

にいはまげんき体操 ～いすバージョン～

体操をする時の約束

- ①息を止めないようにしましょう。
- ②笑顔でリラックスして関節を柔らかく使いましょう
- ③無理して頑張り過ぎないようにしましょう

曲／西田景子

①の体操は、その場足踏みです。背筋を伸ばし肘を曲げてふりましょう。

膝も軽く持ち上げてみましょう。

②の体操は、両手を握り、胸の位置まで上げましょう。そのあと、片足ずつ、膝を伸ばして上げましょう。



その場で 32 回足ふみ！



足ふみとかげ足を 2 セット繰り返そう！



その場で 32 回かけ足！

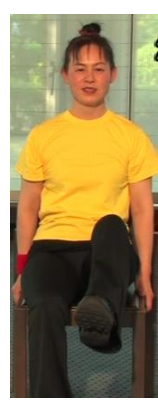
手をしっかり振り、かけ足をしましょう。



※4 回繰り返す



いすのサイドを持ち、両足をすこしずつ上げてみましょう。

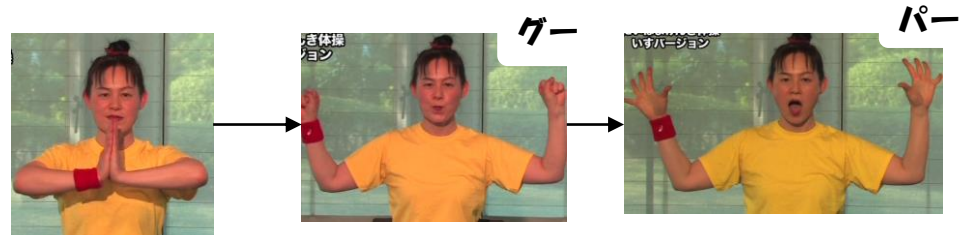


③の体操は、両手を握り力を入れて5秒保ち、その後パッと息を吐きながら力を抜き手を開きます。これを4回繰り返します。

④の体操は、まず手のひらを合わせて5秒間力を入れて押します。その後グーパー・グーパーを2回します。同時に口もグーパー・グーパーと動かしましょう。

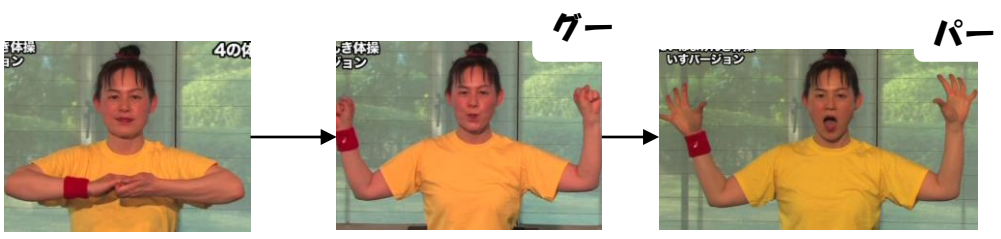


※4 回繰り返す



※2 回繰り返す

その後、両手の指を軽く握り5秒間力を入れて引っ張ります。その後グーパー・グーパーを2回します。同時に口もグーパー・グーパーと動かしましょう。



⑤の体操は、おしりで支えながら両手でバランスをとって、腿を上げるようにしましょう。次に左足に替えましょう。

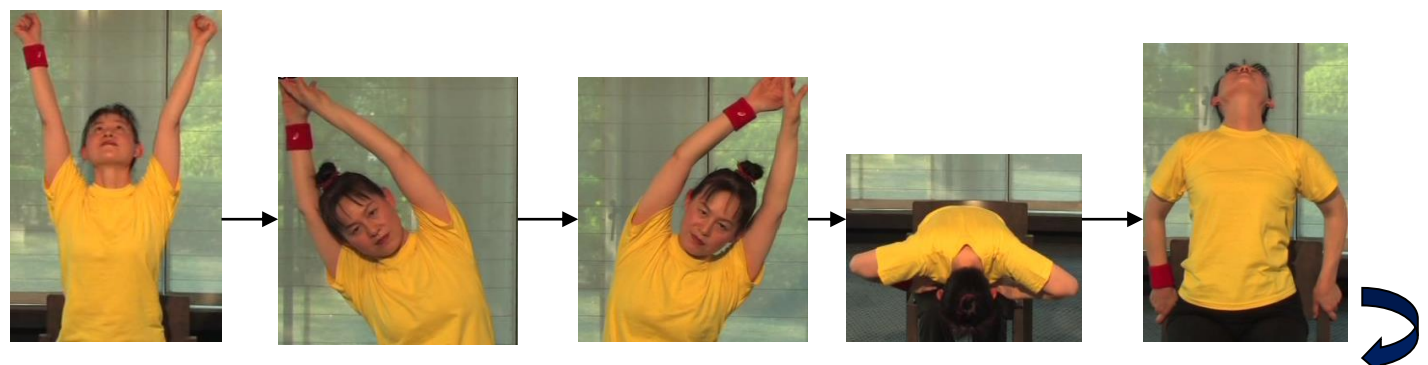


右足を上げましょう。



左足を上げましょう。

⑥の体操は、ストレッチをしましょう。両手を伸ばし、前後、左右に上半身を曲げてみましょう。次は片足ずつ抱え込んでみましょう。



⑦の体操は、両手を握り、左・右・正面で振り、「1. 2. 3. エイ！」と言って手を上げます。その後そのまま力を抜いてブラブラと手を振ります。これを4回繰り返します。4回目は、もう一度両手を振り上げ、ポーズを決めましょう。

