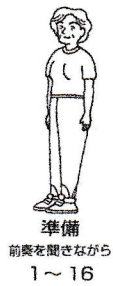


いきいきクラブ体操 (図解)

立ってする体操

- 良い姿勢で、大きくのびのびと体操をしましょう。
- 音楽「リズムローレン」に合わせて行いましょう。
- ウォーキングやスポーツの準備体操として行いましょう。



1 手足の運動 全体を2回繰り返す

つま先を上げる
指折り数えて
キョロキョロと振り回して
バツと開く
足ぶみ

(1 2 3 4) + (1 2 3 4 5 6 7 8)

2 肩と胸の運動 全体を2回繰り返す

(1 2 3 4) + (1 2 3 4 5 6 7 8)

3 足腰の運動 足をかえて2回繰り返す

足ぶみ
膝へ屈伸
戻す

1 2 3 4 5 6 7 8 1 2 3 4 5 6 7 8

4 上体の運動 全体を2回繰り返す

ひねる
伸ばす
伸ばす

(1 2 3 4 5 6 7 8) + (1 2 3 4 5 6 7 8)

5 ひざの屈伸と背筋の運動 全体を2回繰り返す

(1 2 3 4 5 6 7 8) + (1 2 3 4 5 6 7 8)

6 バランス感覚を養う運動 全体を2回繰り返す

足ぶみ
足ぶみ
足ぶみ

(1 2 3 4 5 6 7 8) + (1 2 3 4 5 6 7 8)

7 腰と背中ストレッチ 全体を2回繰り返す

腰
もも
すね
膝くひざを曲げて
手を下に
大きく深呼吸

1 2 3 4 5 6 7 8 1 2 3 4 5 6 7 8