

重し、家族の思いやり、優しさで支えてあげることの必要性を学ばせていただきました。

珠洲市 久保 芳美

「お久しぶりです。お元気ですか。」とおたずねすると、「はい、元気です。」と五年前と変わらぬ（ちよつと皺が増えたかな）笑顔で迎えて下さいました。

自分なりの健康法を、今でも、しっかりと実行しておられます。と言うよりも、自分で意識しないで、自然と健康的な生活を送っておられます。また、そこには、お年寄りを見守る温かい家族の輪（和）がありました。

「あんたさんも、かんまいて健康でおらんとだめやよ。健康が何より一番大事なげよ」と言われ、「そうだな」と心から思いました。本や、テレビからの知識とは違う、とても説得力のある、重みのある言葉でした。

この健康談話集が、沢山の方に読まれ、心に響く声となり、改めて自分の健康を考えるきっかけとなることを願っています。

内浦町 河崎 恭子

今回の訪問では、すでに亡くなられた方の娘さんを訪ねました。まとめられないほど沢山のお話を聞かせて頂き、亡くなられた方に沢山の思いを感じました。

健康な老人がいる家庭なりのいろんな苦勞が有ることも分かった様な気がします。亡くなるときまで割と元気だった楽しい思いでの話と共に、後悔の言葉も聞かれました。また、娘さんの語り口から、生前のおばあちゃんの姿がよくわかり、楽しくお話を聞くことができました。今回の訪問は、私自身にとっても、とても勉強になったと思います。

内浦町 中蔵 正妃

「なんも変わつたらんわけ」「特別変わったことしとらん」と言われる今も変わらぬ元気な方々。

そう言われつつも、共通して感じたことは、体を動かすことが好き、外へ出掛ける、適度な食事を摂る。好き嫌いなには、自分のやりたいことをする。楽しみを持つ等常に心の奥には、信念を強く持つておられるように感じました。

決して無理し過ぎず、自分なりの過ごし方を決められていて、何より気持ちの持ち方が大事だと言うこと、当たり前のことかもしれないが、日頃時間に追われて、見落としがちになつている事ではないかと感じました。

今回の訪問で沢山教えて頂きました。ありがとうございました。

内浦町 富田 晶子

五年前に比べ、体が多少ご不自由になられたようでしたが、本人さんが語られているように、「無理せず」毎日を奥様と共に、大切にすごしておられる様子でした。

私にとって初対面の訪問でしたが、心やさしく受け入れて下さり感謝しております。

珠洲市 吉田ひとみ

今回の訪問という機会をとおして、「健康について何も気にしてない」と言われる言葉の中にも、これだけは続けていると言うことがあり、信念を持って生活している姿が伝わった来たように思います。

意識せず、自分の体に良いことを自然に続けられる方と出会えたことに感謝いたします。

人との出会いは、とても貴重なことであり、「一期一会」の気持ちをお大切にしていきたいと思っております。ありがとうございます。

珠洲市 藤野 雅子

奥さんと一緒にこやかに話される姿がとても印象的でした。嫌な顔もせず沢山のことを話して下さいました。

特に健康のために何もしてないと言われましたが、話の中からは、規則正しい生活、野菜中心でバランスのとれた食事、十分な休養、適度に体を動かすことなど、意識していなくて

も長い生活の中で自然に身に付けた健康法があるということが伝わって来ました。今回の訪問では、私自身学ぶことが大変多かったです。ありがとうございます。

珠洲市 井淵 美樹

今回訪問すると、五年前に訪問したことを覚えておられました。はじめは、何も気を付けていること無いと言われることが、自分が健康であることを、とても誇りにしておられました。食べたいことへの欲望にも負けず自分の健康を優先して考えておられることに興味しました。

珠洲市 門 前 明 美

今回二家族を訪問させて頂き、家族の存在について考えさせられました。

お二人共（一人は故人）自分なりの仕事や、時間を大切にされ、充実した毎日を送っておいでるようですが、その方を取り囲む家族の「思い」があつてこそ実現した生活だと感じました。

