

「0854-8体操」の流れ

1 深呼吸

鼻から息を吸いながら手を横に開きます。



姿勢 背もたれから背中を離し、足を肩幅に開きます。
ポイント ゆっくり吸って、ゆっくり吐きます。

2 肩甲骨の運動

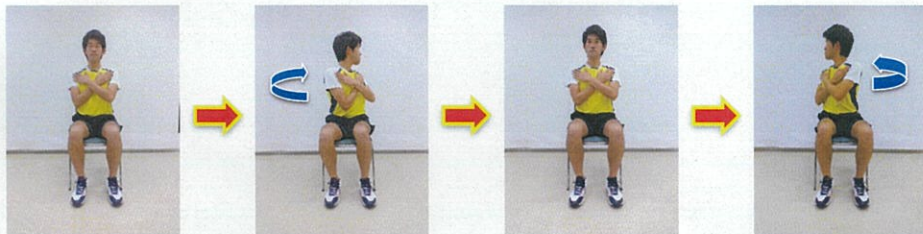
肘と肘を合わせて、戻します。



姿勢 背もたれから背中を離し、足を肩幅に開きます。肘を曲げて腕を開きます。
ポイント 肘は肩の高さまで上げます。しっかりと肘がくっつくように動かします。

3 体をひねる運動

4秒かけて身体をひねり、同じく4秒かけて正面に戻します。



姿勢 背もたれから背中を離し、足を肩幅に開きます。胸の前で腕を交差させます。
ポイント 前かがみになったり、身体が反らないようにひねります。

準備体操①～⑤

4 足踏み

数を数えながら元気に足踏みをします。



姿勢 深く腰掛けて、背もたれに軽くもたれ、椅子の後ろを持ちます。
ポイント つま先を上げて足踏みをします。膝は真上に上がるように意識します。

5 股関節の内側を伸ばす運動

前を向いたまま、4秒かけて身体を前に倒します。同じく4秒かけて戻します。



姿勢 浅く腰掛けて足を大きく開きます。手は膝に置きます。
ポイント 視線が下を向かないように運動します。脚の付け根が伸びていることを意識します。