



農作業の中でよく使われる動作から、ケガを予防するための体操として開発しました。

日常の農作業でケガを予防し、毎日元気に農作業ができるように Agri-cise 準備体操をしましょう！



◆ 7つの体操

1. ダイナミック深呼吸

目的：深呼吸を行いながら肩や腰を柔らかくします

拍数		1・2・3・4	5・6・7・8
	始まる前は直立で	息を吐きながらゆっくりと体を前に倒す	息を吸いながら胸を張って大きく手を広げる
			

2. 背伸ばしリーチと体幹側屈

目的：収穫動作を意識した運動です。普段伸ばしにくいお腹の横の筋肉を柔らかくします。

拍数	1・2・3・4	5・6・7・8	1・2・3・4	5・6・7・8	1・2・3・4	5・6・7・8
	息を吸いながら背伸びをする	背伸びから戻る	息を吐きながら、身体を横に倒す	ゆっくり正面に戻す	息を吐きながら、身体を横に倒す	ゆっくり正面に戻す
						

3. 肩回し

目的：肩関節を柔らかくします。

拍数		1・2・3・4・5・6・7・8	1・2・3・4・5・6・7・8
	両手を肩の上におく	ゆっくりと肩を回す（前から順に）	ゆっくりと肩を回す（後ろから順に）
			

4. 四股ふみ

目的：畝を跨ぐときや持ち上げ動作に役立ち、股関節の柔軟性や立位のバランスをよくします。

拍数	1・2・3・4	5・6・7・8	1・2・3・4	5・6・7・8
	大きく足を持ち上げる	ゆっくり腰を落とす	大きく足を持ち上げる	ゆっくり腰を落とす
				

5. 首と腰の回旋運動

目的：運搬動作や水やり動作の際の首や腰の回旋方向の柔軟性を改善させます。

拍数	1・2・3・4	5・6・7・8	1・2・3・4	5・6・7・8
	息を吐きながら、手をあげて後ろに身体をひねる	ゆっくり正面に戻る	息を吐きながら、手をあげて後ろに身体をひねる	ゆっくり正面に戻る
				

6. しゃがみ込み運動とグーパー運動

目的：しゃがみ込み運動を通して腰・膝・足首を柔らかくします。

拍数	1・2	3・4	5・6	7・8
	手をグーにしてしゃがみ込む	立ち上がりながら手をパーに	手をグーにしてしゃがみ込む	立ち上がりながら手をパーに
				

7. 足クロス前屈

目的：腰痛を防ぐ運動です。

拍数	1・2・3・4	1・2・3・4	5・6・7・8	1・2・3・4	1・2・3・4	5・6・7・8
	足をクロスさせる	息を吐きながら、身体を前に倒す	ゆっくり身体を起こす	足をクロスさせる	息を吐きながら、身体を前に倒す	ゆっくり身体を起こす
						

毎日、農作業前に Agri-cise 準備体操を実践して、ケガの予防に努めましょう。

また、農機具の事故も多発しています。

農機具の使用される方々は、どうぞ農機具の運転にも十分注意して、安全な農作業をいたしましょう。



◆ Agri-cise 準備体操編の動画は、以下のQRコードから視聴いただけます。

・体操の解説

・音楽に合わせた体操（デモ版）

・音楽に合わせた体操（デモ版解説付き）



◆ 開発元の農協共済中伊豆リハビリテーションセンターでは、出張指導することも可能です。

農協共済中伊豆リハビリテーションセンター 地域貢献室（電話 0558-83-2115）までお問い合わせください。



農協共済中伊豆リハビリテーションセンター