世知辛い世の中だと言われつつありますが、やはり家族って暖かいなあと思つて嬉しくなる訪問でした。

珠洲市 大浜寿美子

前回と今回の二度の調査に参加させていただき、人生ドラマに涙しながら何冊かの伝記を読み終えたような気持ちになりました。

「老いる」ということに暗いイメージしかなかった自分にとって、老いをものともせず生き生きと輝く皆さんの姿に私もこうありたいと願わずにはいられませんでした。

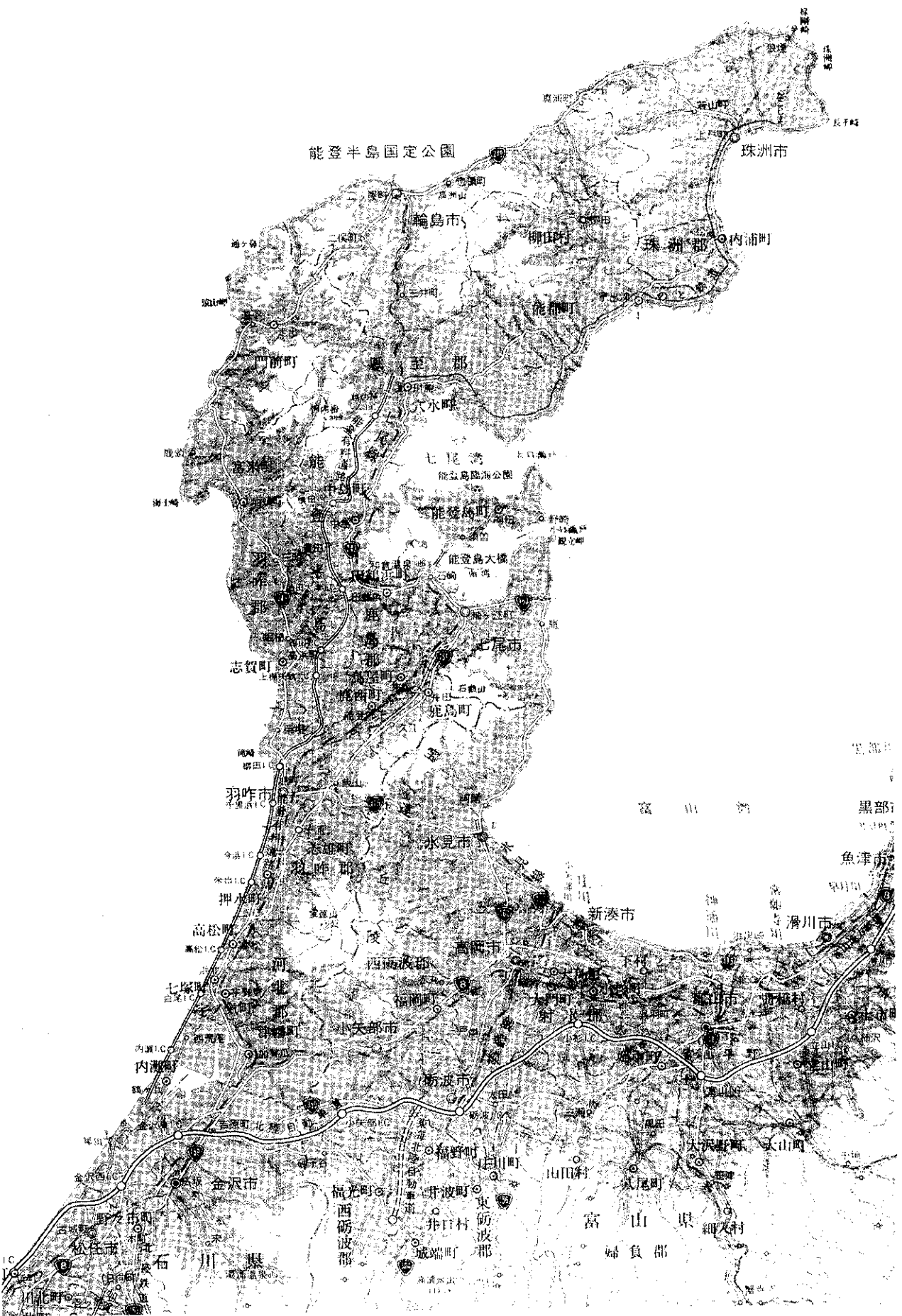
前回は健康を保つ為にどのような生活をしておられるかが中心となりましたが、今回は生き方としての健康について考えさせられ、お年寄りのそばで暖かく支え、見守る家族の存在が強く印象に残る訪問となりました。

最後になりましたが、私達を快く受け入れて下さいました皆様に心よりお礼申し上げます。

珠州市 畑中 雅子

《健康談話の訪問スタッフ》

所 属 名	職 名	氏 名
珠州市保健年金課	保 健 婦	西 祐子
	〃	大浜寿美子
	〃	久保 芳美
	〃	吉田ひとみ
	〃	藤野 雅子
	〃	井淵 美樹
内浦町住民福祉課	管理栄養士	畑中 雅子
	栄 養 士	門前 明美
	管理栄養士	河崎 恭子
	保 健 婦	中蔵 正妃
能登北部保健所珠洲センター	栄 養 士	富田 晶子
	管理栄養士	濱野 方子



能登半島国定公園

珠洲市

輪島市

柳井町

珠洲郡

内浦町

至郡

能都町

穴水町

七尾市

能登町

能登島大橋

鹿島町

七尾市

能島町

志賀町

羽咋市

水見市

押水町

新湊市

滑川市

七尾市

小矢部市

新湊市

射野町

山田村

大沢町

金沢市

福光町

井波町

東飭波郡

富山県

細川村

石川県

西飭波郡

婦負郡

日常の生活習慣を自己管理するための

健康運動テキスト



日常の生活習慣を自己管理するための「健康運動テキスト」

上手に食事を管理していれば、①できるだけ身体を動かす ②柔軟性の低下を防ぐストレッチトレーニング ③筋力を維持するための徒手筋力トレーニング、この3つを日常の習慣にすれば健康維持に必要な運動（健康運動）としては充分です。

羽咋センター管内の住民に食事と運動指導をおこなうために、平成10, 11年の2カ年におたり移動ミニジムと温水プールを会場に健康運動教室を開設しました。ストレッチ体操、特別な器具がなくてもおこなえる徒手筋力トレーニング、ダンベルやチューブによる筋力トレーニング、水中ウォーキングなどを指導しました。その指導経験をまとめ、日常の生活習慣を自己管理するための「健康運動テキスト」を作成しました。

生活習慣を改善し、健康な人生を送りたいと願う方々に少しでもお役に立てば幸いです。

平成12年3月31日

能登中部保健所羽咋センター 柴田 裕行

目 次

1. 食・運動・休養習慣の自己採点	1 ~ 3
2. 日常生活活動の分析	4 ~ 5
3. 血圧と心拍数の自己測定	6
4. 健康づくりのための運動所要量	6
5. 毎日のストレッチトレーニング	7
6. ストレッチトレーニングのいろいろ	8 ~ 17
7. 器具を使わない筋力トレーニング	18 ~ 19
8. ダンベルトレーニング	20
9. 水中ウォーキング	21 ~ 24
10. 健康運動教室参加者の感想	25 ~ 26
11. 食事記録用のテキスト	
1. 食事記録の基本	27
2. 適正エネルギーを守るための献立作成練習	28 ~ 30
3. 料理のエネルギー計算	31 ~ 50
資料 1 食品100g当たりのエネルギー	51 ~ 55
資料 2 食材の目安量のエネルギー	56 ~ 62
資料 3 〔主食〕のエネルギー	63
〔いため物〕のエネルギー	64
〔あげ物〕のエネルギー	65
〔焼き物〕のエネルギー	66
〔煮物〕のエネルギー	67 ~ 68
〔その他〕のエネルギー	69
資料 4 食物繊維を多く含む食品	70
食塩を多く含む食品	70
カルシウムを多く含む食品	71
食品常用量のC I J	71

