

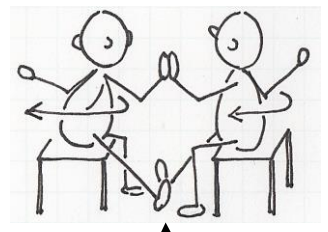
やちよ元気体操

ふれあい編 (座位バージョン)

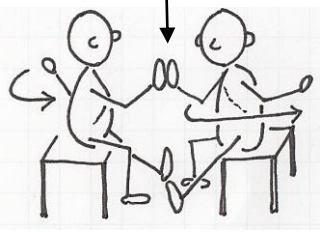
平成28年4月末作成

はじめての動き

1. つま先上げとひねりの運動

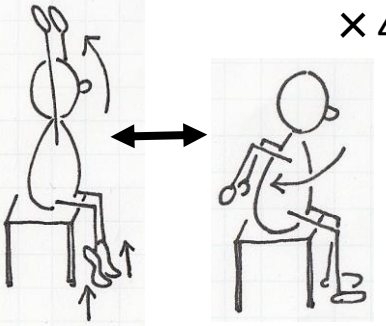


×2



上げたつま先側に、
上体をひねる

2. バンザイとかがむ運動



×4

バンザイをする。肘を引いて
おじぎをして、足に体重をかける

あいだの動き ①~④

① 太ももの後面の運動

手をつないで、膝を後ろに曲げる。戻して反対へ

×2



右足

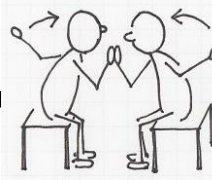


左足

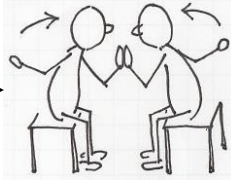
② 前に体重をかけてタッチ

前におじぎをしながら、交互に手を合わせる

×2



右手



左手

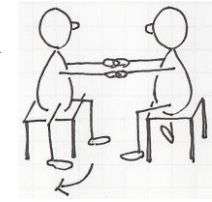


戻りの姿勢

③ 脚を横に開く運動

手をつないで、脚を横に広げる。戻して反対へ

×2



右足



左足

④ 横に体重をかけてタッチ

横に体重をかけながら、交互に手を合わせる

×2



右へ



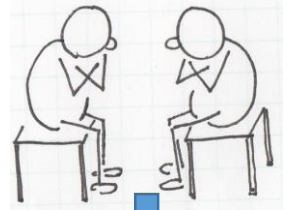
左へ



横から見ると

終わりの動き

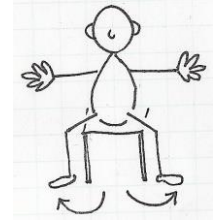
グー



チョキ



パー



ジャンケン

ポン!