

# みんなの体操・立位

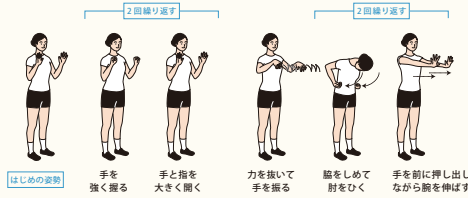


## 1 手と腕の運動

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

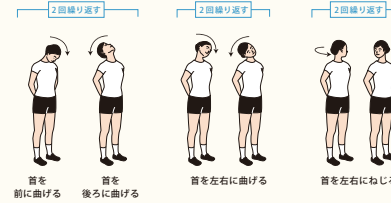


## 4 首の運動

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

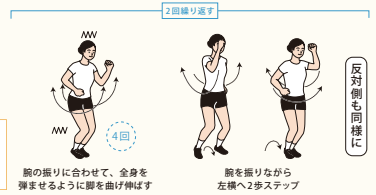


## 7 腕と脚の運動

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

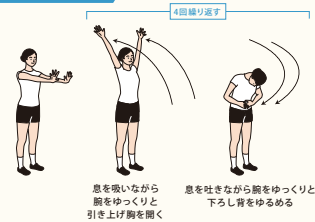


## 2 胸の運動

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

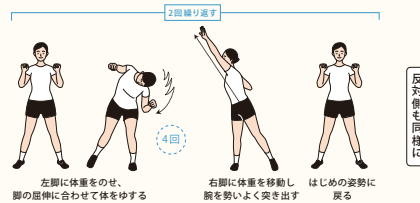


## 5 突き出し運動

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

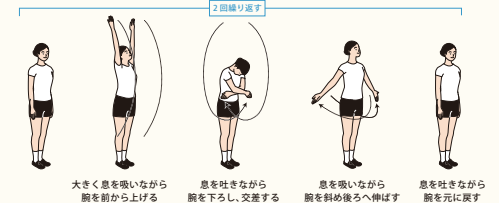


## 8 深呼吸

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

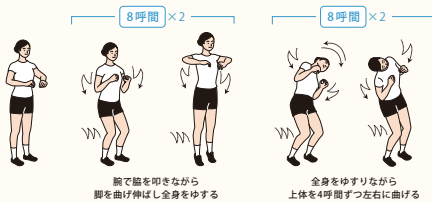


## 3 上体ゆすり運動

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

