



けんこう南知多プラン推進キャラクター
すこやかーな

すこやかーな体操

立ったバージョン

1



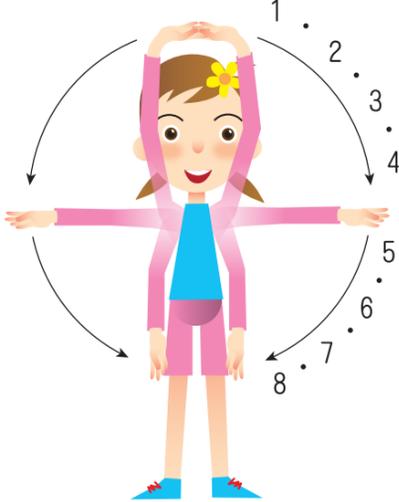
手を合わせて上にあげる
(背のびの運動)

2 左右1回 (ゆっくり)



左から右に大きく
腕を傾ける

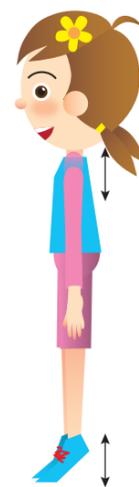
3



大きく円を描きながら
手を横から降ろす

4

8回



リズムに合わせて
踵を上げる

5

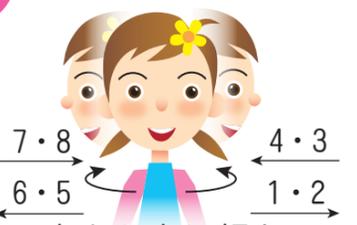
左右2回



首を左から右にゆっくりと倒す

6

左右2回



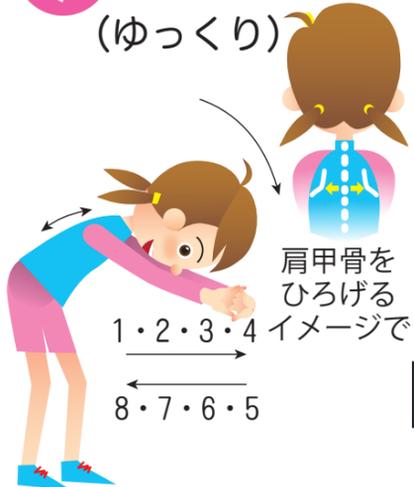
左から右に顔を
横にむける

4~6 かかとをあげながら

7

2回

(ゆっくり)



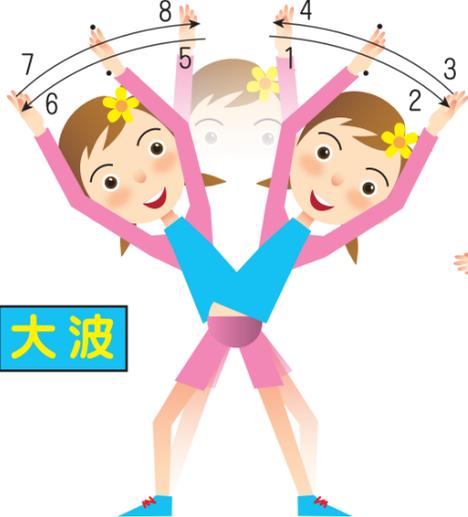
膝をゆるめながら
背をまるめて手は前
背は後ろにひっぱる
(肩甲骨のストレッチ)

肩甲骨を
ひろげる
イメージで

8

左右2回

(ゆっくり)



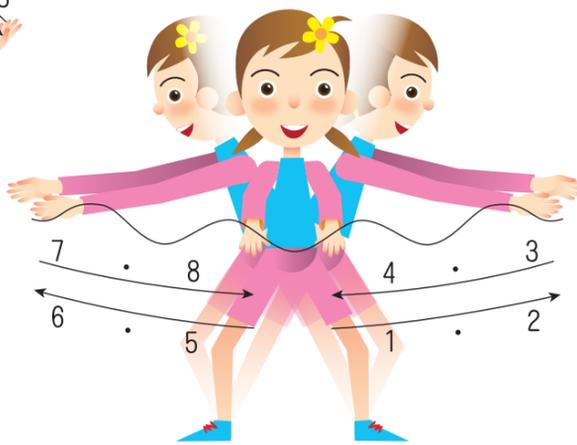
大波

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



腰をおとし
小き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

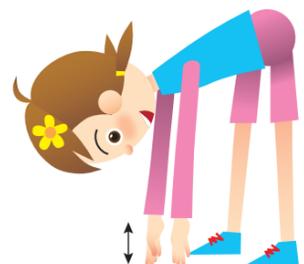
地引き網



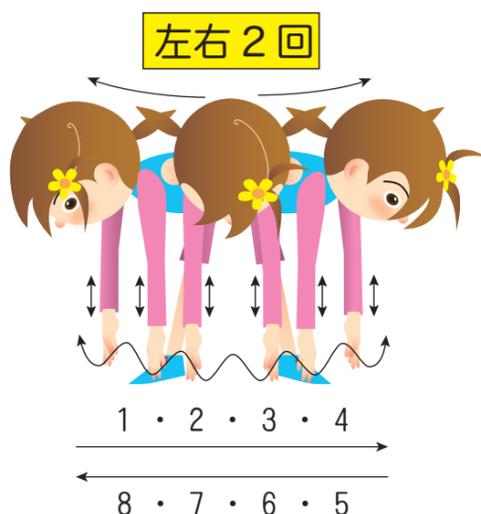
足を斜め前に出して膝を
曲げながら前屈し体を戻し
やや後ろに倒す

11

アサリ採り



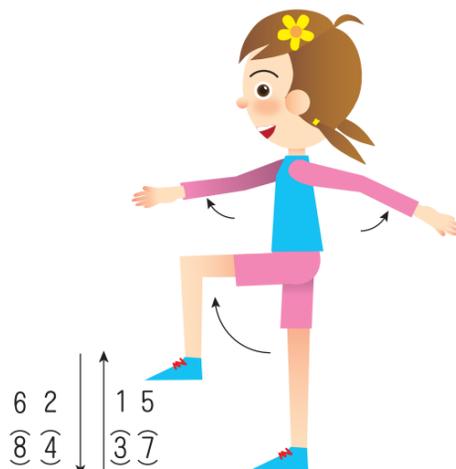
足を大きく広げて膝を伸ばしたまま前屈して
両手を下げリズムに合わせて
体を小きざみに上下しながら左から右へ



左右2回

12

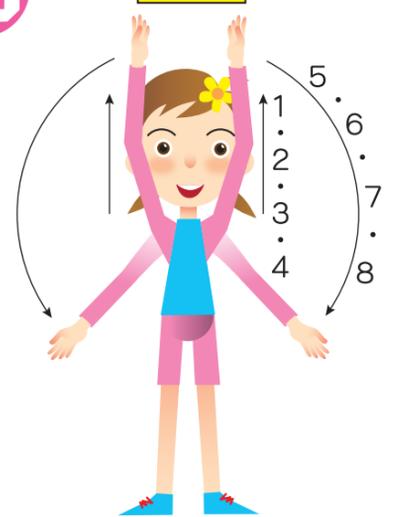
左3回 右3回



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