



もっと橋本

はしもっと体操



動画の運動を実施して生じた一切の事故・怪我等については、責任を負いかねます。

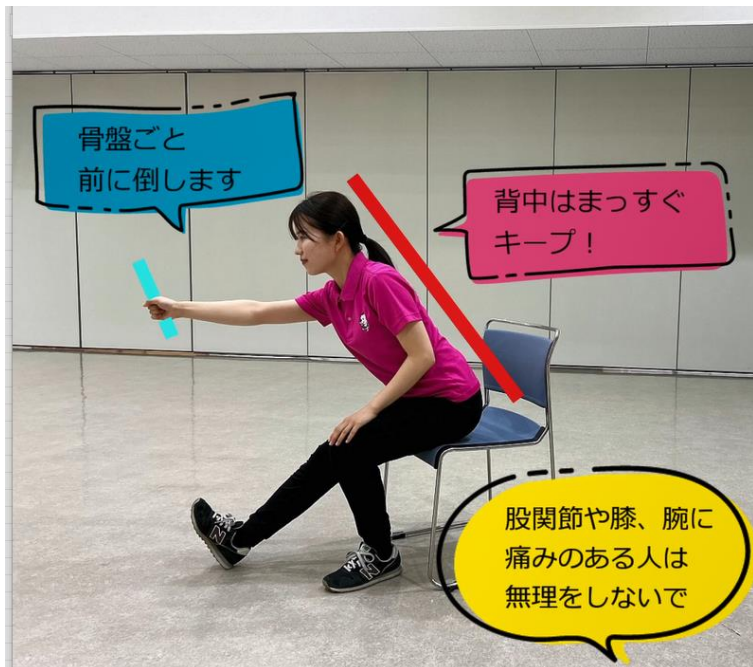
この体操は、椅子に座ったままできるリズム体操です。

日常生活をする上で体の動きを良くすることを目的に作成し、
橋本市の高齢者が、もっと元気になってほしいという想いを込めて、

「もっと橋本はしもっと体操」と名付けました。

全部で8種類の動きがありますが、それぞれの動きに橋本市に
ちなんだ名前をつけています。

動画を見ながら、無理のない範囲で体を動かしましょう♪



バトン ①

受け取ったバトンを次につなぐイメージ

♡ 効果

わき腹、太もも裏のストレッチ運動



橋本市マスコットキャラクター
はしぼろ



収穫 ②

果物をもぎとるイメージ

♡ 効果

腕が上がりやすくなる!



橋本市マスコットキャラクター
はしぼろ





足首

③

かかとトン つま先トン

♥ 効果

スムーズに歩けるように！
つまづき転倒を予防する！

橋本市マスコットキャラクター
はしぼう



キャッチ

④

横から来た野球ボールを
キャッチ！

♥ 効果

わき腹をひねって姿勢改善
腰痛予防に



水泳

⑤

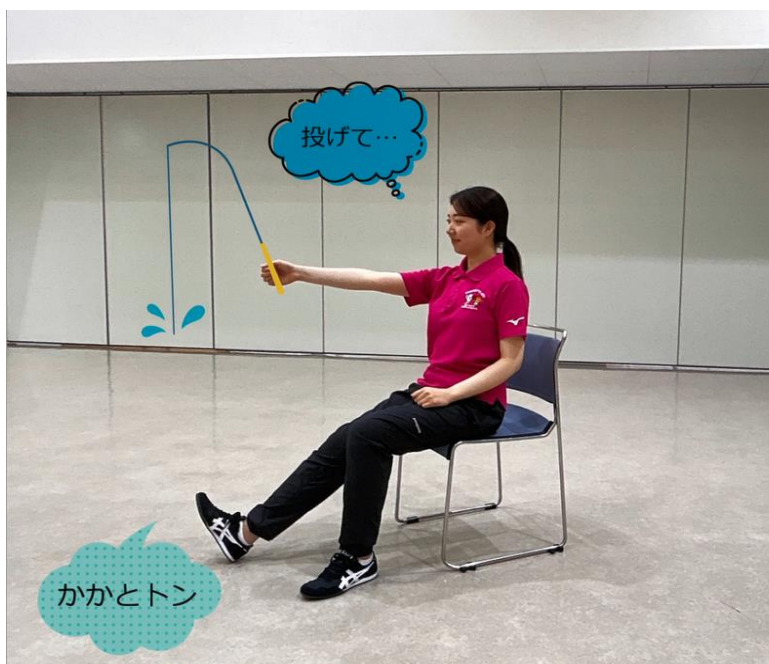
遠くまで泳いでいく
イメージ

♡ 効果

立ち座りがスムーズに！
腹筋を強化！



橋本市マスコットキャラクター
はしぼろ



へら竿

⑥

お魚を釣りあげたイメージ

♡ 効果

布団からの起き上がりが楽に！
膝の曲げ伸ばしで
膝関節痛の予防に



橋本市マスコットキャラクター
はしぼろ





たまご

⑦

たまごを割るイメージ



効果

お尻の筋肉を使うことで、
バランス力の改善が
期待できる！

橋本市マスコットキャラクター
はしぼろ





ちょうだい ⑧

大切なものを手のひらで
受け取るイメージ

♡ 効果

四十肩・五十肩予防に

橋本市マスコットキャラクター
はしぼろ





使用楽曲：明日へと

楽曲提供：ウインズ平阪

体操考案：健康運動指導士
松元 美穂

体操監修：和歌山県理学療法士協会
紀北局 橋本ブロック

出演：もっと橋本ひろめ隊
松元 美穂 野中 雅 坂部 瑞季
水本 梨々華 美濃 舞花

動画はこちら👉





もっと橋本ひろめ隊メンバー♪

企画制作：橋本市 いきいき健康課

2024.8