

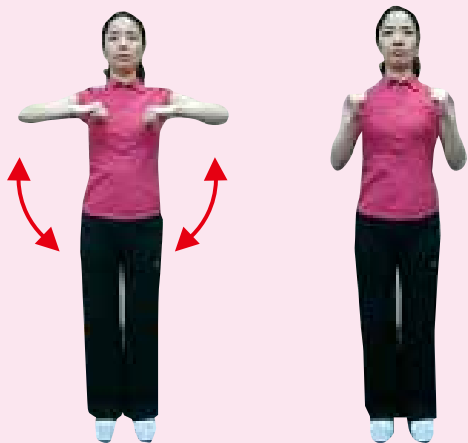
立って行う体操

スタート

☆ポイント☆ 8拍ごとに動きが変わります

1

両ひじを肩まで上げて 脇を打つ (8回)



2

両ひじを後ろに引く (4回)



★1と2を繰り返す

3

足を上げて元気に足踏み (8回)



4

ももを上げ腕を曲げる (右左交互に4回)



5

手を前で交差する (8回)



9

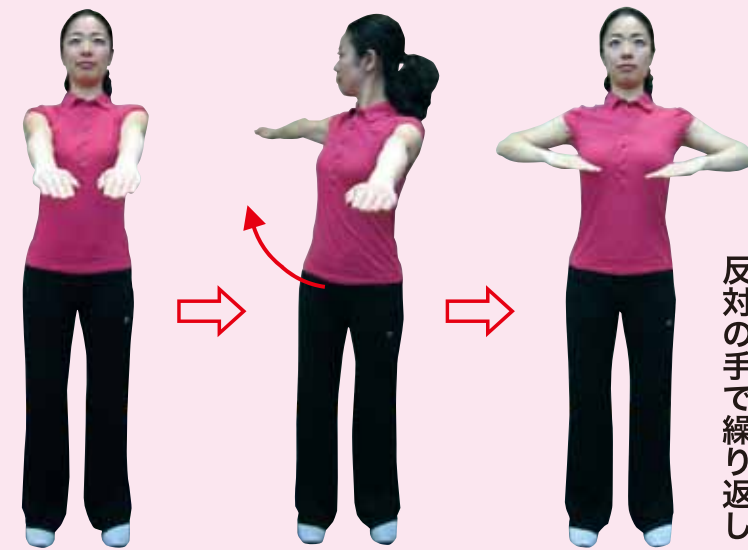
膝を曲げて腰を後ろへ引く (4拍で1回×4セット)



息を吐きながらスクワットをしましょう

10

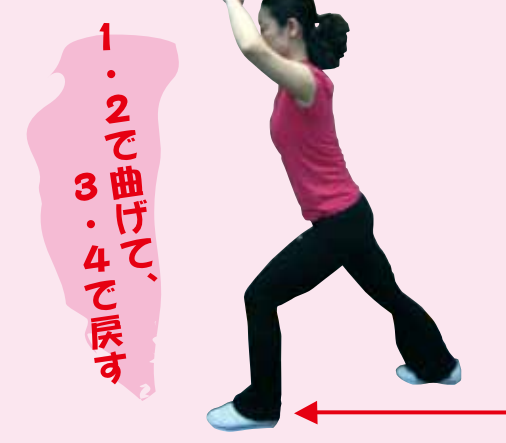
両手を前に伸ばす 手を後ろに引いて手を前に戻す 両ひじを曲げて両手を前に戻す



★10を繰り返す

11

片足を前に踏み出し、ひじも曲げる



反対の足で繰り返す

12

片足を後ろに引き、手も伸ばす



反対の足で繰り返す

★12を繰り返す

6

手を上下に動かす (4回)



★5と6を繰り返す

7

体側を伸ばす (右左 各1回)



8

斜め前にパンチ (右左交互に4回)



★7と8を繰り返す

13

元気に足踏み (8拍) 手も上下に動かす



反対の手を繰り返す

14

右、左の順で足を開き、手を頭の上で合わせる



最後にゆっくり手を下ろします
★14を3回繰り返す