

しゃっきりぽかぽか体操

全身での足踏み・ステップ(有酸素運動)は、心肺機能向上や脳の活性化につながります。

～足踏みをしながら腕の動きを行いましょう～

1  足をそろえて軽く膝の曲げ伸ばし **32カント**

2  右足からその場足踏み **32カント**

3  足踏みをしながら両腕を前に伸ばして引く(4回) **16カント**

4  足踏みをしながら両腕を上伸ばして引く(4回) **16カント**

5  足踏みをしながら両腕を左右に伸ばして引く(4回) **16カント**

6  腕を下に降ろして楽に振る **16カント**

7  足をそろえて軽く膝の曲げ伸ばし **16カント**

8  左足から行います **16カント**

9  足踏みをしながら両腕を前に伸ばして引く(4回) **16カント**

10  足踏みをしながら両腕を上伸ばして引く(4回) **16カント**

11  足踏みをしながら両腕を左右に伸ばして引く(4回) **16カント**


12  腕を下に降ろして楽に振る **16カント**

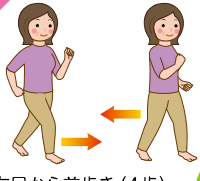
13  足をそろえて軽く膝の曲げ伸ばし **16カント**


14  声を出して数えましょう **32カント**


15  足踏みをしながら4と8で拍手 **32カント**

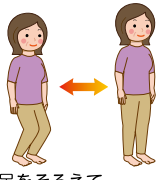
～前後に歩きましょう～


16  右足からその場足踏み **32カント**

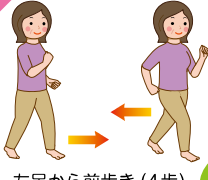
17  右足から前歩き(4歩) 後ろ歩き(4歩) **32カント**


18  声を出して数えながら拍手! **32カント**


19  その場足踏み **16カント**

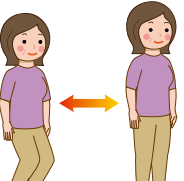
20  足をそろえて軽く膝の曲げ伸ばし **16カント**

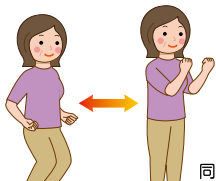
21  左足から行います **16カント**

22  左足から前歩き(4歩) 後ろ歩き(4歩) **32カント**

23  前後に歩きながら4と8で拍手 **32カント**

24  その場足踏み **16カント**

25  足をそろえて軽く膝の曲げ伸ばし **16カント**

 同時に腕を前後に振る **16カント**

裏面へ続く

しゃっきりぽかぽか体操

全身での足踏み・ステップ(有酸素運動)は、心肺機能向上や脳の活性化につながります。

～横に歩きましょう～

表面からの続き

26 右足から行います
右へ2歩・左へ2歩横歩き
32カント

27 足をそろえて軽く膝の曲げ伸ばし
16カント

28 左足から行います
左へ2歩・右へ2歩横歩き
32カント

29 足をそろえて軽く膝の曲げ伸ばし
32カント

～腕の動き+前後の動き+横の動き～

30 右足からその場足踏み
16カント

31 足踏みをしながら両腕を前に伸ばして引く(4回)
16カント

32 足踏みをしながら両腕を上へ伸ばして引く(4回)
16カント

33 足踏みをしながら両腕を左右に伸ばして引く(4回)
16カント

34 腕を下に降ろして楽に振る
16カント

35 前後に歩きながら4と8で拍手
32カント

36 右足から行います
右へ2歩・左へ2歩横歩き
32カント

37 足をそろえて軽く膝の曲げ伸ばし
16カント

38 左足からその場足踏み
16カント

39 足踏みをしながら両腕を前に伸ばして引く(4回)
16カント

40 足踏みをしながら両腕を上へ伸ばして引く(4回)
16カント

41 足踏みをしながら両腕を左右に伸ばして引く(4回)
16カント

42 腕を下に降ろして楽に振る
16カント

43 前後に歩きながら4と8で拍手
32カント

47 お疲れさまでした!

44 左足から行います
左へ2歩・右へ2歩横歩き
32カント

45 その場足踏み
16カント

46 足をそろえて軽く膝の曲げ伸ばし
16カント

深呼吸
鼻から大きく吸って、口からゆっくり吐きましょう!
16カント