にいはまげんき体操

① の体操は、その場足ふみです! 足を高く上げて手をしっかり振り、足ふみ をしましょう。

その場かけ足です! 両手をしっかり振り、かけ足 をしましょう

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無理してがんばり過ぎないようにしましょう

> ② の体操は、足を肩幅に開き両手を握り前に上げ 腰を落として7秒間保ち戻す。これを4回繰り返します。



足ふみとかけ足を 2セット繰り返そう!

足や腰の筋肉を鍛え、転 倒防止効果があります。 心臓を強くし、全身の筋 カアップになります。



おしり・ももの筋肉 を鍛えます。

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、まずてのひらを合わせて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





をグーに!



握力・腕の筋肉、表情筋を鍛 え、指先を動きやすくします。

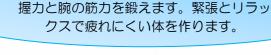
両手を合わせて

押そう!



※2回繰り返す (2回目のグー・パーははやく4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、両手を上げて片足立ちです。右足 立ちで10秒間。次に左足に替え左足立ちで10秒間 片足で立ちます。





手と口 手と口 をグーに! をパーに!

⑥ の体操は、両手を伸ばし、体を左右に曲げ伸ばします。又、ひねります。



バランス感覚を高める全身運動です。体全体のチ ェックができ、持続することで筋力が付きます。

左右に曲げよう!



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ぶらぶらと 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、ポーズで決めましょう。



最後は エイ! 決めよう!

> ①~⑦をもう一度繰 り返すときは、体力 に応じてアレンジを 加えるといいよ!