








運動	運動の目的	動き	ポイント
<p>9 捻転運動</p>	<p>背、胸、体側の筋肉を柔軟にし、可動性を高めます。筋力も強化し、ウエストを引き締めます。</p>	 <p>肘を曲げて両腕を前に上げ、左後ろにひねる。元に戻り、右側も。(×2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 上体をひねる時、両肘を大きく後ろに振り、顔も肘と一緒に、後ろを見る。</li> <li>● 体をひねる時、両かかととは床から離さない。</li> </ul>
<p>10 前後屈運動</p>	<p>背、腹の柔軟性を高めます。また、腹筋、背筋を強化することで、腰痛予防にもなります。</p>	 <p>両腕を後ろ下に大きく引きながら上体を反らせる。手を脚に置いて前屈する。(×4)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 上体を反らす時は、腕を大きく後ろに振る。</li> <li>● 前屈の時は、膝を柔らかく使って脱力する。</li> </ul>
<p>11 回旋運動</p>	<p>全身運動です。肩、背、胸、体側、腰部の柔軟性を高めます。また、足腰の筋力を強化します。バランス感覚も高められます。</p>	 <p>左側に振り上げた両腕を胸に引きつける(2回)。腰を落とし上体を大きく回す。逆側も。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 横から振った両腕は胸の前で力強く引き寄せる。</li> <li>● 体の回旋の時は、腰を落とし、上体が大きく円を描くように。</li> </ul>
<p>12 跳躍運動</p>	<p>全身運動です。膝、足首の関節を柔軟にするとともに、筋力を強化します。リズム感やバランス感覚を高めます。</p>	 <p>左脚・右脚の順に踏み出した後、両腕を振りながら膝を弾ませる(4回)。(×2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 膝を軽く弾ませながら体重を左右の足に乗せる。</li> <li>● 両足での跳躍の時は、膝を柔らかくリズムカルに弾ませる。</li> </ul>
<p>13 ステップ運動</p>	<p>リラックスして、ゆったりとステップを踏むことで、体を体操開始前の平穏な状態に戻す運動です。</p>	 <p>(左足から)前→戻る→後ろ→戻る→左へ→揃える→右へ→揃える (右足からも)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 前→戻る→後ろ→戻る→左→揃える→右→揃えるなど、口ずさみながら。</li> <li>● 少しずつステップを小さくしていく</li> </ul>
<p>14 手足の運動</p>	<p>腕の動きに合わせて、ゆったりと呼吸することで、体操開始前の平穏な状態に戻す運動です。</p>	 <p>両腕を左右に引き上げながら膝を引き上げる。腕の外回しと内まわし。(×2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 呼吸は、腕が上がったら吸い、下がったら吐く。</li> <li>● 腕は、横回し。肘を伸ばして大きく回す。</li> </ul>
<p>15 呼吸運動</p>	<p>さらに呼吸をととのえ、心身を平穏な状態に戻す最後の運動です。</p>	 <p>両腕を頭上に引き上げ肩の力を抜き、腕を下ろす。(×2) 両腕を開いて閉じる。(×2)</p> <p>両腕を前から頭上に上げ、横から下ろす。 その腕を斜め横に開いて閉じる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 大きく呼吸しながら、ゆったりと、大きく腕を開いて、回す。</li> </ul>