



藤口体操

～藤枝口コモ蹴つとばし体操 Vol.1～



▲こちらから動画が
視聴できます(QRコード)



藤枝市
Fujieda City



ウォーミングアップ

深呼吸 藤口体操 No.1

1.息を吸う

鼻から息を4秒かけて吸う。

2.息を吐く

口から8秒かけて息を吐く。

胸開閉深呼吸 藤口体操 No.2

No.35(裏面記載)参照

背中伸ばし運動 藤口体操 No.3

1.姿勢を正す

2回

あごをひく

2.背中を丸める

4秒で背中を丸める。

3.背すじを伸ばす

4秒で背すじを伸ばす。



後ろ振り向き運動 藤口体操 No.4

1.膝を押さえる

8カウント
×2
左右行う

2.後ろを振り向く

背もたれを持つ



手首足首まわし運動 藤口体操 No.5

手首をまわす

手首8周
右まわり・
左まわり

手首だけを
大きくまわす



座面を持つ

足首をまわす

足首8周
右まわり・左まわり
左右行う

足首だけを
大きくまわす





藤口体操

～藤枝ロコモ蹴っとばし体操 Vol.1～



▲こちらから動画が
視聴できます(QRコード)



藤枝市
Fujieda City

FUJIEDA
MYFC
クラブマスコット蹴っとばし小僧

クーリングダウン

ふくらはぎのストレッチ 藤口体操 No.33

立位の場合

- 1.片足を後ろにひく
- 2.ふくらはぎを伸ばす

前足に体重を乗せる



8カウント
×2
左右行う

かかとを
浮かせない

つま先をまっすぐ前に向ける

座位の場合

下の足のふくらはぎを伸ばす

手前に
引っ張る

膝を
伸ばす



かかとを
ひっかける

手足ぶらぶら運動 藤口体操 No.34

手足をぶらぶらと動かす



8カウント
×2

リラックスして
ゆったり行う

胸開閉深呼吸 藤口体操 No.35

2回

1・2・3・4
大きく吸う

5・6・7・8
大きく吐く

1.体を曲げる

2.息を吸う

3.息を吐く



手をばってんにする





藤口体操

～藤枝口コモ蹴っとばし体操 Vol.2～



▲こちらから動画が
視聴できます (QRコード)