食習慣についての質問

あなたのふだんの食習慣についておたずねします。次の表の左欄に掲げた(1)から(14)の項目それぞれについて、回答欄の1～3のうち、一番近いものに○をつけてください。

項 目	回 答 欄		
(1) 食 事 の 量	1 満腹するまで	2 まちまちである	3 だいたい腹八分目
(2) 食事の際の食品の組み合わせ	1 あまり考えない	2 ときどきは考える	3 いつも考える
(3) 欠食（1日3食をめやすに）	1 毎日1食はぬくことが多い	2 週2～3日程度は1食ぬく	3 ほぼ毎日3食とる
(4) ごはん、パンめん類など	1 毎食とらない	2 2食はとる	3 毎食とる
(5) 淡色野菜類（だいこん、はくさいなど）	1 ほとんど食べない	2 1日1回程度	3 ほぼ毎食
(6) 緑黄色野菜（ほうれんそう、にんじんなど）	1 ほとんど食べない	2 1日1回程度	3 ほぼ毎食
(7) 果 物	1 ほとんど食べない	2 週2～3回程度	3 ほぼ毎日
(8) 肉や魚、卵、大豆製品	1 あまり食べない	2 1日2食ぐらいはいずれかを食べる	3 ほぼ毎食、いずれかを食べる
(9) 牛 乳	1 ほとんどのまない	2 週2～3回程度	3 ほぼ毎日
(10)大豆油など植物油を使う料理	1 あまり食べない	2 週2～3回程度	3 1日1回
(11)海 草 類	1 ほとんど食べない	2 週2～3回程度	3 ほぼ毎日
(12)骨ごと食べられる小魚	1 ほとんど食べない	2 週2～3回程度	3 ほぼ毎日
(13)インスタ食品や調理済み食品	1 ほぼ毎日利用	2 週2～3日は利用	3 ほとんど利用しない
(14)菓 子 類	1 ほとんど食べない	2 週2～3回程度	3 ほぼ毎日

(1)・(2)・(3)・(6)・(7)・(8)・(9)・(10)・(11)の回答欄の1を0点、2を1点、3を2点(14)の回答欄の1を2点、2を1点、3を0点とし、合計点は？

良 い	16～20点
普 通	11～15点
少し悪い	6～10点
悪 い	0～5点

運動習慣についての質問

あなたのふだんの運動についておたずねします。

(1) ふだん、1日にどのくらい体を動かす仕事や作業をしていますか。次の中から、一番近いと思われるものに1つ〇をつけてください。

- 1 軽い手仕事^{てしごと}や家事^{かじ}などで立っているほかは、事務^{だんむ}、談話などほとんど座る作業である
- 2 機械操作^{きかいそうさ}、接客^{せつかく}、家事などで立っている作業と、事務、談話などで座っている作業が同じくらいである
- 3 農業^{のうぎよう}、漁業^{りしぎよう}、建築^{けんちく}などの立ったり、歩いたりする作業のほか、1日のうち1時間程度は重い力仕事^{おもいぢしごと}をしている
- 4 木材^{うんばん}の運搬^{のうはんき}、農繁期^{のうはんき}の農作業や、1日のうち2時間程度のはげしいトレーニングなど重い力仕事をしている

(2) 1日に歩く時間はおよそどのくらいですか (買い物、家事なども含めて)。

- 1 30分程度 2 30分～1時間程度 3 1時間～1時間半程度 4 1時間半以上

(3) どのくらい運動やスポーツをしていますか。

- | | |
|------------------|----------------------|
| — 1 ほとんど毎日している | 4 ほとんどしていない |
| — 2 週に3～4回程度している | 5 病気などで、運動やスポーツはできない |
| — 3 週に1～2回程度している | |

⇒【問4-1】 どのような運動やスポーツですか。次の中から、いくつでも〇をつけてください。

- | | |
|---------------|-----------------|
| 1 歩行、散歩 | 7 自転車、サイクリング |
| 2 ジョギング、ランニング | 8 野球、ソフトボール、テニス |
| 3 ラジオ体操 | 9 ジャズダンス、エアロビクス |
| 4 ゲートボール | 10 ゴルフ |
| 5 なわとび | 11 室内運動器を使用する運動 |
| 6 水泳 | 12 その他 () |

(1)・(2)の各質問項目の1を1点、2を2点、3を3点、4を4点、(3)の質問項目の1を5点、2を4点、3を2点、4. 5を各1点とし、合計点は？

良く体を動かしている	10～12点
普通	7～9点
やや運動不足	5～6点
運動不足	3～4点

休養習慣についての質問

あなたのふだんの睡眠・休養状況についておたずねします。次の表の左欄に掲げた(1)から(5)の項目それぞれについて、回答欄の1～3のうち、一番近いものに○をつけてください。

項 目	回 答 欄		
(1) 睡 眠	1 充分眠ることができる	2 ときどき眠れないことがある	3 眠れないことが多い
(2) 休 養	1 週2日は仕事を休むことができる	2 週1日は仕事を休むことができる	3 ほとんど仕事を休むことができない
(3) 疲 労 感	1 疲れても回復が早い	2 ときどき疲れが残ることがある	3 いつも疲れた感じがする
(4) 生活のリズム	1 だいたいいつも規則正しい	2 ときどき乱れることがある	3 いつも不規則である
(5) 気分転換	1 容易にできる	2 なかなかできない	3 いつも何か気になっている

