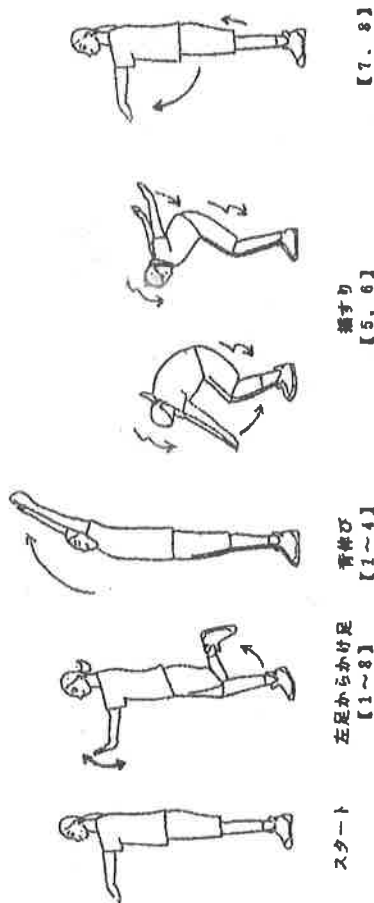


「すこやか体操」解説

1. 全身運動と背伸びの運動

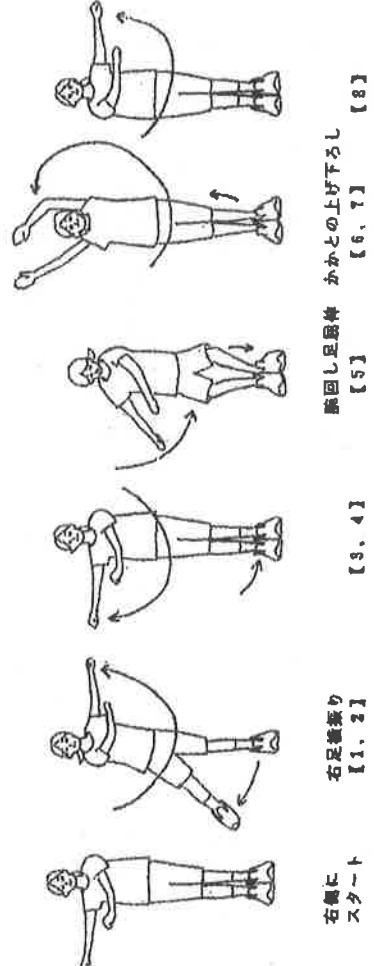


スタート 左足からかけ足 【1~8】 背伸び 【1~4】 揺すり 【5, 6】 【7, 8】

- ①腕を水平(肩の高さ)に前に上げ、手をぶらぶらさせながらその場でかけ足【1~8】
- ②腕を前からゆっくり上に上げて背伸び【1~4】
- ③腕を振り下ろしながら身体を柔らかく揺する【5~8】

16×4回

2. 手足の運動

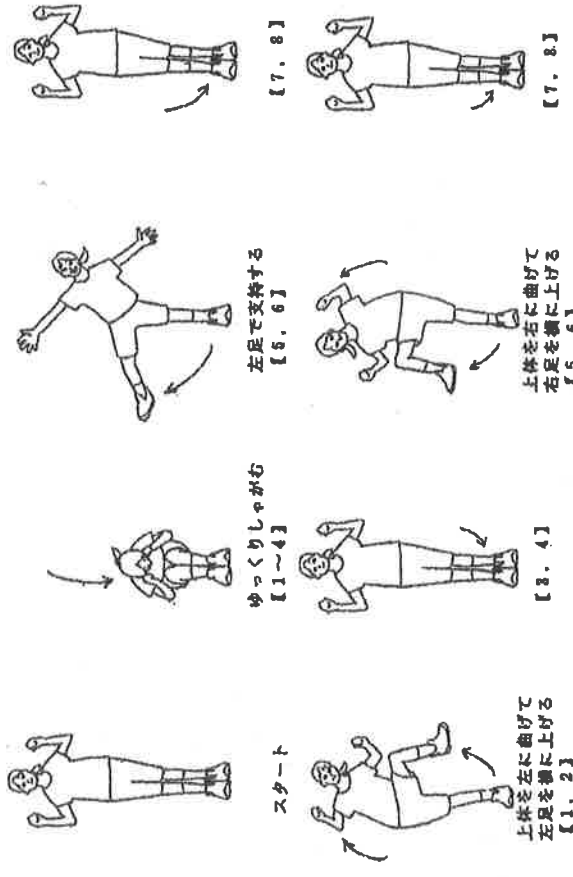


右腕にスタート 右足揺すり 【1, 2】 腕回し足踏車 【3, 4】 腕回し足踏車 かかとの上げ下ろし 【5, 7】 【8】

- ①両腕を右横に用意する
- ②腕を左側に振りながら右足を横に上げる(つま先を伸ばす)【1~4】
- ③両腕を大きく回し回しながら足を曲げ伸ばしてかかとの上げ下ろし【5~8】

8×4回

3. バランス運動

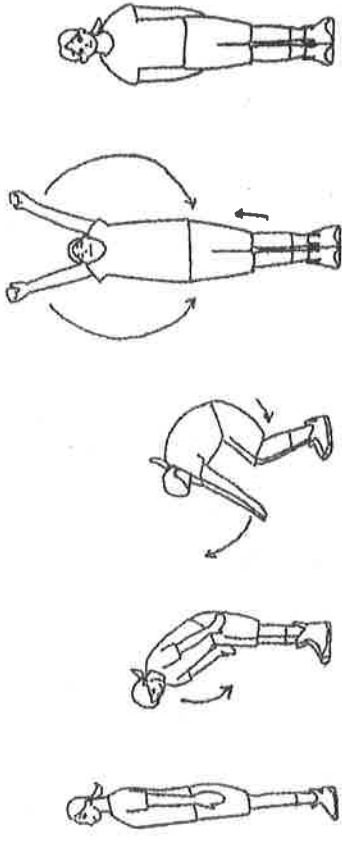


スタート 上体を左に曲げて左足を横に上げる 【1, 2】 小さくゆっくりしゃがむ 【1~4】 すばやく片足(左から)バランス 腕は横に上げる 【5, 6】 足をもどし腕を曲げて肩の高さに 【7, 8】 上体を横に曲げながらひとひざを近づける 【1~8】

- ①小さくゆっくりしゃがむ【1~4】
- ②すばやく片足(左から)バランス 腕は横に上げる【5, 6】
- ③足をもどし腕を曲げて肩の高さに【7, 8】
- ④上体を横に曲げながらひとひざを近づける【1~8】

16×4回

4. 前曲げの運動



スタート 足踏み 【1~4】 【5, 6】 背伸び 【7, 8】

- ①足を叩きながらだんだん下へ前曲げ(4の時、叩いた手は後ろに)【1~4】
- ②ひとひざをゆるめて腕を下から上に振り上げる【5, 6】
- ③腕を横から振り下ろす【7, 8】

8×4回