藤枝市
Fujieda City

FUJIEDA
MYFC
クラブマスコット蹴っとばし小僧

肩こり予防運動

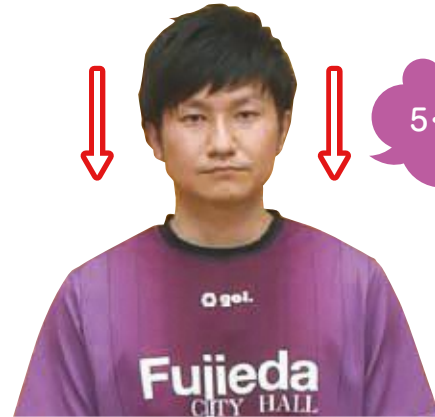
肩の上下運動 **藤口体操 No. 6**

2回



1. 肩を上げる

肩を耳に近づけるように上げる。



2. 肩を下げる

手を床に近づけるように、肩を下げる。

肩まわし運動 **藤口体操 No. 7**

4周
前後行う

前まわし
後まわし

肘を内側へ
寄せることを
意識する



肘を肩の高さに
上げた姿勢から…



4秒で
一周する

手の上下運動 藤岡体操 No. 8

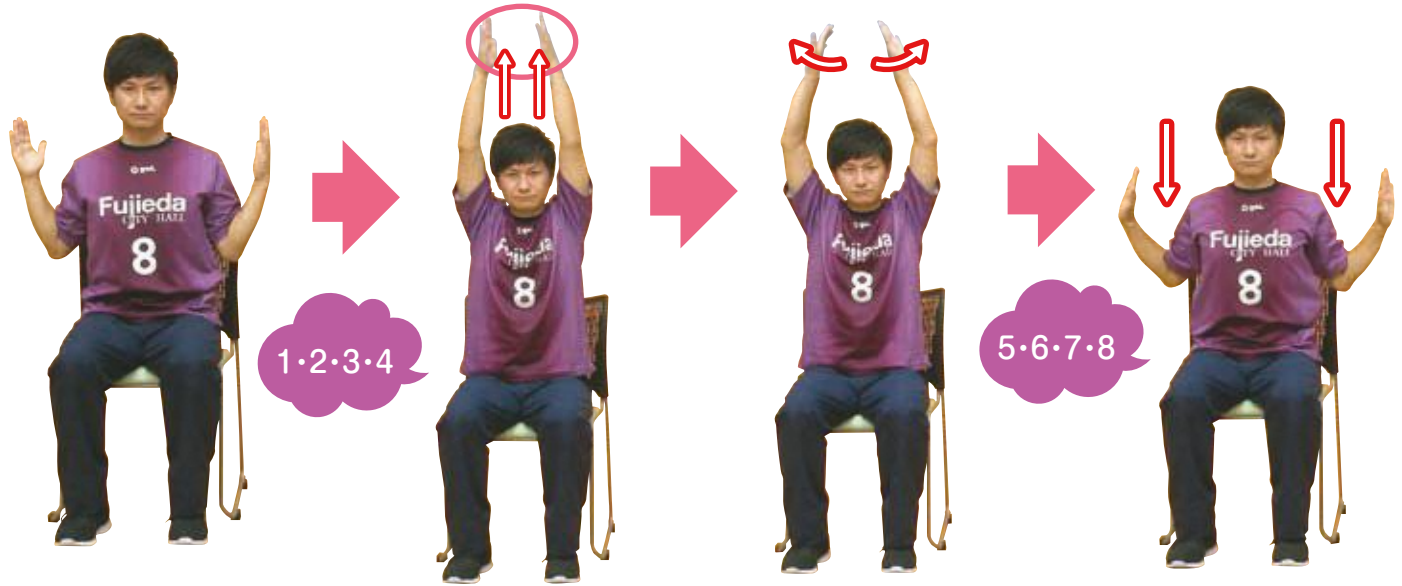
2回

1.肘を曲げる

2.手を上げる

3.手のひらを外にする

4.手を下ろす



首の運動 藤岡体操 No. 9

8カウント×2
前後・左右・
斜め行う

①
首の
前後運動

両手を
胸にあてる



1.顔を下に向ける

2.顔を上に向ける

②
首の
左右運動



頭を横に倒す

③
首の
斜め運動



1.顔を下に向ける



2.頭を横に倒す



藤口体操

～藤枝口コモ蹴っとばし体操 Vol.3～



▲こちらから動画が
視聴できます(QRコード)



