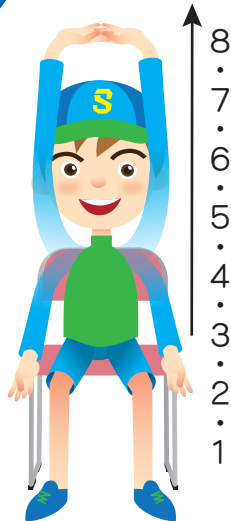




すこやかーな体操

腰かけバージョン

1



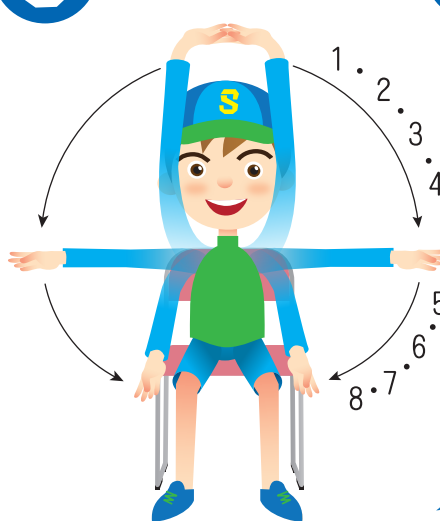
手を合わせて上にあげる
(背のびの運動)

2



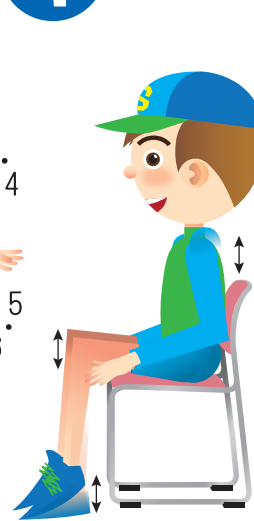
左から右に大きく
腕を傾ける

3



大きく円を描きながら
手を横から降ろす

4



リズムに合わせて
踵を上げる

5



首を左から右にゆっくりと倒す

6



左から右に顔を
横にむける

4～6 かかとをあげながら

7

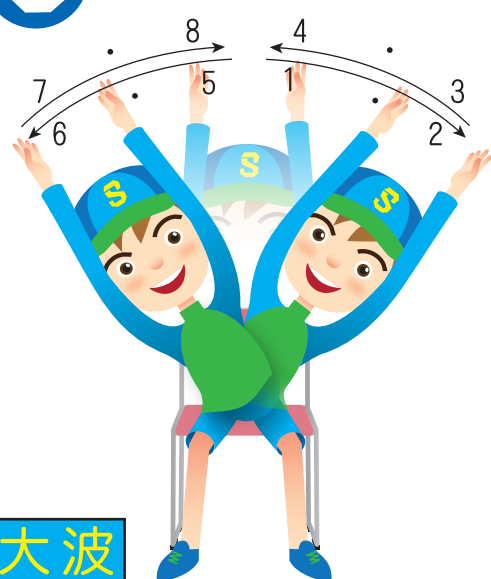
2回
(ゆっくり)



膝をゆるめながら
背を丸めて手は前
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

腕を小さく上下しながら
上半身を左から右へまわす

10

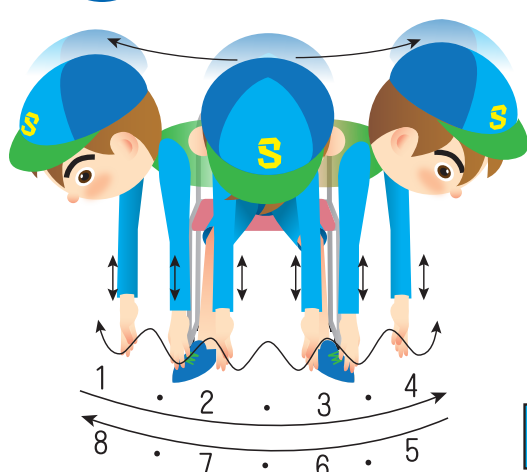
左右各2回



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

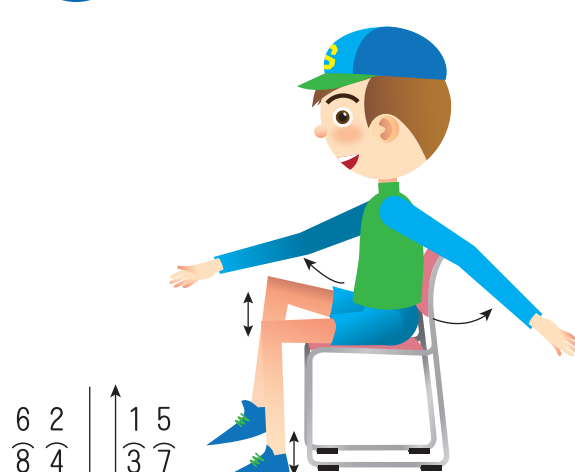


アサリ採り

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
体を小さく上下しながら左から右へ

12

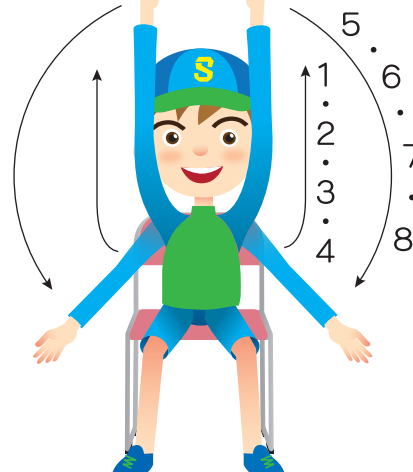
左3回右3回



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