

春日部

そらまめ体操

パート2



1. 姿勢と呼吸を整える

姿勢

足幅は、肩幅くらいに開いてください。
胸を張って、せすじが伸びるように姿勢を整えてください。

深呼吸

各自で自由な速さで深呼吸を5回行います。



2. 左右への体重移動

足を肩幅より広めに開いて立ちます。

①左への体重移動

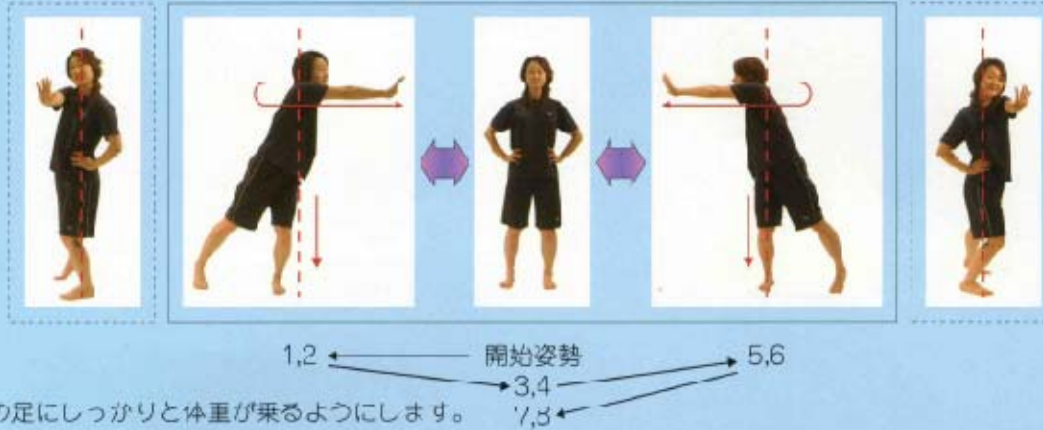
左足に体重を移動させて軽く膝を曲げます。
同時に身体を左にねじって右腕を突き出します。
手のひらは開きます。

②右への体重移動

右足に体重を移動させて軽く膝を曲げます。
同時に身体を右にねじって左腕を突き出します。
手のひらは開きます。

3セット行います。

(注)身体はまっすぐにして、片方の足にしっかりと体重が乗るようにします。



3. 前後への体重移動

左足を前に一歩踏み出します。

①前方への体重移動

(注)後ろ足の踵を上げます。

前の左足に体重を移動させて、軽く膝を曲げます。
同時に両腕を前に突き出します。手のひらは開きます。

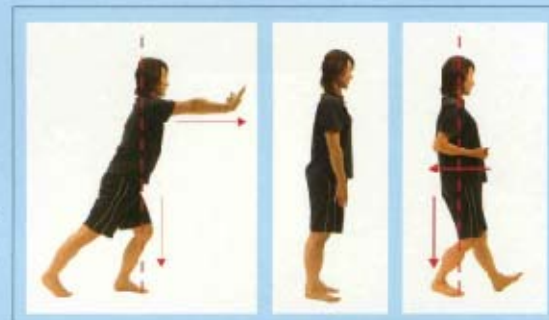
②後方への体重移動

(注)前足のつま先を上げます。

後ろの右足に体重を移動させて、軽く膝を曲げます。
同時に両腕を曲げて引きます。手は握ります。

3セット行い、次に右足を前に一歩踏み出して3セット行います。

(注)身体はまっすぐにして、前方または後方の足にしっかりと体重が乗るようにします。



開始姿勢
1,2 ← 3,4
5,6 ← 7,8

4. ステップ運動

手を腰にあてて立ち、前後左右へステップします。

①前後ステップ

左足前へー右足前へー左足後ろへー右足後ろへ
右足前へー左足前へー右足後ろへー左足後ろへ

②左右ステップ

左足左へー右足左へー右足右へー左足右へ
右足右へー左足右へー左足左へー右足左へ

1セット { 1回目: ステップ小さく、ゆっくり
2回目: ステップ大きく、ゆっくり
3回目: ステップ小さく、素早く

→3セット行います。



(注)リズムを大切に!

