

みなつち体操



背伸びから始まり前半は調整体操、後半は協応動作や筋トシ等、有酸素運動を含めトータルに効率的に行えるユニークな体操です。

親子や高齢の方まで楽しく運動できます。体調に合わせて無理のないように行いましょう。

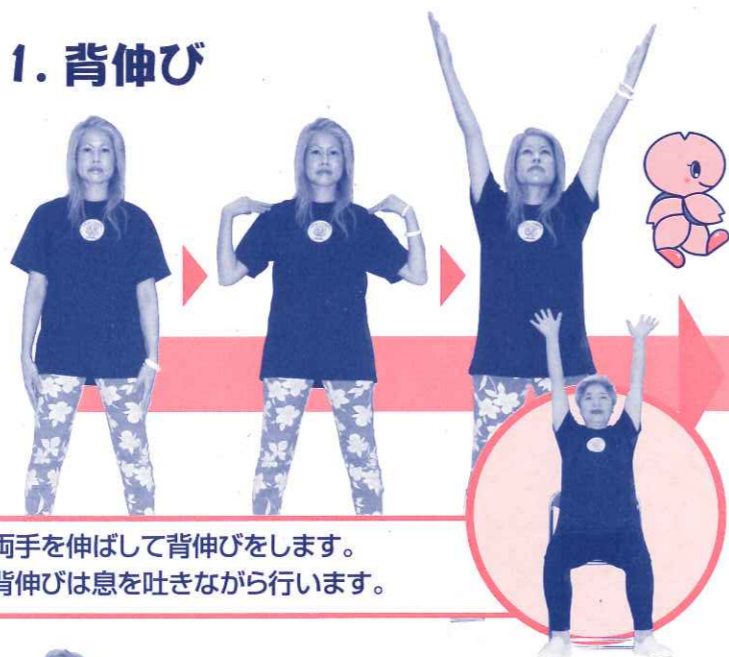
体力に自信のない方や高齢の方はまずイスに座って行ってください。

さあ始めましょう。

(立って行う方は足を開いてください。)



1. 背伸び



両手を伸ばして背伸びをします。背伸びは息を吐きながら行います。

2. 足踏み



3. 肩まわり



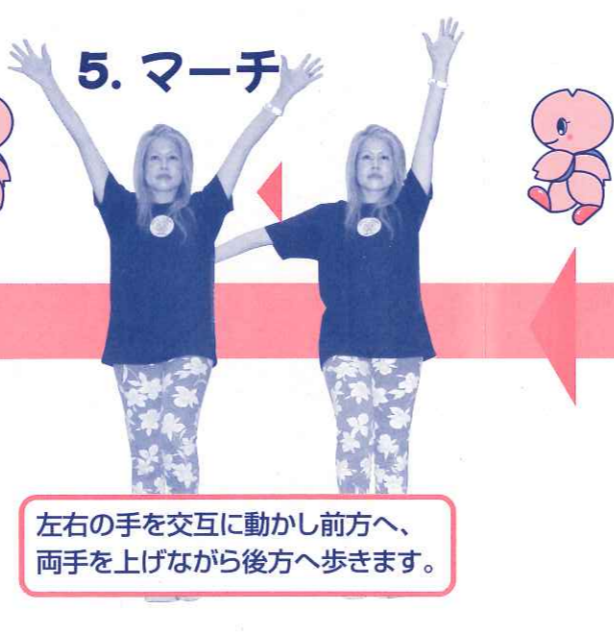
両手を伸ばし、横に開いて首を横に倒しながら両腕をねじります。両腕を上下に体側をストレッチします。

6. ステップ



前後にステップ、肘をバウンドし、サイドステップ、両腕を振り手拍子を入れたクロスステップをします。

5. マーチ



左右の手を交互に動かし前方へ、両手を上げながら後方へ歩きます。

4. 腰と足



片手を使い体をねじり、肘を曲げ、胸を開きます。膝の曲げ伸ばしで足裏を伸ばします。

7. 開脚とスクワット



両手を振り上げ、前後に開脚、両手を前に伸ばし両足を開いてスクワットをします。

8. 深呼吸



お疲れ様でした。

