

絶好調体操

リズムに乗って、心と体をリフレッシュしましょう。

〇 始めに体操のポーズをします。

「絶好調 体操～」と元気よくポーズをしましょう。

*Point 2秒程度静止します。



1 手拍子をしながら足踏みをします。 *かけ声と共に号令もかけましょう。

♪絶好調、絶好調、絶好調♪ *各運動の始めに歌いながらリズムに乗ります。

*Point リズムに乗りながら心と体を整える気持ちで行います。



2 屈伸運動をします。

♪絶好調で 屈伸♪

*Point 膝を曲げたときは、膝頭を閉じて、かかとは床につけたままにします。

難しいので、できない子はかかとを上げてもいいです。



膝を閉じて



かかとも
床につける

3 伸脚運動をします。

♪絶好調、絶好調、絶好調で 伸脚♪

*Point 深く曲げて、つま先まで伸ばします。

曲げている方の足のかかととはつけなくてもいいです。



4 前後屈運動をします。

♪絶好調、絶好調、絶好調で 前後屈♪

*Point 反動をつけて、「3」の号令で手のひらを地面につけます。足を大きく開くと手のひらが地面につきやすいです。



足を大きく開くと
手のひらがつきやす



手を腰にあてて体を
支えます。

5 腰の回旋運動をします。

♪絶好調、絶好調、絶好調で 回旋♪

*Point 手の指を組み、手のひらを返して腰の回旋運動を行います。



6 アキレス腱を伸ばします。

♪絶好調、絶好調、絶好調で アキレス腱♪

*Point 号令と共に足を前後に開いていきます。「8」の号令時には、手のひらを地面につけます。



最後は手のひらを床につける

号令とともに前後に脚を広げる

7 深呼吸をします。

♪絶好調、絶好調、絶好調で 深呼吸♪

*Point 号令はかけず、鼻から息を吸って、口から息を吐きます。



8 最後に、決めのポーズをして終わりです。

♪絶好調、絶好調、絶好調で がんばろう

*Point 「がんばろう」と言いながら決めのポーズで締めくくりたい。

バウンディングも取り入れよう！

