



# なごやかーな体操

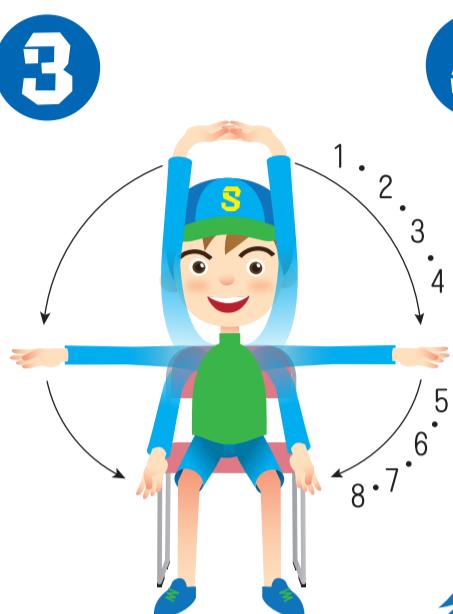
腰かけバージョン



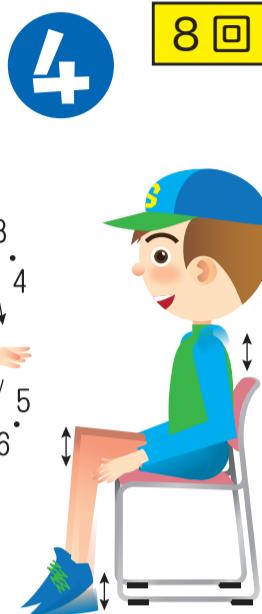
手を合わせて上にあげる  
(背のびの運動)



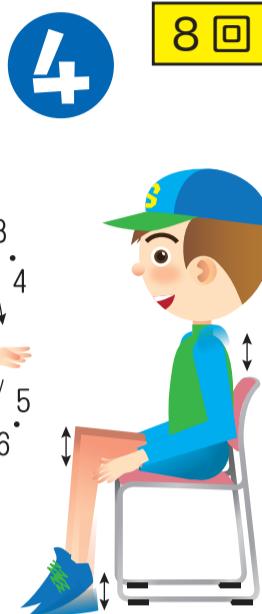
左から右に大きく  
腕を傾ける



大きく円を描きながら  
手を横から降ろす



8回



首を左から右にゆっくりと倒す

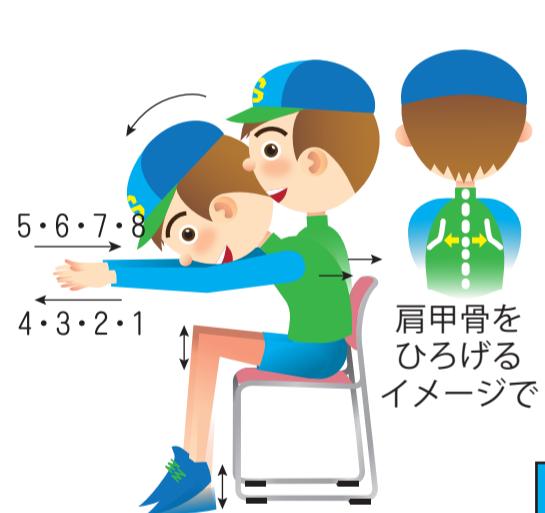
左右2回



左から右に顔を  
横にむける

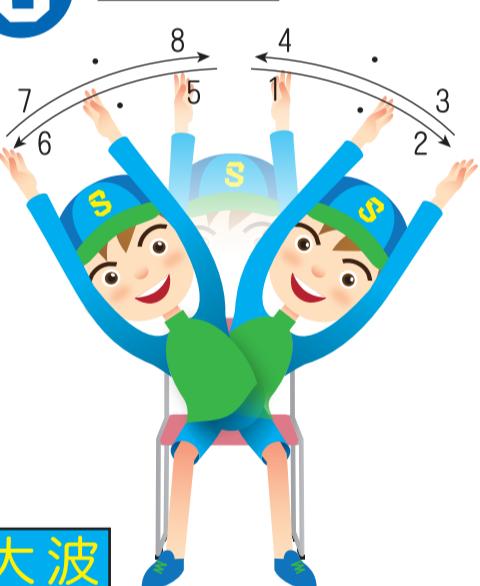
4～6 かかとをあげながら

7 2回  
(ゆっくり)



膝をゆるめながら  
背をまるめて手は前  
背は後ろにひっぱる  
(肩甲骨のストレッチ)

8 左右2回(ゆっくり)



大波

足を広げて手を  
上にあげて体を左から右へゆらす

9 左右2回



小波

腕を小さざみに上下しながら  
上半身を左から右へまわす

10 左右各2回



地引き網

足を斜め前に出して膝を  
曲げながら前屈し体を戻し  
やや後ろに倒す

11 左右2回



アサリ採り

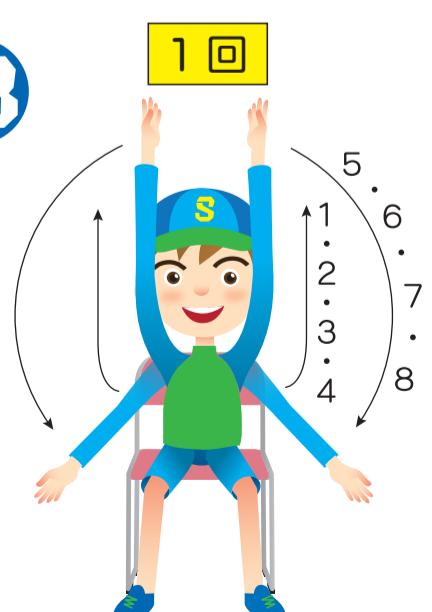
足を大きく広げて前屈して両手を下げリズムに合わせて  
体を小さざみに上下しながら左から右へ

12 左3回右3回



ゆっくり足踏み  
少し上げて止める

13 1回



手を大きく上にあげて  
ゆっくりと深呼吸する