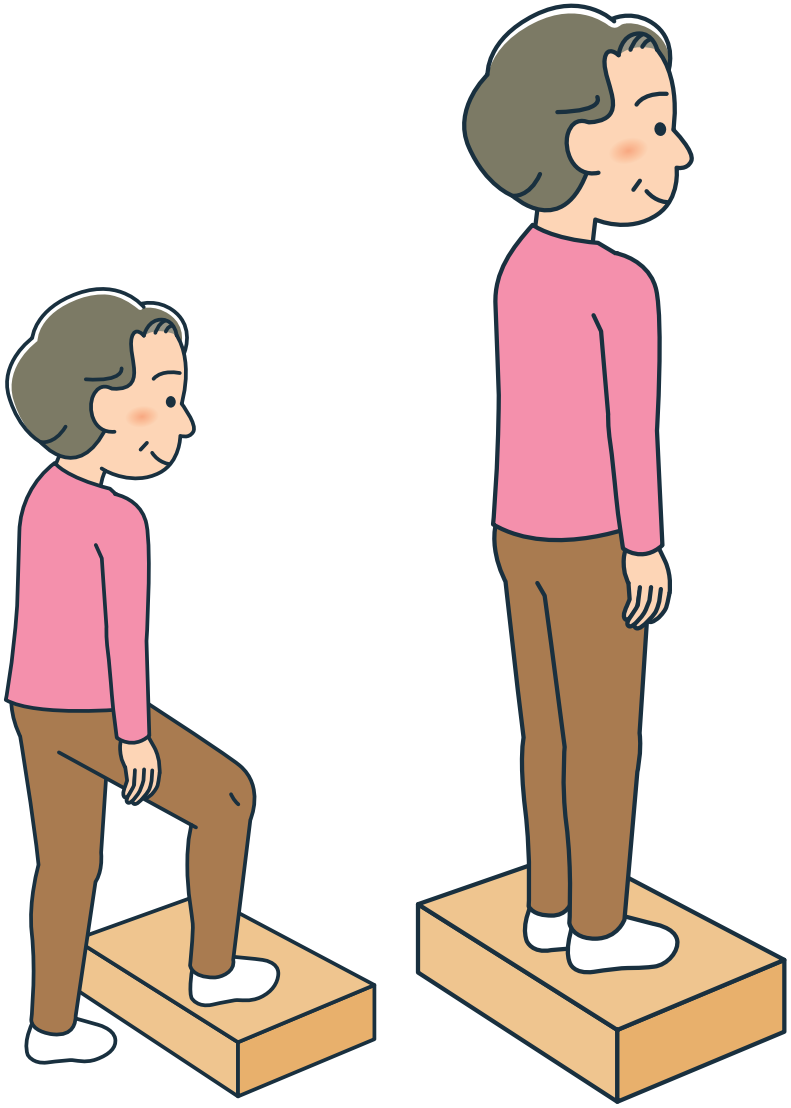
リカバリーポジション

①うつ伏せに寝て、両手をおでこのところで重ねます。顔を右に向け、右膝を軽く曲げ、左膝は伸ばします。反対側も同様に行います。

②うまくできるようになったら、肘と膝を近づけるようにして、背骨を大きく動かします。

※ 救命処置の後はリカバリーポジションを取らせて経過をみます。

ちちぶお茶のみ体操［茶トレ10-（1）］



どこでもステップ

階段昇降運動は、平行歩行と比べて
次のような違いがあります。

1. 体重を上下方向にも移動させる

2. 片足で体重を支えている時間が長い

3. 1 歩進んでは 1 歩さがる運動

このため、平地を歩いたときに比べ、
たくさんの筋肉に負荷をかけることが
でき、トレーニング効果が期待できます。

ちちぶお茶のみ体操［茶トレ10-(2)］

音楽でも聴きながら

