

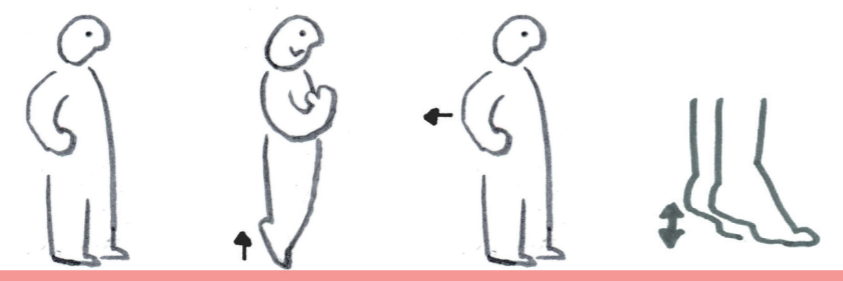
★熱塩加納元気節体操★

注意点

痛いところがある時は、無理をしないでください。
楽しく動くことが大事です。まずは無理せずできる範囲でやってみましょう。

1.

ひじを前後に動かしながら、かかとを上げ下げします。



前奏

2.

腰を落として、かかとを前に出します。手はお花をイメージして合わせます。



なの は な あす ば ら

3.

今度はかかとをななめ前にだします。かかとをだすスピードが少し早くなります。



ひめ さ ー ゆり (ヨイヨイ)

4.

こぶしを握って胸の前で手を合わせ、肩甲骨を意識しながら開きます。(繰り返し)次に体をひねって、両手でわき腹にさわります。



やま いちめん の ひま わ りと

5.

足踏みしながら、両足を徐々に開き、徐々に閉じます。手はひじでわき腹をたたくように動かします。



しぜんに かこまれ おだやかに

6.

おなかを4回たたき、手を上にあげます。(繰り返し)最後に2回手を叩きます。



あつしおかの うで くらしましょう (サノヨイヨイ)

ポイント

◆慣れてきたら、徐々にかかとをなるべく高く持ち上げましょう。
◆ひじはしっかり後ろに引くことを意識して!

◆腰を落とすとき、ひざはつま先の方向に曲げましょう。かかとを前に出すとき、つま先は上に向けます。
◆花の形を作るとき、両手首はくっつけ、大きく手を開きます。大きな花を作りましょう!
◆最後の手拍子は元気よくパンパン!

◆胸の前で手を合わせるとき、なるべくひじをくっつけましょう。
◆横に引くときは、肩甲骨を合わせるイメージで!
◆体のひねりは無理のない範囲で。

◆最初はその場で足踏みでも OK ですが、慣れてきたら少し腰を落とし、足を開いたり閉じたりしましょう。
◆手はひじでわき腹をたたくように元気よく!

◆手は二の腕で耳をはさむように高く上げて、最後の手拍子は元気よくパンパン!

体操の効果

1
◆ひじをしっかり後ろに引くことで肩こりの改善
◆かかとの上げ下げで骨密度の維持、血流アップ

2と3
◆足の動作で筋力アップ
◆つま先を上に向けてだすことでつまづき防止

4
◆ひじをしっかり後ろに引くことで肩こりの改善、猫背予防
◆ひねる動作で体幹を鍛えます

5
◆ふくらはぎを鍛え血流アップ
◆足踏みで骨密度の維持とつまづき防止
◆手足を一緒に動かすことでバランス力のアップ

6
◆おなかをたたくことで代謝アップ、便秘の予防
◆手を上に上げることで肩こり防止