



<p><b>[1] 足踏み</b></p>  <p>③ 腿を高く上げる</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①大腿部(太もも)を上げる</li> <li>②はじめはゆっくり</li> <li>③腕、太ももをだんだん高く上げる</li> <li>④腕を肩の高さまで上げる</li> <li>⑤だんだん小さく・・・止める</li> </ol> <p>「軽く弾みをつけて元気よく」 「呼吸を整えながらだんだん大きくして」</p>	<p><b>[2] 背伸び</b></p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>①腕を体の前に水平に伸ばす</li> <li>②腕を真横に胸を十分に開く</li> <li>③腕を前に戻し手の指を組む</li> <li>④頭の真上に上げ掌を反す</li> <li>⑤腕は耳につける</li> <li>⑥全身を伸ばし踵を上げる</li> <li>⑦ストンと力を抜き元の姿勢に戻す</li> </ol> <p>◇ 以上を2回繰り返す</p>	<p><b>[3] 体側伸ばし</b></p>  <p>息を吐きながら体を横に倒す</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①脚を肩幅に広げる</li> <li>②腕を頭の上で組む</li> <li>③息を吐きながら体を真横に倒す</li> <li>④腕は耳につける</li> <li>⑤前かがみにならないように</li> </ol> <p>◇ 左右、同様に行う</p> <p>「真横に倒すように」 「上の手が前に出ない」</p>	<p><b>[4] 体の前後伸ばし</b></p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>①膝頭を前に向け、手を組み、背筋を伸ばし、両手で壁を押すように、グイッと突き出す</li> <li>②息を吐きながら前屈をする</li> <li>③腕を頭の上へ上げ、胸を張り状態を軽く反らす</li> </ol> <p>「背筋の運動です」 「背すじを確り伸ばします」 「顔を上げて、前方をしっかりと見ましょう」</p>	<p><b>⑤ 上半身の捻転</b></p>  <p>臍と顔は正面 上体をねじる</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①手を組んだまま正面を向き</li> <li>②腕を肩の高さで腰を正面に向ける</li> <li>③息を吐きながら、上体のみ左へねじり静止する このとき、臍と顔は正面に</li> <li>④一旦腕を正面に戻し右へとねじり静止する</li> </ol> <p>「臍と顔は正面に」 「上半身をねじります」</p>	<p><b>⑥ 膝の屈伸と回旋</b></p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>①両脚を揃えて立つ</li> <li>②&lt;膝の曲げ伸ばし&gt;・3~4回行う</li> <li>③&lt;膝回&gt;・両膝をゆっくり左右に回す</li> </ol> <p>「脚幅に注意して！」 「握りこぶし一つ両脚の間に入るくらい空けて立ちます」 「足指を真っ直ぐに揃える」</p>
<p><b>⑦ 脚の裏側 伸出</b></p>  <p>つま先を床に つま先を上げる</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①脚幅を広げ</li> <li>②左脚に体重をかける</li> <li>③つま先は上に向け体を静かに沈める</li> <li>④左膝を押さえ静かに伸ばす ◇右脚も同様に行う</li> </ol> <p>「上半身は固定させましょう」 「つま先を上足裏を押し」 「深さは各自できる範囲で」</p>	<p><b>⑧ 股関節の伸出</b></p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>①左脚を前にして前後に開脚</li> <li>②前後の足は平行に</li> <li>③前脚に体重を乗せ手は膝に</li> <li>④後脚を半歩下げ上半身はしっかり立てる</li> <li>⑤手は股関節に当てさらに後脚を半歩後ろに</li> <li>⑥上半身を深く沈める ※反動をつけない</li> </ol> <p>◇ 反対の脚も同様に「前後の足は平行に」</p>	<p><b>⑨ 股関節の柔軟</b></p>  <p>斜め上の空を見上げる</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①脚を肩幅よりやや広く開く</li> <li>②つま先を外に向ける</li> <li>③膝と足指が同じ方向に</li> <li>④手を膝の内側に置く</li> <li>⑤膝を開くように体を沈める</li> <li>⑥肩入れ</li> </ol> <p>◇ 左右両方の肩を行う 「肩が入ったら斜め上の空を見上げましょう」</p>	<p><b>⑩ 足首の運動</b></p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>①足の甲伸ばし：左を半歩前に・つま先を立てる・踵を上げる</li> <li>②外側くるぶし伸ばし：足を片方ずつ外側に倒す</li> <li>③内側くるぶし伸ばし：くるぶしの内側を伸ばす</li> <li>④足の甲伸ばし：足を後ろに・つま先をつけ、甲を伸ばす</li> <li>⑤足首、手回し：足首、手首を左右に回旋</li> </ol>	<p><b>⑪ 肩の運動</b></p>  <p>肩上下 前後旋回</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①&lt;肩上げ&gt; 耳につくくらいに・ストンと脱力する。2~3回・腋の下を体側につけ腕をやや外側に捻るように</li> <li>②&lt;肩回し&gt; 肩の前後旋回・腋を付けたまま回す・肘で円を描くように回す・腕を使ってダンダン大きく回す</li> </ol>	<p><b>⑫ 深呼吸</b></p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>①胸を大きく開き深く吸い込む</li> <li>②肺を小さくするように・・・意識して吐く・2~4回繰り返す・腹式呼吸でも可</li> </ol> <p>◇ 準備運動時間 ・5~10分 ● 時間調整 ・アイテム選択、省略 ・回数、時間で調整 ● ストレッチング ・動作ロック(静止) 5~10秒</p>