

富士山の歌に合わせて♪ キラピカ体操



いつまでも自分の足で歩けるように
考えられた体操です！



①深呼吸
鼻から息を吸って、口からゆっくり吐きましょう。



②足踏み体操
腕を振りながらリズムに合わせて足踏みしましょう。



③パーグー体操
腕を前に伸ばし、胸を張るイメージで腕を引きましょう。



コツ 肩甲骨を寄せるように意識しましょう。

④見上げる体操
タオルを持ち、腕を耳の横まであげましょう。



コツ タオルがたるまないように気をつけましょう。

⑤脇腹を伸ばす体操
タオルを持ちあげ、体を左右に倒しましょう。



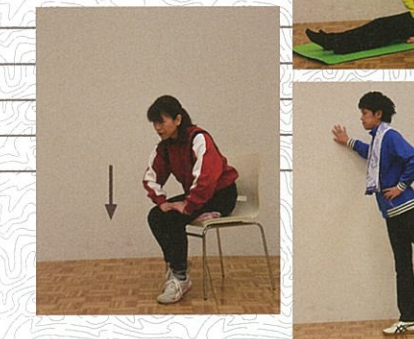
コツ 下になった方の手でタオルを引っ張ると脇腹が伸びます。

⑥腰をひねる体操
タオルを胸の前に持ち、体を左右にひねりましょう。



コツ ひねる方の腕を後ろに引くようにすると腰が伸びます。

⑦太ももの後ろを鍛える体操
丸めたタオルを太ももの下に入れ、太ももでタオルを押すように力をいれましょう。



まっすぐ足を伸ばし、片方の足を後ろに向かってあげましょう。

⑧太ももの内側を鍛える体操
丸めたタオルを太ももに挟み、タオルを押すように太ももにギュッと力を入れましょう。



まっすぐ足を伸ばしたまま、片足ずつ前で交差させます。

⑨太ももの外側を鍛える体操
タオルで太ももを巻き付け、タオルを手で固定し、両足を開くように力を入れます。



まっすぐ足を伸ばしたまま、片足ずつ真横に向かってあげましょう。

⑩股関節を鍛える体操
膝を抱えて胸に近づけましょう。



⑪太ももの前を鍛える体操
膝を伸ばした状態で上に持ち上げましょう。



コツ 体が前に傾かないように意識しましょう。

⑫足首を鍛える体操
つま先を奥に伸ばし体に向かって反らします。



つま先立ちを繰り返し、途中で、片足ずつかかとが床につくように前にだしましょう。

⑬足踏み体操
腕を振りながらリズムに合わせて足踏みしましょう。



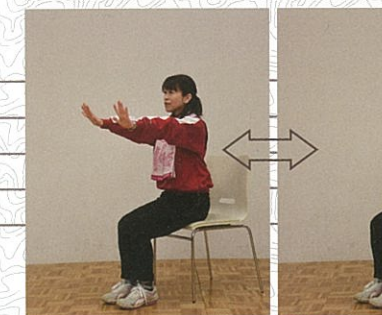
⑭スクワット
肩幅に足を開いて座り、ゆっくり立ち上がり、ゆっくり座りましょう。



片足にタオルを引っ掛け、足に力を入れて、踏み込み、力を緩めましょう。

コツ 膝に負担がかかるため、膝がつま先より前に出ないように意識しましょう。

⑮パーグー体操
腕を前に伸ばし、胸を張るイメージで腕を引きましょう。



コツ 肩甲骨を寄せるように意識しましょう。

⑯見上げる体操
タオルを持ち、腕を耳の横まであげましょう。



コツ タオルがたるまないように気をつけましょう。

⑰脇腹を伸ばす体操
タオルを持ちあげ、体を左右に倒しましょう。



コツ 下になった方の手でタオルを引っ張ると脇腹が伸びます。

⑱腰をひねる体操
タオルを胸の前にもち、体を左右にひねりましょう。



コツ ひねる方の腕を後ろに引くようにすると腰が伸びます。

⑲深呼吸
鼻から息を吸って、口からゆっくり吐きましょう。



あたまを雲の上に出し
四方の山を見おろして
かみなりさまを 下に聞く
ふじは 日本一の山