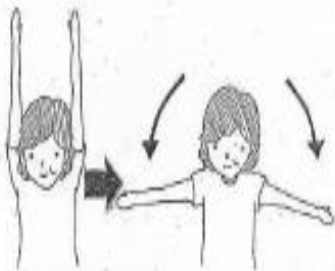


【準備体操】

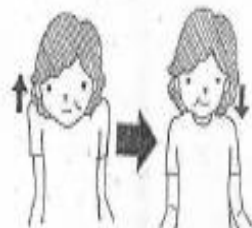
※1~8のかけ声に合わせて 各々 2回 行います。

(1) 深呼吸



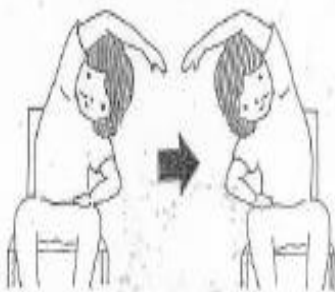
- ・鼻で息を吸い込み胸を上げます。
- ・口で息を吐きながら両腕を下ろします。

(2) 肩の上下運動



- ・両肩を上げます。両肩を下げます。

(3) 肩と脇腹を伸ばす運動



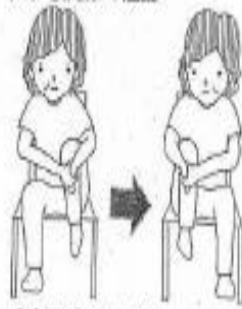
- ・腰に手を当て「1、2、3、4」で体を倒します。
- 「5、6、7、8」で体を起こします。

(4) 足踏み



- ・両手、両足を交互に振り、足踏みします。

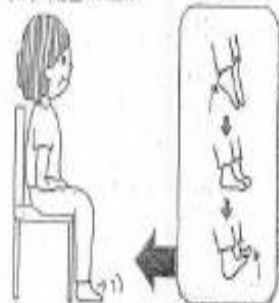
(5) 股関節の運動



- ・両足を肩幅の間に引き寄せます。

両足を肩幅の間に引き寄せ、両足の間に両膝がはさまるまで行います。

(6) 足首の運動

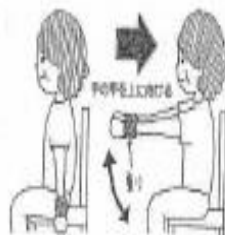


- ・つま先とかかとを交互に上げます。

【筋力運動】

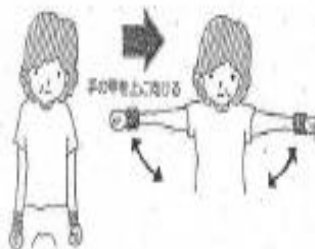
※1~8のかけ声に合わせて 各々 10回 行います。

(1) 胸を前に上げる運動



- ・手前に向って歩きます。
- ・背中をのりもどくように、胸を腕の頭の高さまで上げます。
- 「1、2、3、4」で上げ「5、6、7、8」で下ろします。

(2) 腕を横に上げる運動



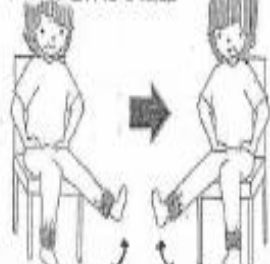
- ・手前に向って歩きます。
- ・手前に向って歩くと、腕を横に上げます。
- 「1、2、3、4」で上げ「5、6、7、8」で下ろします。

(3) イスからの立ち上がり



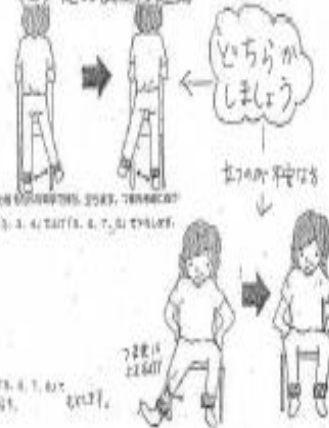
- ・足の裏が床にしっかりとつくように座ります。足を肩幅に肩と後ろに広げます。
- 「1、2、3、4」でゆっくりと立ち「5、6、7、8」でゆっくりと座ります。

(4) 腰を伸ばす運動



- ・足裏に力をつけて、つま先を自分の方向に向け
- 「1、2、3、4」で上げ「5、6、7、8」で下ろします。

(5) 足の横上げ運動



「1、2、3、4」で上げ「5、6、7、8」で下ろす。せつめい、せつめい。

【整理体操】

※調子をはずして、各々1回ずつ 15秒間 行います。

(1) 肩甲骨と背中のストレッチ

(2) 肩回し



- ・肘を石を握るような姿勢で行います。
- ・おへそを見ながらゆっくり回します。



- ・両手を肩に置き、後ろから前に2回、前から後ろに2回、ひじで肘を動かすように回します。

(3) 胸と肩のストレッチ



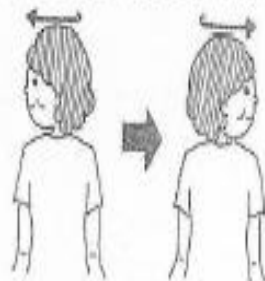
- ・イスにやわらかく膝掛け、手をひざで動かします。
- ・肩を揺らし、背中揺らして伸ばします。

(4) 太ももの裏のストレッチ



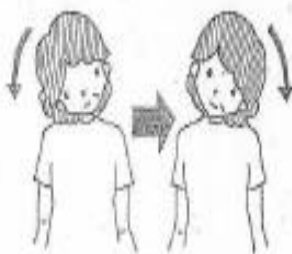
- ・片足を伸ばし、踵を動かします。
- ・足の裏が床に着くまで、踵を動かします。

(5) 首の運動1 (左右を向く)



- ・ゆっくりと右を向きます。次に左を向きます。

(5) 首の運動2 (左右に傾ける)



- ・耳を肩に合わせるように、ゆっくりと動かします。