(1)・(2)・(3)・(4)・(5)の回答欄の1を3点、2を2点、3を1点とし、合計点は？

休養充分	13～15点
普 通	10～12点
休養不足がち	7～9点
休養不足	5～6点

日常生活活動の分析

日常生活活動を分析し一日の活動スコアを計算しましょう。

個々の活動の活動スコア＝活動係数×活動時間

一日の活動スコア合計は40以上をめざしましょう。

日常生活活動と運動の種類	活動係数	日常生活活動と運動の種類	活動係数	
非常に軽い運動	睡眠	0.9	布団を干す、とりこむ	6.1
	座って話す	1.7	ボーリング	3.7
	座って読む、書く、見る	1.4	ソフトボール	3.7
	食事	1.6	野球	3.9
	身支度、洗面、便所	1.7	キャッチボール	4.2
	裁縫	1.7	ゴルフ	4.2
	生け花、茶の湯、マージャン、楽器演奏	1.7	ダンス(軽い)	4.2
	自動車の運転	1.7	ダンス(活発)	6.2
	机上事務、記帳、ワープロ、そろばん	1.8	サイクリング(時速10km)	4.7
			ラジオ・テレビ体操	4.7
			エアロビクスダンス	5.2
軽い運動	乗り物の中で立つ	2.2	ハイキング(平地)	4.2
	ゆっくりとした歩行	2.7	ピンポン	6.2
	電気洗濯機での洗濯	2.4	ボート	6.2
	手洗い、干す、とりこむ	3.4		
	炊事(準備、片付け)	2.8	テニス	7.2
	電気掃除機での掃除	2.9	スキー(滑走)	7.2
	掃く	3.4	スキー(クロスカントリー)	10.2
	家庭菜園、草むしり	3.2	水上スキー	7.2
	通勤や買い物での歩行	3.3	バレーボール	7.2
	入浴	3.5	バトミントン	7.2
	子供を背負って歩く	3.5	登山	7.2
ゲートボール	3.2	柔道・剣道	7.2	
バレーボール(9人制)	3.3	水泳(遠泳)	9.2	
日本舞踊	3.3	水泳(横泳ぎ)	9.2	
中等度の運動	自転車(普通の速さ)	3.8	平泳ぎ	11.2
	階段を降りる	4.2	クロール	21.2
	階段を昇る	5.8	縄跳び(60-70回)	9.2
	掃除、雑巾がけ	4.7	ジョギング(120m/分)	7.2
	急いで歩く(通勤、買い物)	4.7	ジョギング(160m/分)	9.7
	布団のあげおろし	4.7	筋力トレーニング	10.8
			ランニング(200メートル/分)	13.2

一日の活動スコア合計の計算方法

1. 仕事で朝7時から夕方7時まで出かけました。家の中に12時間、家の外に12時間いたことになります。
2. 家の中では、睡眠8時間、残りの4時間は食事、身支度、便所、テレビ、談話などにつかいました。睡眠の活動スコアは $8 \times 0.9 = 7.2$ 、食事、身支度、便所、テレビ、談話などのスコアは、座っての活動とみなして、 $4 \times 1.7 = 6.8$ 。
3. 家の中での活動スコアは、 $7.2 + 6.8 = 14$ です。
4. 職場までの合計1時間歩いたので、通勤の活動スコアは $1 \times 3.3 = 3.3$ です。
5. 昼ご飯も職場でとり、合計11時間も座ってデスクワークしました。職場での活動スコアは $1.8 \times 11 = 19.8$ です。
6. 家の外での活動スコアは $3.3 + 19.8 = 23.1$ です。
7. 一日の活動スコア合計は $14 + 23.1 = 37.1$ です。

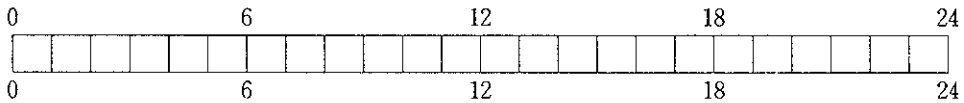
運動を20分の活動スコアは	ストレッチ20分	1.5	急ぎ足20分	1.5	ダンベルウォーキング20分	2.0
	ダンベル20分	3.0	ジョギング20分	4.0	ランニング20分	4.0

A. 家の中

時間

活動	時間	時間	スコア
運動	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	6 12 18 24	<input type="text"/>	
歩く ×3.3	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	6 12 18 24	<input type="text"/>	
立つ ×2.2	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
すわる ×1.7	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	6 12 18 24	<input type="text"/>	
ねる ×0.9	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	6 12 18 24	<input type="text"/>	

活動スコア



B. 家の外 (仕事・外出)

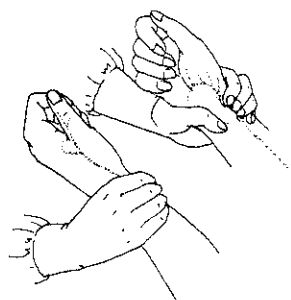
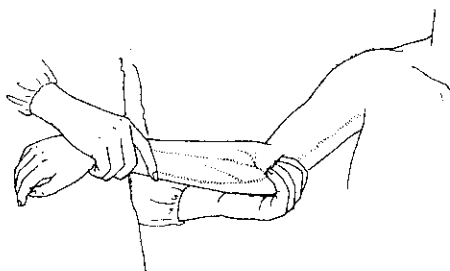
時間

活動	時間	時間	スコア
運動	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	6 12 18 24	<input type="text"/>	
歩く ×3.3	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	6 12 18 24	<input type="text"/>	
立つ ×2.2	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
すわる ×1.7	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	6 12 18 24	<input type="text"/>	
ねる ×0.9	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	6 12 18 24	<input type="text"/>	

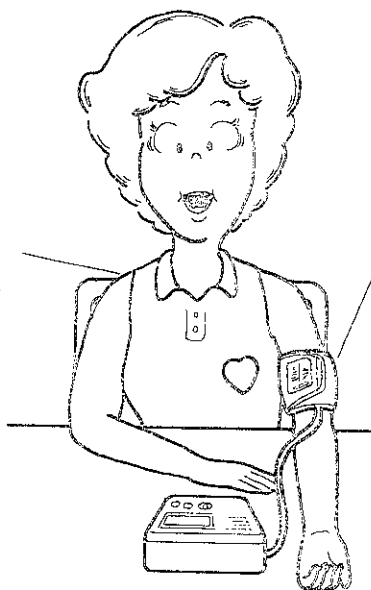
活動スコア

一日の活動スコア合計 (A+B)

