

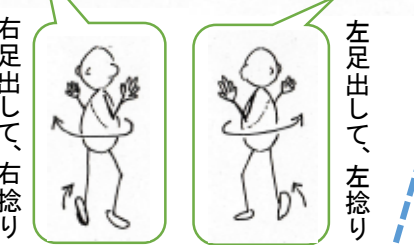
やちよ元気体操 ふれあい編

姿勢の維持に大切な筋肉を動かします。
2人組の体操ですが、各自で体操を行い最後のジャンケン
「1人对みんな」で行っても楽しく行うことができます。

はじめの動き

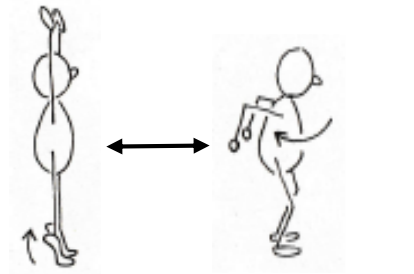
1. つま先上げとひねりの運動

上げたつま先側に、上体をひねる ×2



2. バンザイとかがむ運動

踵を上げながら手をあげる肘を引いてかがむ ×4



あいだの動き ①～④

①おしりの運動 (おしりの強化)

手をつないで、脚を後ろにあげる 脚を戻して反対へ ×2
右足、あげる
左足、あげる

②踏み込んでタッチ (太もも、おしりの強化)

前に1歩踏み込んで、手を合わせる 元に戻って反対へ ×2
右足出して、
右手でタッチ
左足出して、
左手でタッチ

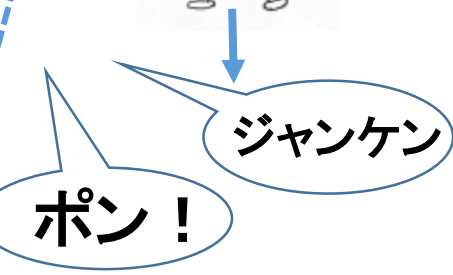
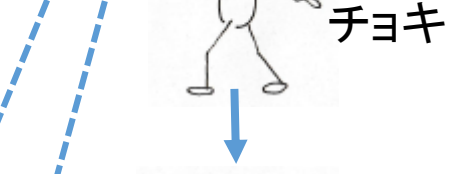
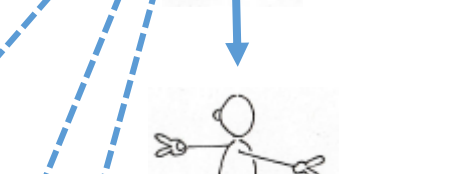
③脚を横に開く運動 (お尻の横の強化)

手をつないで、脚を横にあげる 脚を戻して反対へ ×2
右足、横にあげる
左足、横にあげる

④横に踏み出してタッチ (太ももとお尻の横の強化)

横に1歩踏み込んで、手を合わせる 元に戻って反対へ ×2
右足出して、
左手でタッチ
左足出して、
右手でタッチ

おわりの動き



作成:
八千代市健康づくり課 (平成28年3月末)
TEL: 047-483-4646
使用曲: 藁の中の七面鳥
※解説入りのCDについては健康づくり課
へお問い合わせください。