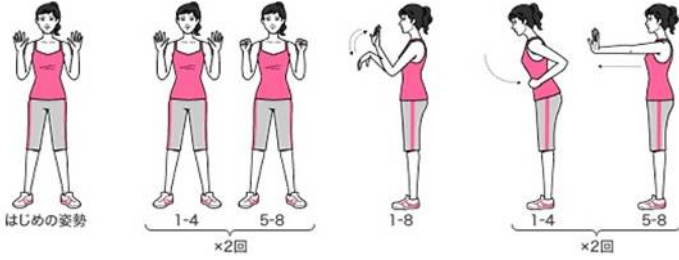


みんなの体操

1 手と腕の運動(手と腕の曲げ伸ばし)

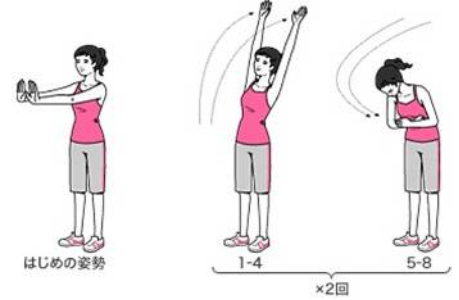
- ・手を刺激することによって、全身の運動を行いやすくする。
- ・くびから胸にかけての血行を良くする。
- ・手、腕、肩の筋肉の伸展と各関節の柔軟性を図る。
- ・呼吸調整を図る。



- はじめの姿勢
- 1-4: 手を力強く握る。
5-8: 手と指を大きく開く。
1-8: 力をゆるめ、手を大きく振る。
1-4: 肘を引き、手を力強く握る。
5-8: 腕を前の方へ押し出し、手と指を大きく開く。

2 胸の運動(胸の伸展)

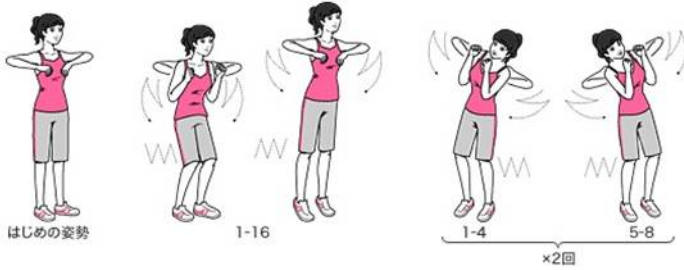
- ・胸を開き、呼吸器官の働きを高める。
- ・背骨を伸ばし、よい姿勢づくりをする。
- ・意識的に腹式呼吸を行い、消化器官の働きをも促進する。



- はじめの姿勢
- 1-4: 腕を伸ばし、前から斜め上ぐゆっくりあげ、胸を広げる。
5-8: 腕を前から下ろし、腿に手をあて押さえるようにして背を丸める。

3 上体ゆすり運動

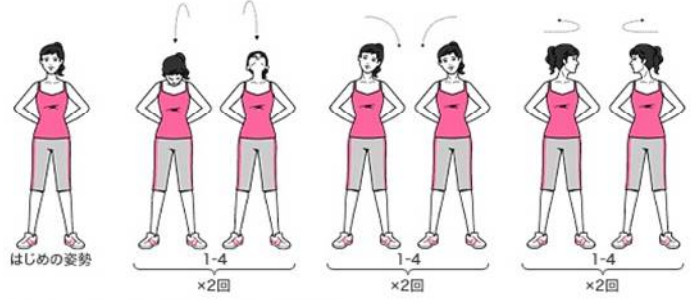
- ・全身の筋肉をほぐし、血行を促す。
- ・リズム感覚を呼び覚まし、全身の行動力をつける。
- ・背骨に刺激を加え、中枢神経の働きを高める。



- はじめの姿勢
- 1-16: 上腕で脇腹を軽く叩き、腕を曲げ伸ばし、全身をゆする。
1-4, 5-8: 1-16の動作と共に、上体を横へ軽く曲げる。

4 くびの運動(くびの曲げ、ねじり)