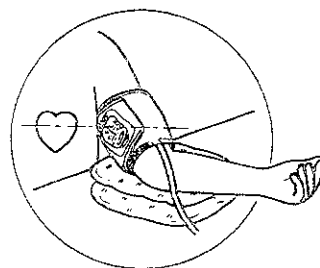
血圧と心拍数の自己測定



深呼吸などで身体を
リラックスさせ、背
すじを伸ばしましょう。



腕帯を心臓の高さ（乳頭
の高さ）に合わせます。
低くなってしまふ場合は
枕や座ぶとんなどで調節
してください。



健康づくりのための運動所要量

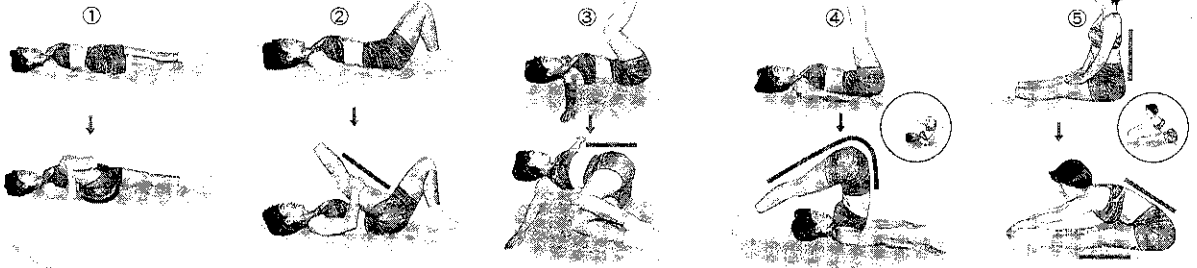
運動強度を最大酸素摂取量の50%とした場合の1週間あたりの合計運動時間

年齢段階	20代	30代	40代	50代	60代
1週間の合計運動時間	180分	170分	160分	150分	140分
(目標心拍数 拍/分)	(130)	(125)	(120)	(115)	(110)