5. 姿勢と呼吸を整える

もう一度、姿勢と呼吸を整えましょう。

姿勢

足幅は、肩幅くらいに開いてください。
胸を張って、せすじが伸びるように姿勢を整えてください。

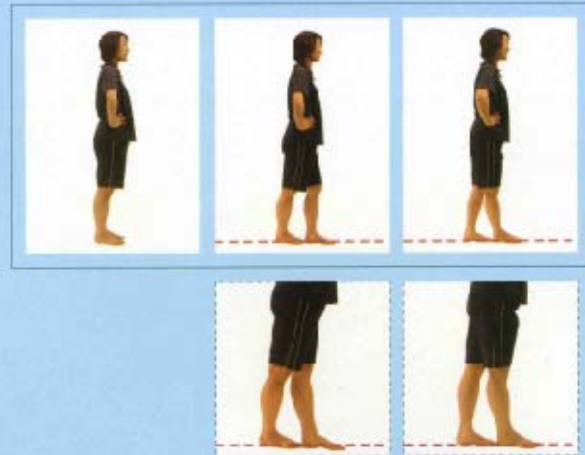
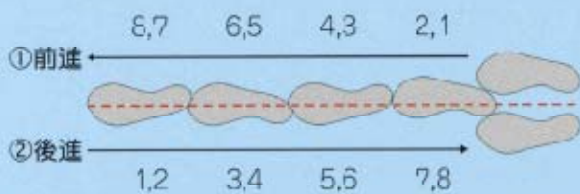
深呼吸

各自で自由な速さで深呼吸を5回行います。



6. 継ぎ足歩行(前進・後進)

片方の足のつま先に、もう一方の足の踵をつけて、一直線上を歩きます。
 ①前進、②後進で、1セット→3セット行います。
 (注)バランスをとりながら、ゆっくり歩くことが大切です。



7. 両手を合わせて、腕をねじる運動

両手を下の位置で合わせます。両手を合わせたままで、肩からねじるようにして、腕全体を左右にねじります。
 次に、上の位置で同様にねじります。



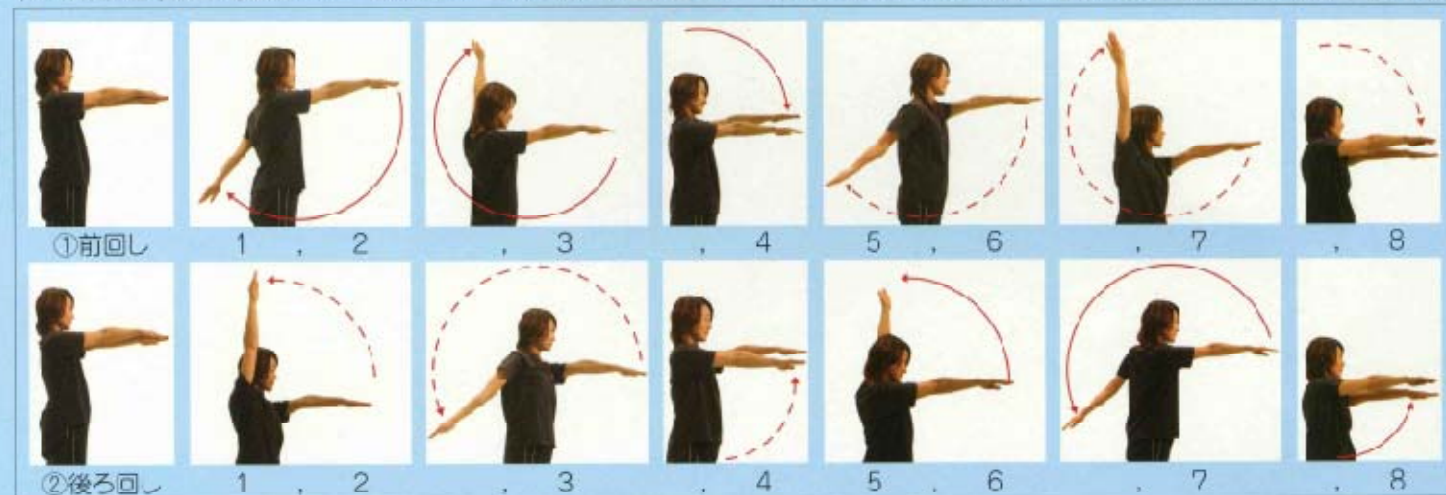
8. 腕を回す運動

①前回り(3セット)

両腕を前方に伸ばして、左手が下になるように重ね合わせます。
 下になった左手から、水泳のクロールのように下から後ろに回します。

②後ろ回り(3セット)

①が終了した時点で、右手が上になって重なっています。
 上になった右手から、水泳の背泳ぎのように上から後ろに回します。



9. グーパー運動

両手を握ったり、開いたりする運動です。
 握ったときは、力を入れて握ります。
 開いたときも力を入れて開きます。
 握ったところから始めます。
 握ったときは、親指を手の口に入れて握っても、
 入れないで握ってもかまいません。

