

1130 県民運動とは

みんながスポーツ“1130”(いちいちさんまる) 県民運動は、県民の誰もがそれぞれの体力や年齢、目的に応じて「1週間に1回以上、30分以上は運動・スポーツをしよう」を合い言葉に、みんなで取り組む県民運動です。

1130 体操のポイント

- 足を腰幅に開いて、つま先を正面に向けます。
- 手のひらの向きなども意識して行います。
- この体操で姿勢を良くすることで、普段、運動・スポーツをしていない方からアスリートまで、幅広く効果を得ることができます。

※体の動く範囲には個人差がありますので、みなさんの体調や環境に合わせて、無理せず楽しみながら取り組んでください。
※全てのエクササイズを行わなくても、自分にあったエクササイズを複数回行えば効果が得られます。

1 効果 / 腰痛予防、姿勢改善、便秘改善

お腹をへこませたまま、胸式呼吸をしながらインナーマッスを鍛えます



2 効果 / 肩こり予防・改善、ひざ痛予防、代謝アップ

肩甲骨を上下左右に動かして肩周りの筋肉をほぐしながら、同時に大腿四頭筋トレを行うことで代謝アップを実現します



3 効果 / 肩こり予防・改善、頭痛改善

肩周りの筋肉をねじって上半身を鍛えます



反対側も同様に
行います



4 効果 / 腰痛・肩こり予防・改善、二の腕・ウエストのシェイプアップ

身体を左右に動かしねじって全身のバランス感覚を養います



※ボールをイメージ
(ボールの大きさが変わらないよう意識します)



5 効果 / 腰痛・肩こり予防・改善、二の腕・ウエストのシェイプアップ・ヒップアップ・代謝アップ

身体を前後に動かしねじって全身のバランス感覚を養います



※ボールを上へ
投げるイメージ

※正面を向く

反対側も同様に
行います



※ボールを上へ
投げるイメージ



反対側も同様に
行います

※足を戻して
揃える

6 効果 / 腰痛予防、姿勢改善、便秘改善、心肺機能アップ

同時にテンポよく膝を屈伸するアクティブな胸式呼吸で心肺機能を高めます



※曲線を描いて
両手を突き
出します



※両手をクロスし
両肘を引きます



※手のひらを正面に向け
歌舞伎のポーズ



反対側も同様に
行います

7 効果 / 腱鞘炎予防、肩こり・四十肩・五十肩の予防・改善 手首・ひじ・肩関節・肩甲骨を動かして柔軟性を高めます



8

効果 / 全身のシェイプアップ、転倒予防、骨密度アップ その場ウォーキングしながら動的なバランス感覚を養います



※リズムに合わせて手首を左右に振りながら下へおろす



※着地は足裏全体で



※徐々に外側へ大きく開いていき静止



9

効果 / 全身の柔軟性の確認 全身でバランスをとり柔軟性を確認します



※弧を描くのはNG!



※手のひらは正面



※徐々に内側へ近づけ静止



10

効果 / クールダウン 深呼吸でクールダウンします



※肘と膝がタッチするように



※最後は手を下で広げ ゆっくりと2回

日本のひなた宮崎 国スポ・障スポ 実行委員会

【お問い合わせ】 TEL 0985-26-7390 FAX 0985-24-1723

宮崎県教育庁スポーツ振興課

【お問い合わせ】 TEL 0985-26-7482 FAX 0985-26-7339



▶ 大会公式 SNS はコチラ！



紡ぐ感動 神話となれ
日本のひなた宮崎 国スポ・障スポ

第81回国民スポーツ大会 2027 第26回全国障害者スポーツ大会

▶ 大会公式 HP はコチラ！

宮崎 国スポ 障スポ

