

1. リフレッシュ体操

このリフレッシュ体操は、研修の合間や昼休み等で10分程度行う体操です。

宿泊研修などでは朝礼、夕礼時に行うのもよいでしょう。

ラジオ体操と同じように、集団で行う体操です。

次の動作をインストラクター（講師、教育担当）の説明で進めてください。

1. リフレッシュ体操 (合計10分)

- ① 腕を上突き出し組んで、思い切り突き上げる。
突き上げるときには、かかとを上げ、上に上げた手を見て、20回突き上げさせる。
- ② 次は、突き上げた腕を左右に倒す。手を見ながら、かかとを上げながら。
20回行う。
- ③ 同じように、突き上げたまま、前後に20回行う。
- ④ 突き上げた手の力は抜いて、力を抜いたらんと下げる。
20回行う。かかとは上げなくてよい。
- ⑤ 腕をぐるぐる回す。上に上げないで。20回行う。
- ⑥ 腕をぶらぶらさせて、左右に振る。振り子のよう。20回。
- ⑦ 首の体操をする。腕を腰に当て、首をぐるぐる回す。
ゆっくり、少し強く痛くなる程度で。10回まわす。
- ⑧ 首を同じように、前後に少し強く10回動かす。
- ⑨ 同じように手首を左右に倒す。少し強く、ゆっくりと。10回動かす。
- ⑩ 腰に手を当て体を後ろにそらす。イナバウアーのように。
前には倒さず、後ろだけ10回倒す。手は首に置いてよい。

2. 一人体操

机に座って仕事をしていると体を動かしませんので、つい運動不足になります。

特にテレワークで自宅などで仕事をしている人はその傾向が顕著です。長時間の運動や水泳やジョギングなどは身体全体の運動になりますので、機会があれば、積極的に行う必要があります。

なかなか時間が取れない人は、1日5分でも10分でも一人体操を試してみてください。

この一人体操は、自宅で座っていてもできるものですので、気軽に実施してみてください。

体操は頭から下半身まで、身体をほぐすものですので、手順を追って実施してみてください。

2. 一人体操

1. 頭・首

- ① 腕を組み、首を前後に10回ずつ曲げる。少し強く。
- ② 同じく左右横に10回ずつ倒す。振り子のように。20回。
- ③ 同じく首をぐるぐる回す。少し強く。10回。
- ④ 右手で左の首筋と肩を、左手で右の首筋と肩を10回ずつ叩く。
- ⑤ 右手で左肩を、左手で右肩を10回ずつ揉む。

2. 肩・腕

- ① 肩を前に10回、後ろに10回まわす。少し強めに。
- ② 肩を水平にして後ろに10回、少し強く動かす。
- ③ 頭の後ろで手を組み、肘を前後に動かす（腕が耳に当たるように）10回。
- ④ 肘を平行にして広げ、上下に10回動かす。
- ⑤ 肘を平行にして広げ、ぐるぐる10回まわす。

3. 背

- ① 手を頭上で組み、後ろに強く曲げる(のけぞる形)。ゆっくりと強く10回。
- ② 頭の後ろで手を組み、背中を左右に曲げる。（体を回転するように）10回。
- ③ 椅子に座り、頭の後ろで手を組み、後ろにのけぞる。10回。
- ④ 左手で、自分の左の脇腹を10回叩く。
- ⑤ 右手で、自分の右の脇腹を10回叩く。
- ⑥ 両こぶしで、背中をまんべんなく叩く。（頭を下に向けた方が叩きやすい）

研修で使える リラックス体操(ゲーム)

3. リラックス体操（ゲーム）

ゲーム的な要素が含まれた体操ゲームです。

（1ゲーム 1～3分）

ペアまたはトリオで行います。

これも研修の合間にできますので、リラックスしたい場合やコミュニケーションを促進したい場合には、この体操ゲームを活用してください。

3. リラックス体操（ゲーム）

- | | |
|----------------|-----------------|
| (1) 片足じゃんけん | (11) 首振り |
| (2) じゃんけんポーズ | (12) シャドーボクシング |
| (3) かかと上げじゃんけん | (13) 体回し |
| (4) 平手打ちじゃんけん | (14) やり投げ |
| (5) 肩たたき | (15) ジャンプ競争 |
| (6) 股広げ | (16) 競歩リレー |
| (7) イナバウアー | (17) グループづくり |
| (8) 案山子（かかし） | (18) 押しくらまんじゅう |
| (9) 背合わせ立ちっこ | (19) S字競争 |
| (10) 腕組み背合わせ | (20) ジェスチャーしりとり |

(1) 片足じゃんけん

所要時間 5分

人数 2人1組

進め方

2人1組のペアで立って行います。

2人とも片足をあげたまま、右手でじゃんけんをします。

負けた方は片足でピョンピョンと回って1回転します。

たじゃんけんをし、負けた方が1回転します。

(飛んで跳ねる方式で1回転)これを10回戦行い、勝敗を競います。

バリエーションと注意点

(1) 立て続けに負けると、頭がくらくらするので注意しましょう。

(2) 片足で立っている時にふらついたら負けというルールをいれるのも面白いです。

