

イスを使ってできる簡単体操 6

今回は肩の運動とひねり・前屈運動をします。寒くなり外出が億劫になりがちですが、家の中でも身体を動かし、心も身体ものびやかに一日を過ごしましょう。今回の体操は「お正月」の歌に合わせた体操です。「お正月」を口ずさみながら体操してみましょう。



① 右手で右膝を抑え肩を2カウントいれる。



② ①をさらに2カウント。



③ 左手で左ひざを抑え肩を2カウントいれる。



④ ③をさらに2カウント。



⑤ 右肘を左膝につける。



⑥ 左肘を右膝につける。



⑦ 右手で左つま先を触る。



⑧ 左手で右つま先を触る。



⑨ 足踏みを始める。
(⑨以降は1カウントずつ)



⑩ 足踏みをする。



⑪ ⑨⑩に続けて足踏み。



⑫ ⑪同様足踏み。



⑬ 両手を広げひねりの準備。



⑭ 左にひねり両手で椅子の背を触る。



⑮ 戻して正面を向く。



⑯ 右にひねり両手で椅子の背を触る。

⑰ ①～⑯を「お正月」の2番を歌いながら逆方向から始めて繰り返す。