(注意)目標心拍数は、安静時心拍数が概ね70拍/分である平均的な人が50%に相当する強度の運動をした場合の心拍数を示すものである。

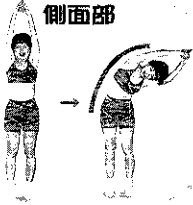
毎日のストレッチトレーニング

腹・足・腰・背中

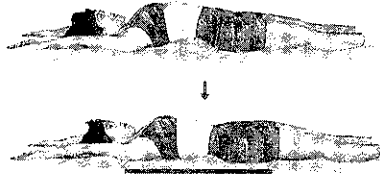


・5~10秒間静止
 ・一部の部分を伸ばし、自然な呼吸で

側面部



背のばし



腰を床につける

背面部

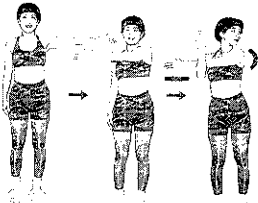


首

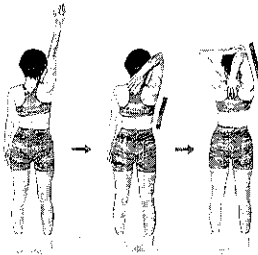


腕・肩・胸

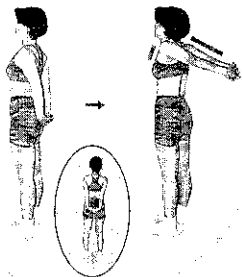
①



②



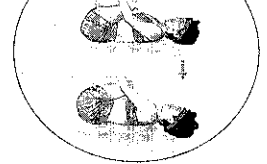
③



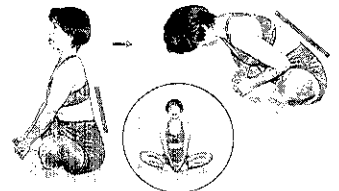
ひねり



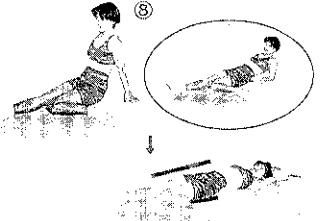
ひと休み



⑦

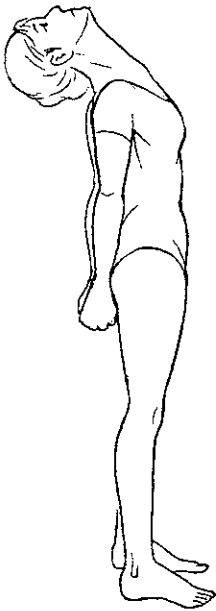


⑧

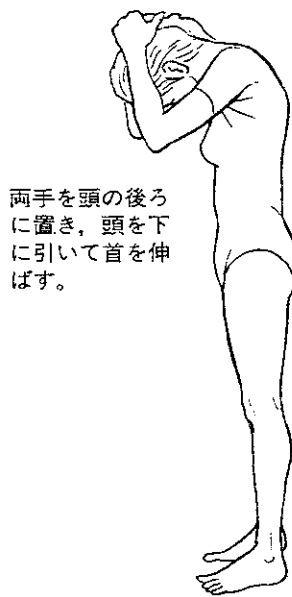


ストレッチトレーニングのいろいろ

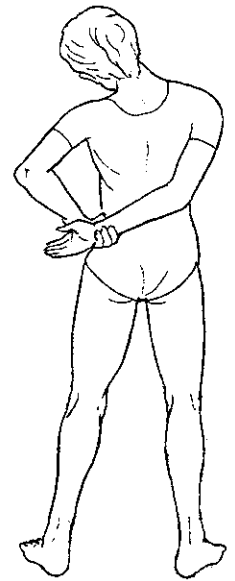
1. 頸をストレッチ



からだの後ろで手を組んで下に引き、頭を後ろに倒す。

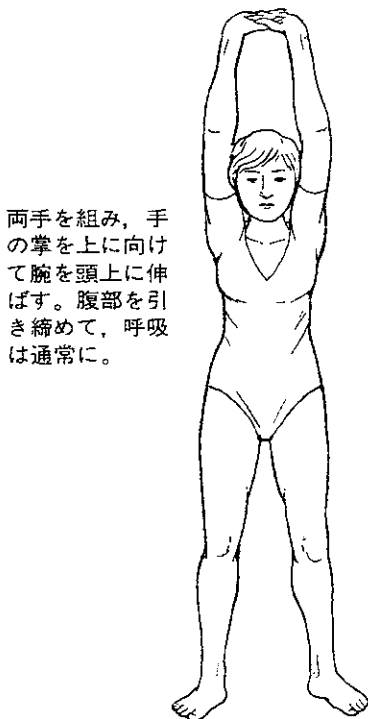


両手を頭の後ろに置き、頭を下に引いて首を伸ばす。

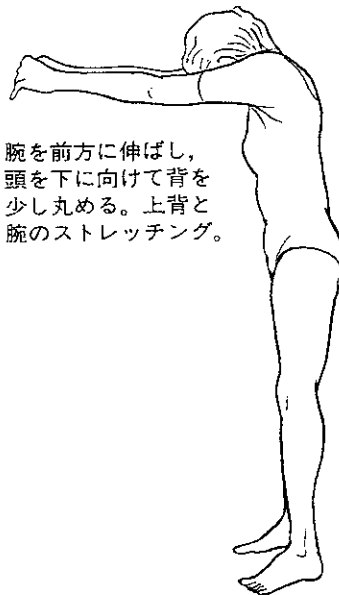


左手で右手をにぎり、左に引く。同時に頭を左に倒す。右肘を深く曲げないこと。(左右)

2. 肩をストレッチ

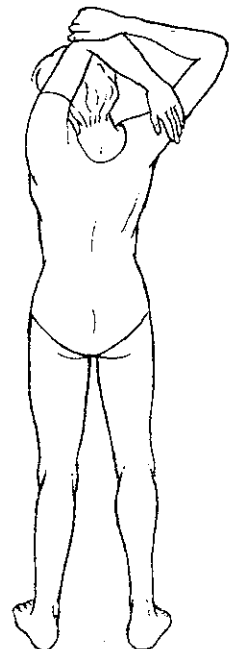


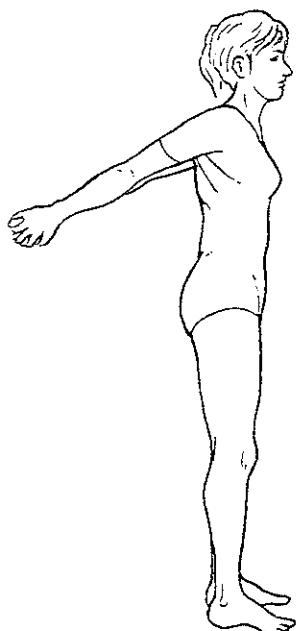
両手を組み、手の掌を上に向けて腕を頭上に伸ばす。腹部を引き締めて、呼吸は通常に。