- ・くびの筋肉を伸展させ、血行を促進する。
- ・くびの可動領域を広げ、行動の安全性を高める。
- ・くびの反り過ぎを予防する。



- はじめの姿勢
- 1-4: ゆっくり前に曲げた後、正しい位置を経過させ後へ曲げる。
1-4: ゆっくり左に曲げた後、正しい位置を経過させ右へ曲げる。
1-4: ゆっくり横にねじった後、正しい位置を経過させ反対へねじる。

5 突き出し運動(全身の弾みと突き出し)

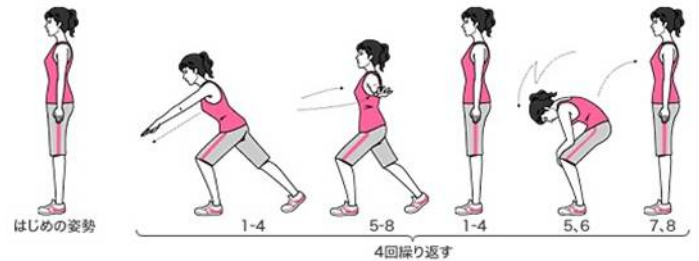
- ・全身の瞬発力を高める。
- ・代謝活動を高める。
- ・背骨の柔軟性を高めると共に、脇腹の筋肉を強化する。
- ・動作のタイミングと、とっさの反応を養う。



- はじめの姿勢
- 1-4: 左肘を深く曲げ、左脚に体重をのせ、反動をつけて体をゆする。
5-6: 左肘、左脚を強く伸ばし、物を投げるように突き出し、脇腹を伸ばす。
7-8: 構えの姿勢に戻る。

6 脚・腰の運動(背腹と脚の伸ばし)

- ・脚、腰の強化をする。特に股関節の柔軟性を高めるとともに脚部と腰部背面の筋肉の働きをよくする。
- ・体重の移動により大腿部、ふくらはぎ等の支持筋肉を鍛える。
- ・平衡感覚を身に付ける。



- はじめの姿勢
- 1-4: 脚を前方へ踏み出し、両手で上体を押し出し上体を倒す。
5-8: 両腕を横へ開き、胸を張り、上体を起し、股関節を開く。
1-4: ゆっくり直立に戻る。
5-6: 脚に手をあて、上体と膝をゆるめ、軽く2度ゆする。
7-8: 膝・腰・背・頭の順で体を起す。

7 腕と脚の運動(腕振りと脚の曲げ伸ばし)

- ・全身の血行促進。
- ・体ほぐし(リラクゼーション)。
- ・動作のタイミングを養う(意識運動)。

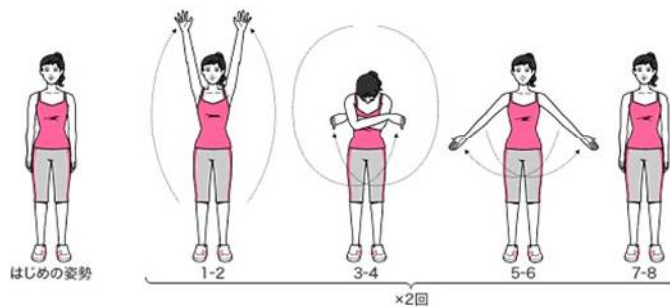


1-4: 肘を曲げ肩から腕を振り、その弾みに合わせ、膝を曲げ伸ばす。

5-8: 腕を振りながら横に一歩ステップ。さらに横にもう一步ステップ。そこで、止まって最初の動作に戻り、逆側へステップ。

8 深呼吸

- ・呼吸調整を行う。
- ・運動状態から平常状態に戻す。
- ・全身のリラクゼーションを図る。



1-2: 腕を前から斜め上にあげ、胸を広げ、深く息を吸う。

3-4: 腕を横から下ろし、体の前で交差し、深く息を吐く。

5-6: 腕を斜め下に開き、胸を広げ、深く息を吸う。

7-8: 息を吐きながら、元に戻る。