



まず始めに・・・深呼吸 2回

【1. その場足踏みの運動】

その場で足踏み (8カウント×2回)

拍手しながら足踏み (8カウント×2回)

【8. 体側の運動】 右・左2回ずつ

右手を斜め上に伸ばし (4カウント)

元に戻す (4カウント)
左手も同じように

【2. 首の運動】

首を横に倒す (右・左8カウントずつ)

前に倒す (8カウント)

横を向く (右・左4カウントずつ)

【9. 体をねじる運動】 右・左4回ずつ

両手を身体の横に上体をねじり (2カウント)

正面に戻って拍手2回 (2カウント)

【3. 背伸びの運動】 4回

両手を上に伸ばす (4カウント)

肘を曲げておろす (4カウント)

【10. 肩をたたく運動】

左肩8回・右肩8回
⇒4回ずつ
⇒2回ずつ
⇒1回ずつ⇒拍手

【4. 腕をねじる運動】 2回

上でキラキラ (8カウント)

横でキラキラ (8カウント)

【11. もも上げ運動】 右・左2回ずつ

右膝をゆっくり持ち上げ、 (4カウント)

ゆっくりおろす (4カウント)
左足も同じように

【5. 胸を広げる運動】 2回

右足を一步前に踏み出して、両手を大きく広げ (4カウント)

手と足を戻す (4カウント)
次は、左足を前へ

【12. 立ち座りの運動】 4回

両手を前に伸ばしたまま、ゆっくり膝を曲げ腰を落とし、ゆっくり立ち上げる

【6. 胸と背中中の運動】 2回

手を肩に置き肘を横に広げ (4カウント)

両肘を前で合わせ背中を丸める (4カウント)

【13. 手足のバランス運動】 右・左2回ずつ

左手と右足を対角線方向に伸ばす (8カウント)

【7. 肩を回す運動】 前後1回ずつ

手を肩に置き前から後ろへ回す (8カウント)

後ろから前へ回す (8カウント)

最後に・・・深呼吸 2回