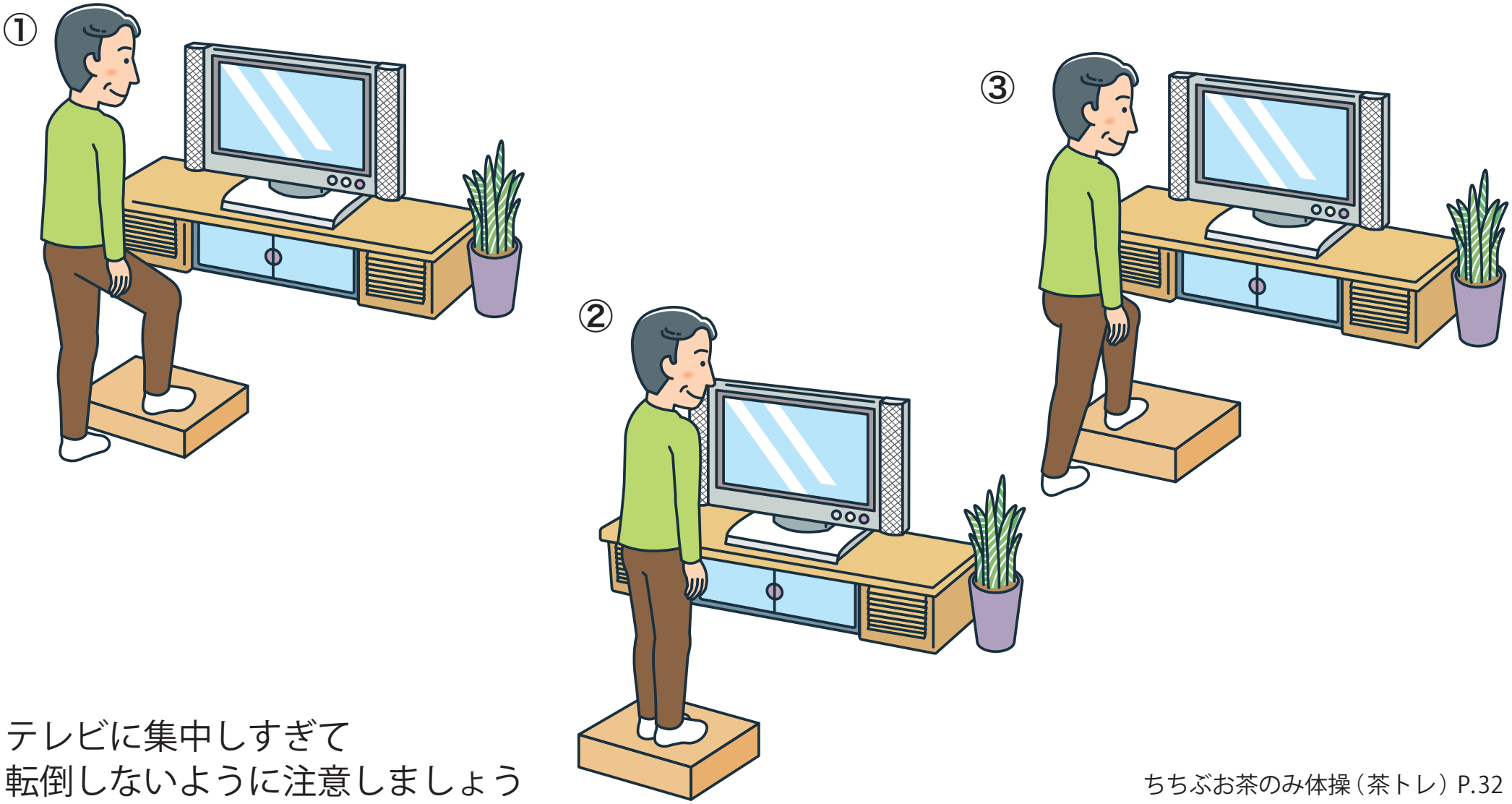
①

②

③

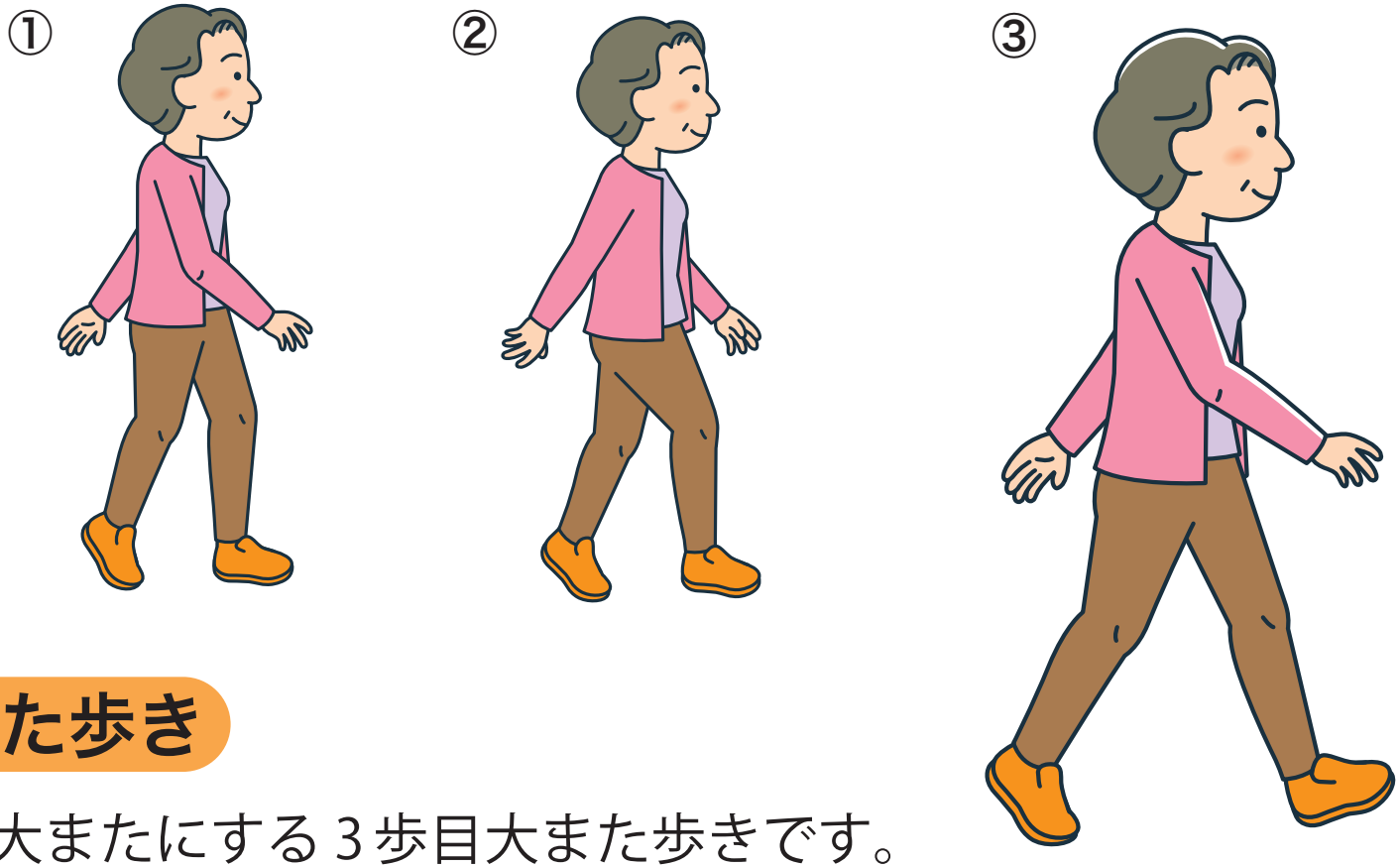
ちちぶお茶のみ体操［茶トレ10-（3）］

テレビを見ながらでもできます。



テレビに集中しすぎて
転倒しないように注意しましょう

ちちぶお茶のみ体操［茶トレ11］



３歩目大また歩き

1.2.3の「3」で大またにする３歩目大また歩きです。
大またで歩くことで、ひざの後ろや股関節
のストレッチになります。

ワルツのリズムで楽しく歩きましょう。

ちちぶお茶のみ体操［茶トレ12-（1）］

インターバル速歩

速歩の合計タイムが 15 分以上になるように心掛けてみてください。小分けにしても効果に大きな差はありません。それよりも、週4日を目安に、続けて行うことが大切です。

※速歩は膝や腰に対する衝撃が強くなります。
　無理をしないように気をつけて下さい。

インターバルのやり方（例）

朝：速歩 2 分→ゆっくり 1 分→速歩 2 分→ゆっくり 1 分→速歩 2 分→ゆっくり 1 分
昼：速歩 2 分→ゆっくり 1 分→速歩 2 分→ゆっくり 1 分→速歩 2 分→ゆっくり 1 分
夕：速歩 2 分→ゆっくり 1 分→速歩 2 分→ゆっくり 1 分→速歩 2 分→ゆっくり 1 分

速歩の合計タイム 18 分（朝 6 分 + 昼 6 分 + 夕 6 分）

速　　歩：さっさか歩き
ゆっくり：だらだら歩き

出典：NPO法人熟年体育大学リサーチセンター
　　http://www.jtrc.or.jp/

ちちぶお茶のみ体操［茶トレ12-（2）］

インターバル速歩の正しいフォーム

歩き方は、1 本の線をはさんで歩くイメージが大切です。
そして、歩幅は無理のない範囲で普段より広く、リズミカルに三歩目大また歩きで歩きます。

（出典：NPO 法人 熟年体育大学リサーチセンター）

ちちぶお茶のみ体操（茶トレ）P.35