

## 7. 踵足踏み、つま先足踏み

動的バランス改善運動



**踵足踏み**  
 ・手は前後に振る  
 ・8回×2セット



**つま先足踏み**  
 ・手は前後に振る  
 ・8回×2セット

13

## 8. 腹斜筋の活性化

片脚立位バランス運動と咳嗽力の強化に必要な腹斜筋強化との組み合わせ

右肘と左膝を対角線上に近づける

左肘と右膝を対角線上に近づける



「はっ！」と強く息を吐きながら、左右8回ずつ行う

14

## 9. フォワードランジと呼吸法

前方への動的バランス向上, 下肢伸筋強化, 嚙下パターンでの呼吸法 (Blowing-Stop-Blowing)の組み合わせ



1～4秒かけて重心を前方に, 5～8秒かけて戻る×左右3回

## 10. サイドランジと呼吸法

側方への動的バランス向上, 下肢伸筋強化, 嚙下パターンでの呼吸法 (Blowing-Stop-Blowing)の組み合わせ



1～4秒かけて重心を側方に, 5～8秒かけて戻る×左右3回

## 11. クロスステッピングと呼吸法

バランス反応(ステッピング・ストラテジー)の促進と嚙下パターンでの呼吸法の組み合わせ

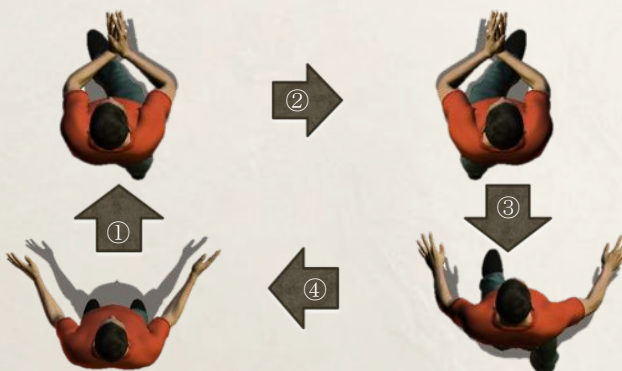


開脚位でゆっくりと重心を側方限界まで移動させ、その後のステッピング反応を誘発する。重心移動時「んー」と声を出し、ステップ時に「ハッ！」と声を出す。左右3回ずつ。

17

## 12. Box Step

前後左右への動的バランス向上と上肢課題同時付加による二重課題(Dual-task)運動

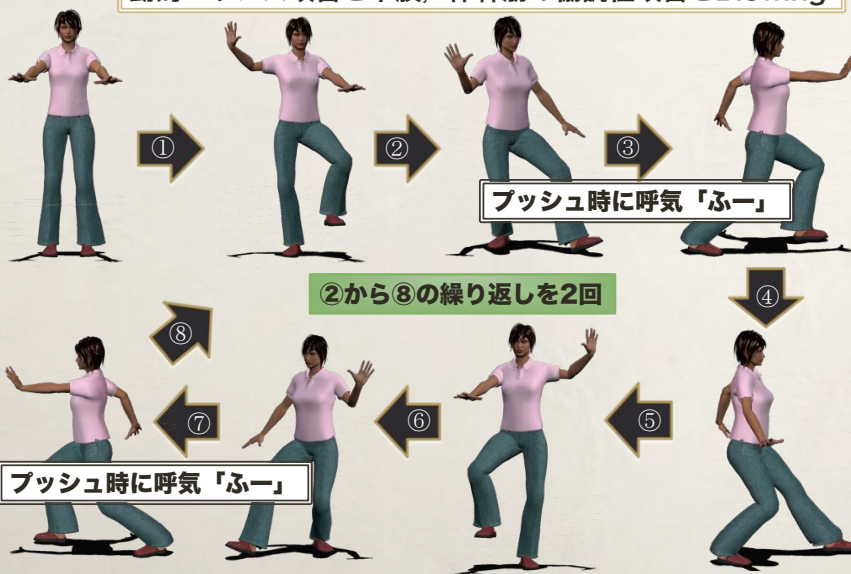


リズムに合わせて、手を叩きながらボックスステップを行う(上肢課題+下肢バランス課題のDual-task)。右回り2回、左回り2回。

18

## 13. 太極拳の動き(8式太極拳)

動的バランス改善と下肢、体幹筋の協調性改善とBlowing



## 14. 深呼吸

体幹の屈伸運動と組み合わせた立位でのシルベスター呼吸法

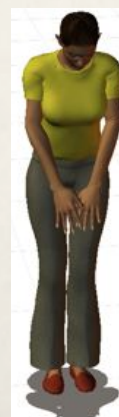


吸気では口唇閉鎖で鼻から息を吸う

呼気時は口唇の突出「う」の口型で



合計3回



上肢の挙上と共に吸気

上肢の下制と共に呼気

20

## 完成版に向けた今後の課題

### 1.動きに音楽に合わせる



全ての動きは8拍子で統一されており、  
ゆっくりとした落ち着いた曲が良い

### 2.体操のアドヒアランスを高める要素



親しみやすいキャラクターを用いる  
(せんとかん等)

21

## 奈良県オリジナル体操の展開方 法と有効性の検証について