藤枝市
Fujieda City

FUJIEDA
MYFC
クラブマスコット蹴っとばし小僧

腰痛予防運動

体を丸める運動 No. 10

- 1.腕を伸ばす
- 2.背中を丸める



体を反らす運動 No. 11

- 後ろで手を組み、
胸を反らす



わき腹伸ばし運動 No. 12

- 1.手を真上に伸ばす
- 2.体を真横に倒す

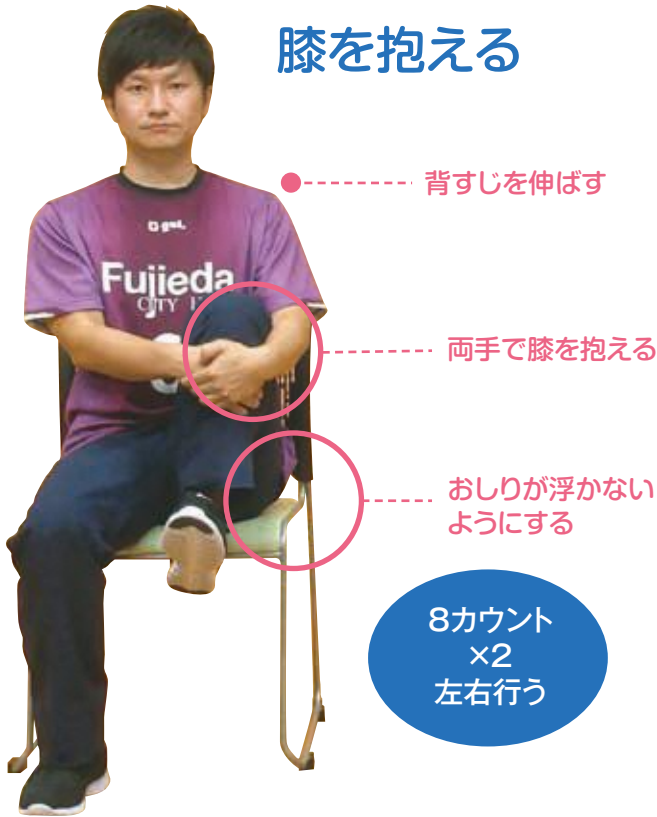


足を抱える運動

藤ロコ体操

No. 13

膝を抱える



股関節まわし運動

藤ロコ体操

No. 14

1. 座面を持つ

2. 外まわし

8周
左右行う

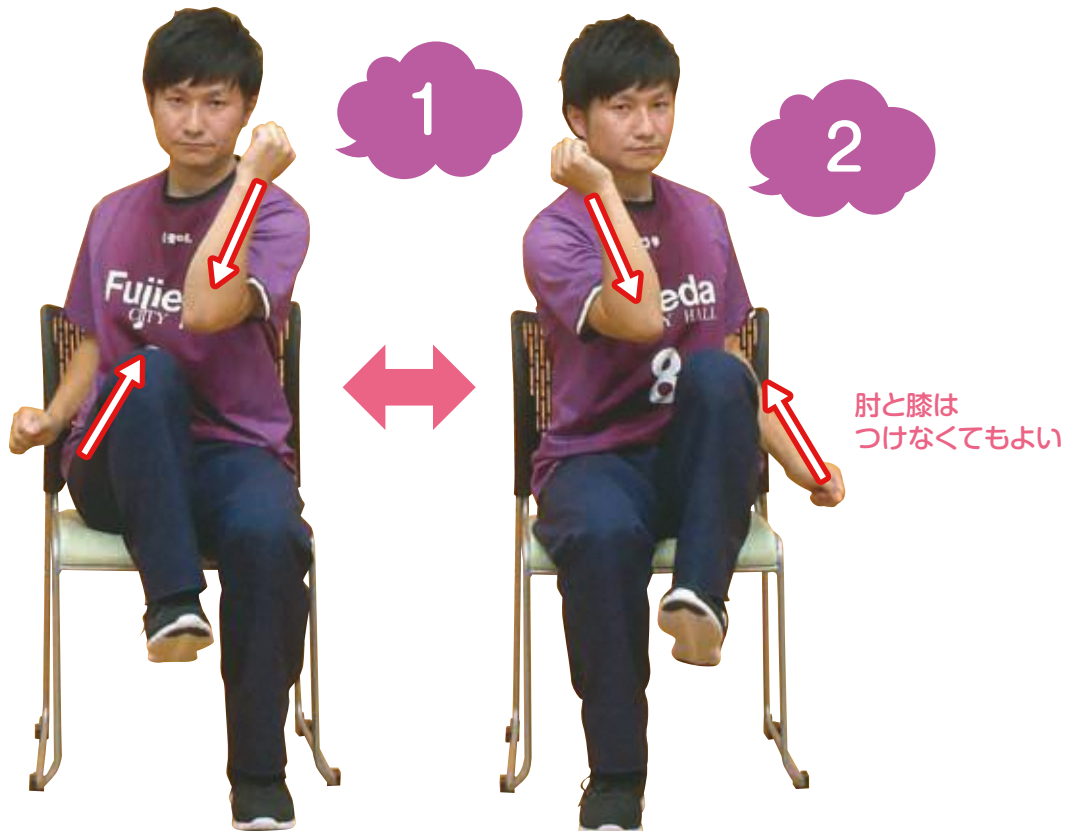


体をひねる運動

藤ロコ体操

No. 15

肘と膝を近づける





藤口コ体操

～藤枝口コモ蹴っとばし体操 Vol.4～



▲こちらから動画が
視聴できます(QRコード)



藤枝市
Fujieda City

FUJIEDA
MYFC
クラブマスコット蹴っとばし小僧

膝痛予防運動

膝の
マッサージの
部位

膝上マッサージで実施 **藤口コ
体操** No. 16
(膝のお皿の上から指4本分上の位置)

膝のお皿の運動で実施 **藤口コ
体操** No. 18
しつがいこつ
膝のお皿(膝蓋骨)

膝下マッサージで実施 **藤口コ
体操** No. 17
(膝のお皿の下のくぼみ)



膝上マッサージ **藤口コ 体操** No. 16

前後方向に

10回

左右行う



1.膝のお皿の指4本上の
位置を確認する



2.膝上をマッサージ

膝下マッサージ **藤口コ 体操** No. 17

膝下をマッサージ

10回

左右行う



内側に向かって
親指で押す

膝のお皿の運動 No. 18

10回
左右行う

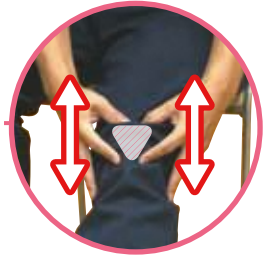
1. 浅く座る



2. 膝のお皿を動かす



膝の力を抜いて
お皿を上下に動かす



もも裏伸ばし運動 No. 19

膝伸ばし運動 No. 20

1. 片足を伸ばして座る

8カウント
×2
左右行う

2. 反対の手を伸ばす

背すじを伸ばす

膝を伸ばす

座面を持つ

かかとを床につけ つま先をたてる



膝を伸ばして、足を上げる

8カウント
×2
左右行う

膝を伸ばす

つま先を立てる

90度

