

絶好調ストレッチ

リズムに乗って、心と体をリフレッシュしましょう。

- 0 始めにストレッチのポーズをします。
「絶好調 ストレッチ～」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、絶好調でストレッチ♪ *各ストレッチ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 肘のストレッチをします。

♪絶好調で 肘♪

*Point ストレッチする手をしっかり伸ばします。(写真1)

押さえる手は、写真2のような握り方をします。この握りで、手の甲を使って引きつけることにより、ストレッチ効果が高まります。



3 肩甲骨のストレッチをします。

♪絶好調、絶好調、絶好調で 肩♪

*Point ストレッチする方の肘をもち、頭の後ろで引きます。



4 手首のストレッチをします。

♪絶好調、絶好調、絶好調で 手首♪

*Point 肘を伸ばし、手のひらを上に向けます。ストレッチする指（親指以外）を握りながら肘を伸ばすように自分側に引きます。



5 脚のストレッチをします。

♪絶好調、絶好調、絶好調で 脚♪

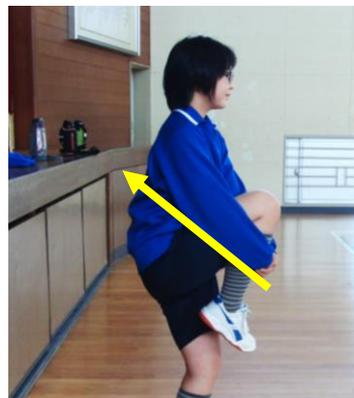
*Point 脚をクロスし、ゆっくり両手を下ろします。ゆっくり下ろしながら、ふくらはぎの張りを感じます。



6 膝前のストレッチをします。

♪絶好調、絶好調、絶好調で 膝前♪

*Point 膝をかかえ、胸に引きつけるようにします。バランスを崩しやすいので注意しましょう。



7 膝後ろのストレッチをします。

♪絶好調、絶好調、絶好調で 膝後ろ♪

*Point 足の甲をもち、お尻に引きつけます。太ももの張りを感ずるように引きつけましょう。バランスを崩しやすいので注意しましょう。



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。
ぜひ、バウンディングも取り入れよう！

