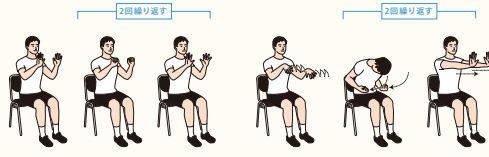


みんなの体操・座位



1 手と腕の運動

末梢部から徐々に運動刺激を与える



はじめの姿勢

手を強く握る

手と指を大きく開く

力を抜いて手を握る

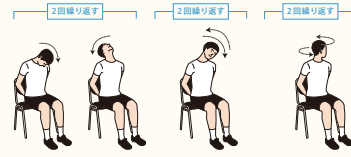
脇をしめて肘を引く

手を前に押し出しながら腕を伸ばす

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



首を前に曲げる

首を後ろに曲げる

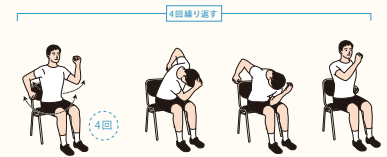
首を左右に曲げる

首を左右にねじる

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



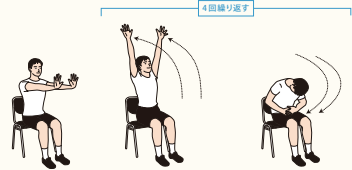
腕を前後に振る

肘を反対側の膝に近づけて上体をねじり曲げる

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



息を吸いながら腕をゆっくりと引き上げ胸を広げる

息を吐きながら腕をゆっくりと下ろし背をゆるめる

コツ
腕で体を引き上げるように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



上体を軽くゆるする

腕を勢いよく突き出す

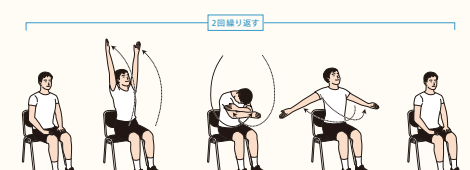
はじめの姿勢に戻る

反対側も同様に

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



大きく息を吸いながら腕を前から上げる

息を吐きながら腕を下ろし、交差する

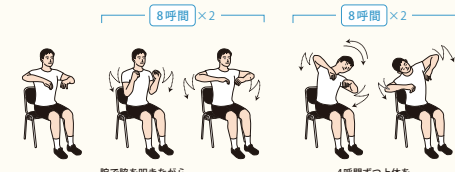
息を吸いながら腕を斜め後ろへ伸ばす

息を吐きながら腕を元に戻す

コツ
深い呼吸を意識してゆったり行いましょう

3 上体ゆすり運動

リズム感を養う胸部の柔軟性を高める



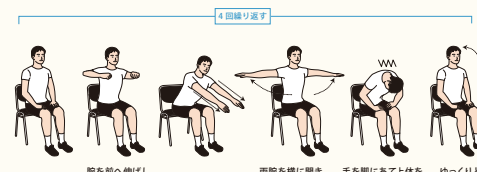
腕を叩きながら上体をゆする

4呼吸ずつ上体を左右へ曲げる

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

背・腰の筋肉を強化する



腕を前へ伸ばしながら上体を倒す

両腕を横に開き上体を起こす

手を脚にあて上体を軽く4回ゆする

ゆっくりと上体を起こす

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