

準備運動

手指 開 閉 早く (8×2)

腕を前伸ばす、手を振る (8×2)

バンザイ、ワクワク (8×2)

横向きバンザイ、ワクワク (8×2)

右足踵から前へ 左足 アキレス腱を伸ばす

腿たたき 腹たたき (8×2)

右腕斜め前へ 左腕 背中、わき腹を伸ばす

左肩たたき 右肩 (8×2)

足首の運動

つま先 上下 8回 (8×2)

つま先 開く閉じる 4回 (8×2) (16・16×2)

つま先・かかと 床タッチ (8×2) ゆっくり 2回 はやく 4回

背伸び 2回 (8×2) (16・16×2)

バランス運動

右ひざを上げる 2回 おなかを締めて

右足前後 3回振る

左足 後に上げる 2回 お尻締めて 後前振る 左足 (8・8×2)

右足横へ上げる 2回 外腿を締めて

外中振る

左足 右足上げたまま腕を横上横下を 2回 左足上げて (8・8×2) (16×2)

チャレンジ

腿・腕の筋力

押すときは腕に力をいれて息を吐きながら

踏み出して、前を押す 4回

大きく 1 歩、沈みながら 3 回押す (16・8×2)

横へ踏み出す、両横を押す 4回

沈みながら 3回 (16・8×2)

スクワット 6回 腰を後の方へ下ろします 息を吐きながら立ち上がります (8×6)

整理運動

伸び 右 左 (8×2)

ひねり手拍子 2 右左 (8×2)

肘肩回し 後前 (8×2)

肩上げ 脱力 (8×2)

2 人組

パ〜クバクバク パヒブベボ イ〜カフカフカ ノベフヒバ

8 歩 握手 右手左手 手拍子 3 回 (16×4)

フィニッシュ

足拍子 1 2 3 1 2 3

膝 腰 手拍子

やとみ! ガッツポーズ