腕を前方に伸ばし、頭を下に向けて背を少し丸める。上背と腕のストレッチング。

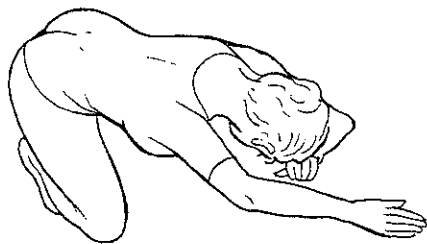
肘を曲げて頭の後ろに置く。他方の手でその肘を引く。



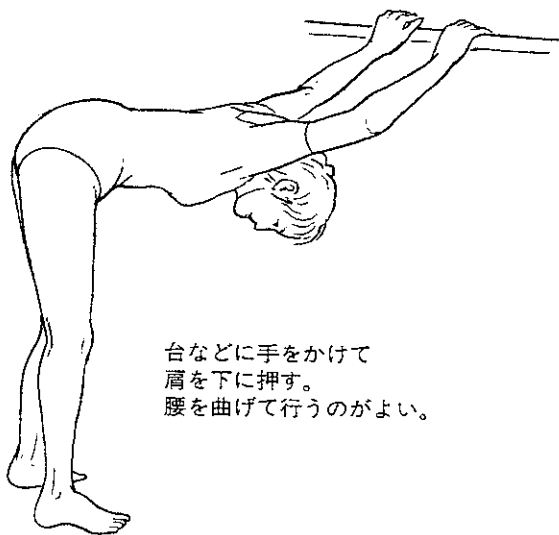


からだを前に曲げて腕を頭の前方に移す。膝を曲げてからだを起こす。

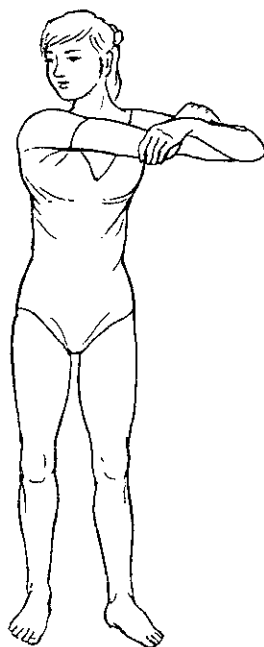
からだの後ろで手を組んで腕を上にあげる。



一方の腕を内側に曲げ、他方の腕を伸ばす。腰を臂におろさないで後方に移して肩関節を開く。

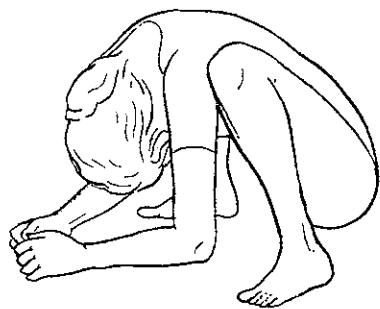


台などに手をかけて肩を下に押す。腰を曲げて行うのがよい。

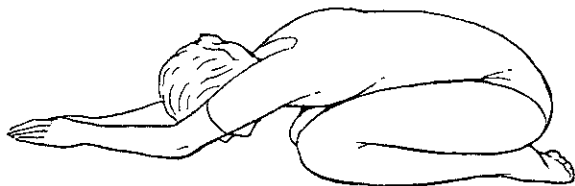


腰を回さないで右肘を斜め上方に引きながら肩を左に回す。

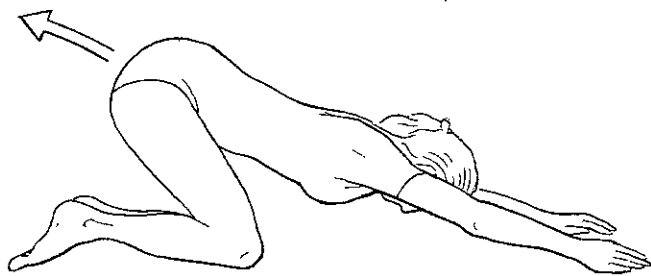
3. 背をストレッチ



両膝の間からからだをうづくまるようにかがめる。背を丸めて背腰筋のストレッチング。



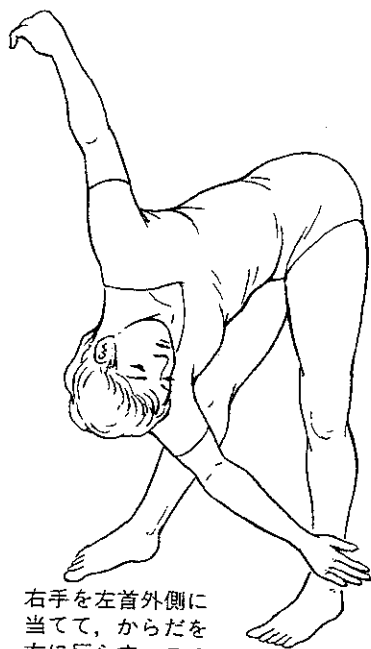
正座姿勢から額を床につけるようからだを前に曲げ、全身の力を抜く。



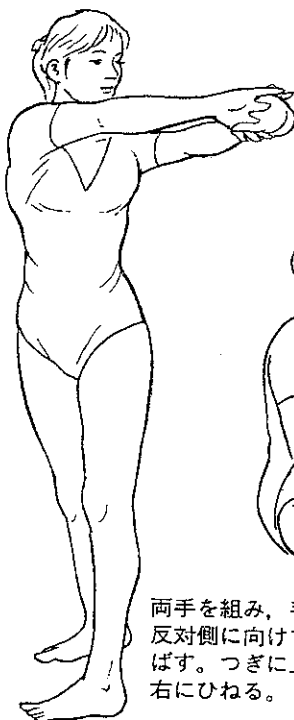
四つんばいの姿勢から腰を斜め
上後方に引き、背を伸ばす。



固定物に手をかけ
腰を後ろ下に引い
て背を伸ばす。



右手を左首外側に
当てて、からだを
右に反らす。この
とき、左膝は軽く
曲げる。

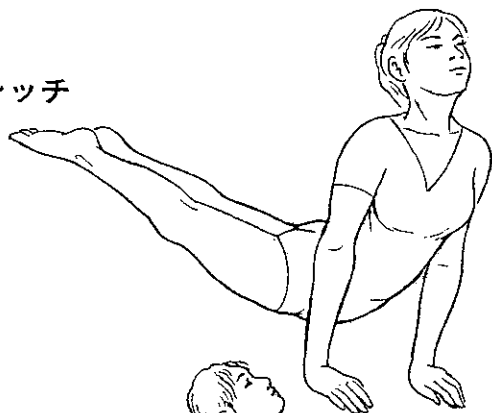


両手を組み、手の掌を
反対側に向けて腕を伸
ばす。つぎに上体を左
右にひねる。

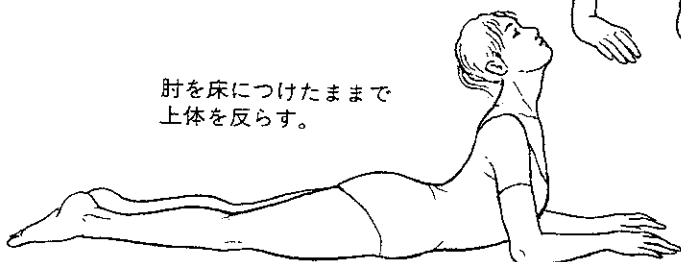


あぐら姿勢から、からだを前に
曲げ、顔を床につける。

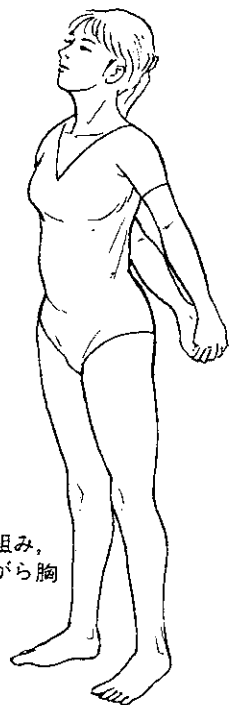
4. 胸～腹をストレッチ



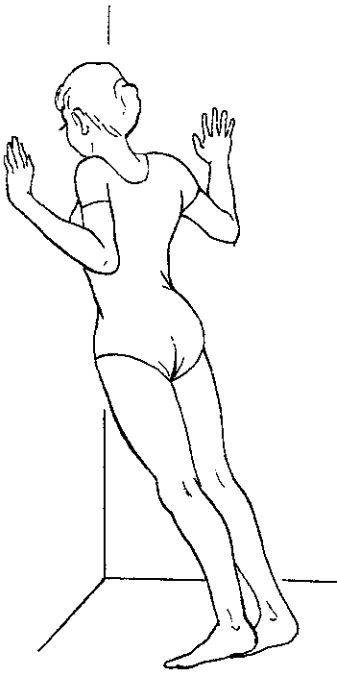
両手を伸ばして
上体を反らす。



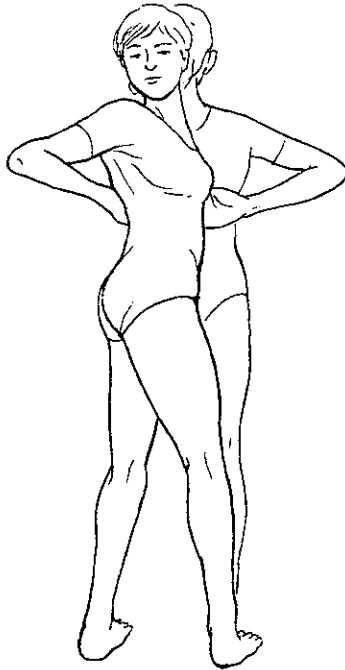
肘を床につけたままで
上体を反らす。



からだの後ろで手を組み、
その腕を上にあげながら胸
を張る。



