



しまばら体操を覚えましょう



	○動きの説明		●ポイント
1	<p>のびの運動</p> <p>○両腕を前から上にあげ、手を頭の上で組み、手を返して背をのばす。</p> <p>○頭の上で手を組み、手を返して背をのばす。</p> <p>○手を組んだまま、左右に2回ずつからだをたおす。</p>		<p>●腕を良く伸ばしてゆっくり高く上げ、背筋を伸ばす。</p>
2	<p>バランス運動×左右</p> <p>○両腕を胸の前で組み背中を丸くし、膝を曲げる。</p> <p>○片足を持ちあげ、両手で膝を抱えバランスをとる。左右行う。</p>		<p>●背中を丸くするときは頭を腕の中に入れてよりよく背中が伸びる。</p> <p>●バランスがとりづらい時は無理をせず、出来る範囲で行う。</p>
3	<p>リズム運動×2</p> <p>○リズムよく足踏みをし、手を3回たたく。2回行う。</p> <p>○両肘を開き肩の高さまで持ちあげ、膝をまげる。</p> <p>○胸の前で手をそろえ、膝を曲げる。</p>		<p>●腕をしっかり肩の高さまで持ち上げる。</p> <p>●膝の屈伸も意識する。</p>
4	<p>胸をそらす運動×左右</p> <p>○両腕を胸の前で合わせ、膝を曲げ4回弾みをつける。</p> <p>○両腕を頭の上で合わせ、左右に腕を開きながら胸をそらす。足は片足を後ろに引き、バランスをとる。</p>		<p>●腹を出さないように注意して胸をそらす。</p>
5	<p>からだをねじる運動×左右</p> <p>○手を胸の前でぐるぐる回し、両膝は軽く曲げリズムをとる。</p> <p>○からだをねじり、斜め上に腕を大きく弾みをつけ、2回振る。左右行う。</p>		<p>●からだは前後左右にくらつかないように開脚姿勢をとり、腕の振りを利用しからだをねじる。顔も後ろへ向けて首も良くねじる。背骨の圧迫を取り除きます。</p>
6	<p>からだを横に曲げる運動×左右</p> <p>○肩手を頭の横にそえ、逆の手は腰の後ろに回し、4回弾みをつける。</p> <p>○からだを倒し、肘をのばしながら膝を曲げ、体側を伸ばす。左右行う。</p>		<p>●開脚姿勢をしっかりととり、くらつかないようにして体側をのばす。</p>
7	<p>復習運動</p> <p>○のびの運動を左右1回ずつ繰り返す。</p> <p>○バランス運動を左右1回ずつ繰り返す。</p>		<p>●復習は丁寧に指先まで意識する。</p>
8	<p>深呼吸の運動</p> <p>○両腕を前から上にあげて横からおろす。</p>		<p>●腕は指先までよく伸ばし前から上まで上げて胸を大きく広げ呼吸を調整する。</p>