

# 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。

○ 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 体操♪ \*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。



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。

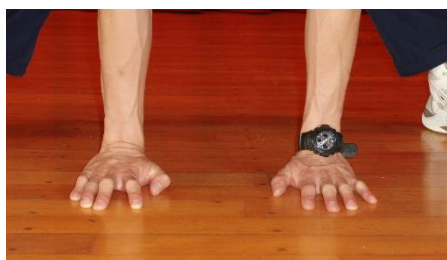
曲げている方の足のかかととはつけなくてもいいです。



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」の号令で手の広がを地面につけます。足を大きく広げると手のひらが地面につきやすいです。



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。



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！