コーナーを利用して
両手を両サイドに当
て、体を前に倒す。



右(左)手甲を背中
のなるべく上につ
け、上体を回旋さ
せる。頸も同様
に回す。



両手でお尻を前
に押し、上体を
反らす。

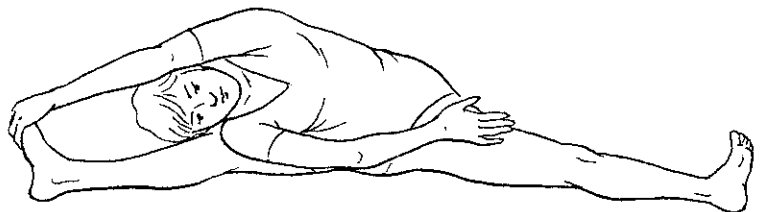
5. 体側をストレッチ



もっとも楽な姿勢
で座る。上体を真
横に倒す。

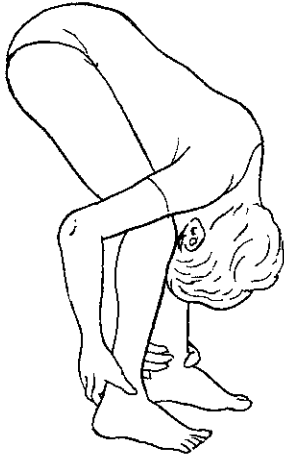


左手で右手をにぎり、
腰を右に移してから
からだを左に曲げる。
下の手で上の腕を引
くこと。(左右)



開脚姿勢からからだ
を左右に倒し、
反対側の手で足先
に触れる。

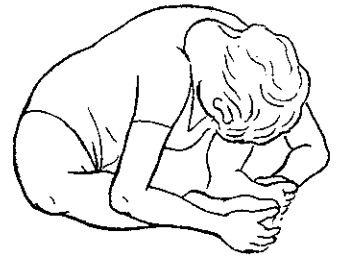
6. 腰やそのまわりをストレッチ



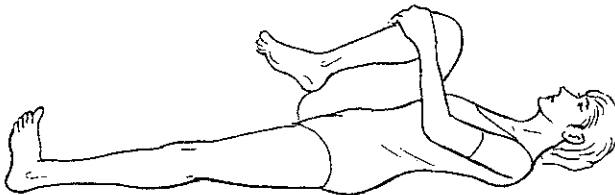
両膝の間から体をうずくまるように曲げる腰のストレッチング。



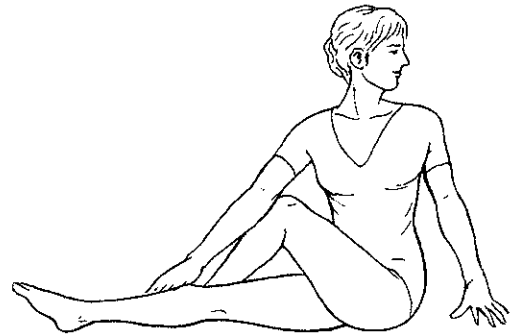
右脚を左脚にクロスさせ、右に倒す。左肘は床から離れないこと。反対側にも。



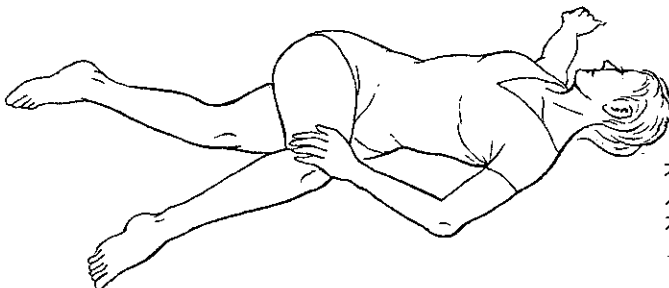
両足底を合わせ、その足をにぎって股間に引き寄せる。つぎにからだを前に曲げる。



一方の膝を両手でかかえ込み、胸に寄せる。腰と大腿部のストレッチング。



クロスさせた脚の膝に腕を当て、押しながらからだをその脚の側にひねる。



右肩を床面に押さえて右足を左へクロスさせる。左手で右膝を床に押しすとストレッチの度合いは大きくなる。

7. 脚をストレッチ

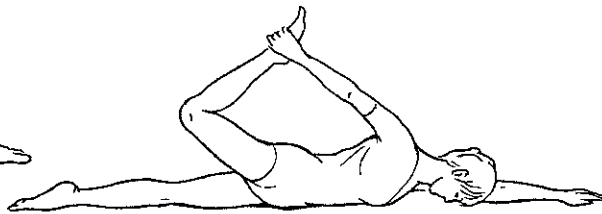
a. 大腿前面



支持棒につかまり、反対側の脚を体幹より離すように膝を引き上げる(腸腰筋)。



できるだけ両足を前後に大きく開く。両手を前膝に置き、腰を低く落とす。腸腰筋を中心にストレッチ。



腰を高く引き上げ、腸腰筋を中心にストレッチする。



太腿の前のストレッチング。両手で足をつかんで尻に引き寄せ、膝を後ろ上に。バランスが崩れる人は固定物に手をかける。

膝をついた側の手でお尻を強く前に押す。



左膝を床につけて、右足をできるだけ前方に出す。右手で左足を握り、左手を右足横におろす。腰を前にシフトさせて胸を張る。そして、左足を臀部に引き寄せる。

一方の足を曲げ、他方を伸ばし、両手を後ろについて座る。肘を曲げながら上体を後方に倒していく。

