

みんなの体操・立位

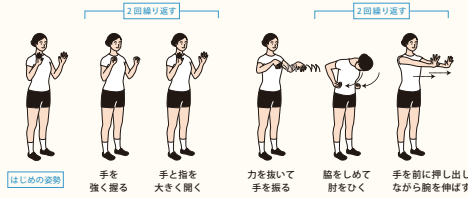


1 手と腕の運動

末梢部から徐々に運動刺激を与える



コツ ゆったりとした音楽に合わせて動作を止めないように

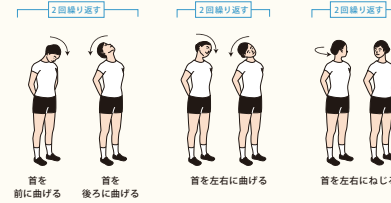


4 首の運動

首から肩にかけて血行を促進する



コツ 首の動きにつられて肩が動かないように

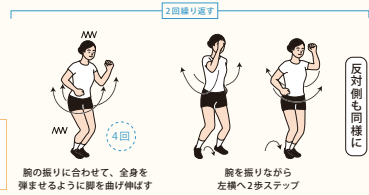


7 腕と脚の運動

リズムカルな動きで全身の調整力を養う



コツ 軽快な音楽に合わせて楽しく動きましょう

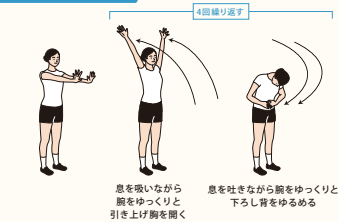


2 胸の運動

深い呼吸とともに良い姿勢をつくる



コツ 腕を伸ばしてしっかりと背すじを伸ばしましょう

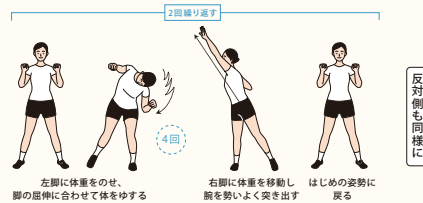


5 突き出し運動

全身の瞬発力を高める



コツ 運動の強弱を意識し、腕を突き出す動作は力強く

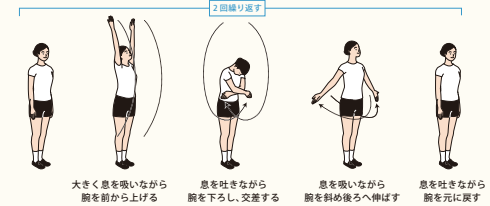


8 深呼吸

体を平常の状態に戻す



コツ 深い呼吸を意識してゆったりと行いましょう



3 上体ゆすり運動

血行を促進しながらリズム感を養う



コツ 肩の力を抜いてリズムカルに動きましょう



6 脚・腰の運動

脚・腰の筋肉を強化する



コツ 背を緊張させるように、胸を張ったまま上体を前に倒す