ゆっくりグーパーを3セット
 早くグーパーを3セット行います。



10. 姿勢と呼吸を整える

もう一度、姿勢と呼吸を整えましょう。

姿勢

足幅は、肩幅くらいに開いてください。
 胸を張って、せすじが伸びるように姿勢を整えてください。

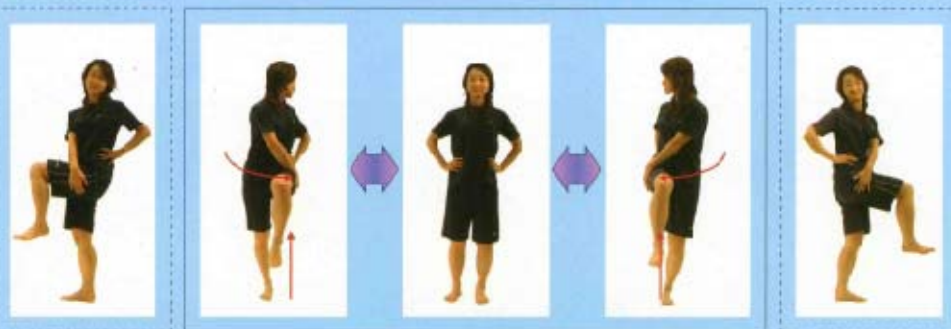
深呼吸

各自で自由な速さで深呼吸を5回行います。



11. 全身バランス運動

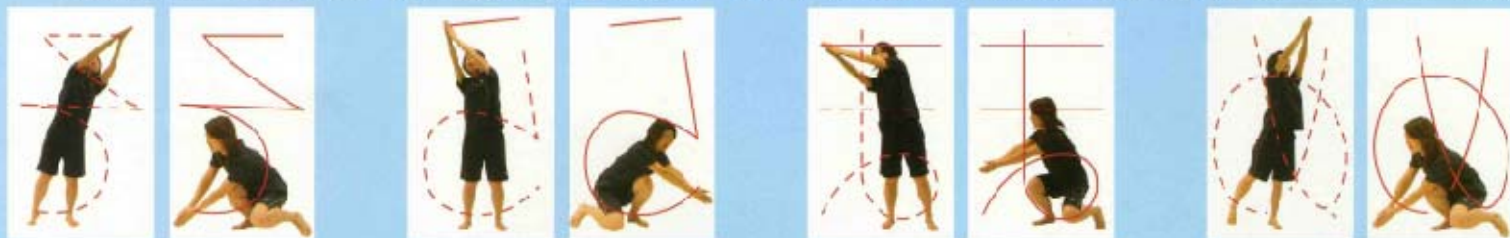
手を腰にあてて立ちます。左足を上げて、体を左側にねじって右手で左足のモモの外側を触ります。
次に、右足を上げて、体を右側にねじって左手で右足のモモの外側を触ります。
3セット行います。



1 5 ← 開始姿勢 2,4,6,8 → 3 7

12. 全身空中文字書き運動 (1セット)

両手を合わせて、空中に大きく「そ・ら・ま・め」と書きます。 *なるべく大きく体を動かして、大きく字を書くことがポイントです。



「そ」

「ら」

「ま」

「め」

13. 弾性運動

膝を柔らかくして、つま先は床から離さないように、リズムカルに身体を弾ませます。 3セット行います。



開始姿勢

1

2

3

4

...8

(注)「かかと」をつくときに、「ドン」という衝撃にならないように充分気をつけてください。

14. 姿勢と呼吸を整える

姿勢と呼吸を整えましょう。

姿勢

足幅は、肩幅くらいに開いてください。
胸を張って、せすじが伸びるように姿勢を整えてください。

深呼吸

各目で自由な速さで深呼吸を5回行います。



15. 顔の体操

目を閉じたり開いたりする運動です。
目を閉じたときも、開いたときも、キュッと力を入れます。

1)両目を閉じる運動(3セット)



3,4
7,8

1,2
5,6

2)片目ずつ閉じる運動(3セット)



1,2
5,6

3,4
7,8

16. 口周囲の体操

口を大きく動かして、

「ば・び・ぶ・べ・ぼ」

「ぼ・べ・ぶ・び・ば」

と発音します。

3セット行います。



「ば」

「び」

「ぶ」

「べ」

「ぼ」

お疲れ様でした。