



和泉元気がでるさ体操

① 首のストレッチ



頭を左右に倒します。

② 肩のストレッチ



肩の筋肉を伸ばします。
左右行います。

③ 僧帽筋の向上



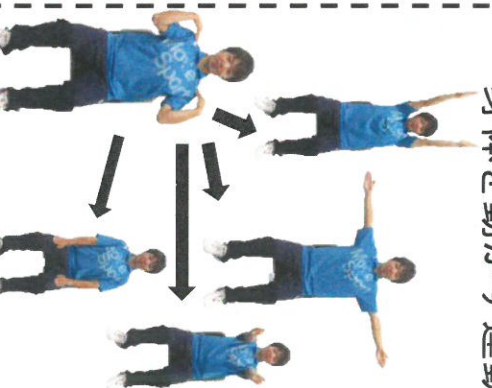
肩の上げ下げをします。
しっかりと下げましょう。

④ 肩の筋力向上



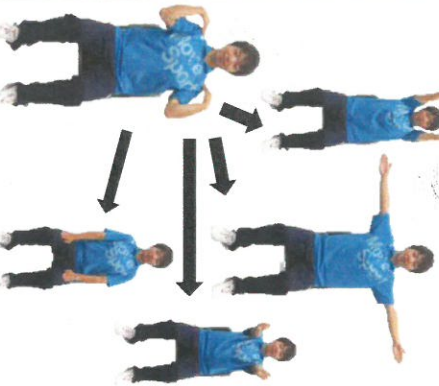
壁を押しイメージで
両手を広げ、回します。
前に回す、続いて
後ろに回します。

⑤ リズムに合わせて
身体を動かす運動



リズムに合わせて
手を動かします。

⑥ リズムに合わせて
身体を動かす運動



次は動きを少し早く
2回行います。

⑦ 背中と腰の
ストレッチ



そのまま
前に
倒します。

両手を
組んで前に
伸ばします。



⑧ 足と股関節の
ストレッチ



膝を伸ば
してつま先
を手前に
引きます。
背筋を伸
ばし、身体
を前に倒し
ます。
左右行い
ます。

⑨ お尻のストレッチ



膝を両手で抱えます。
左右行います。

⑩ 足踏み



しっかりと腕を振り、
足踏みをします。

⑪ 背中と脇腹の
ストレッチ



身体をゆっくりと
ひねります。
左右行います。

⑫ 脇腹のストレッチ



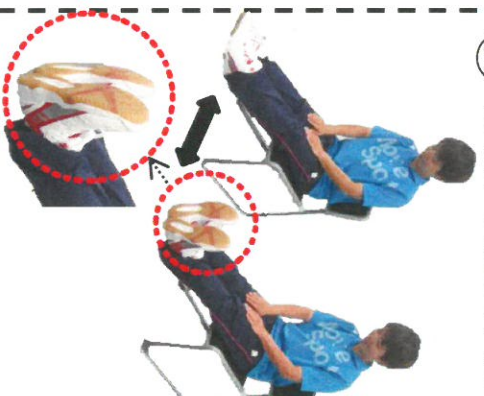
両手を上で組み、
左右に倒します。

⑬ 背中
のストレッチ



大きなボールを抱え込
むように手を組み、背中
を丸めます。

⑭ 足首の筋力向上



両膝を伸ばし、
足を浮かせてつま先を
上げ下げします。

⑮ 股関節の
筋力向上



片足を横に
開いて閉じます。
これを交互に行います。

⑯ 股関節の
筋力向上



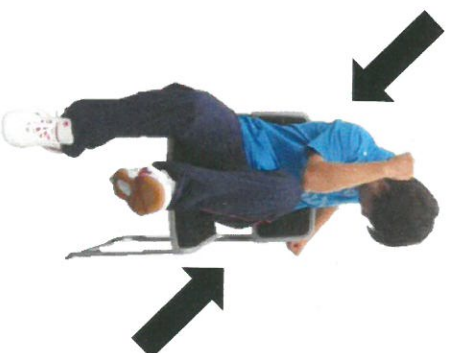
⑮を両足同時に、
両足を開いて閉じます。

⑰ 腹筋の向上



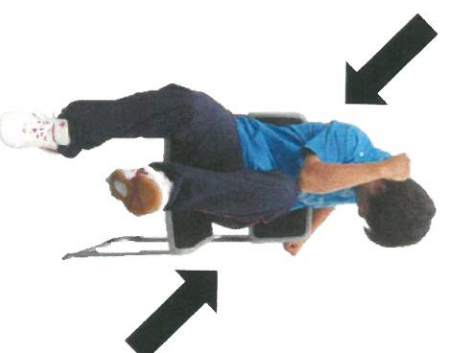
同じ側の肘と膝をつけ
るようにおへそを見なが
ら交互に行います。

⑱ 腹筋の向上



反対側の肘と膝をつ
けるように近づけます。
交互に行います。

⑲ 腹筋の向上



⑱の動きを
少し早く行います。

⑳ 深呼吸



ゆっくりと
呼吸を整えましょう。