

「いちのせき体操」をやってみよう！（ウォーキング・バージョン）

運動の内容		カウント	動きのポイント
前奏		4	
リズム運動	1 ウォーキング	8	4 左足から8歩
	前パンチ		4 左→右→左→右
	2 ウォーキング	8	4 左足から8歩
	上パンチ		4 左→右→左→右
	3 ウォーキング	8	4 左足から8歩
	横パンチ		4 左→右→左→右
	4 ウォーキング	8	4 左足から8歩
	前・前・上・上・横・横・下・下パンチ		4 左から
体力アップ	5 ウォーキング	8	4 左足から8歩
	もも上げ&ひざタッチ		4 左足→右足→左足→右足
	6 ウォーキング	8	4 左足から8歩
	もも上げ&両ひじ曲げ		4 左足→右足→左足→右足
	7 ウォーキング	8	4 左足から8歩
	ツイスト		4 ※左ねじり→右ねじり(※2回くりかえし)
	8 ウォーキング	8	4 左足から8歩
	ひざ・腰・拍手・拍手		4 ひざタッチ2回→腰タッチ2回→顔前で拍手2回→頭上で拍手2回
ストレッチ	9 左ひざ屈伸・胸張り	8	4 左ひざを曲げ、右ひざを伸ばす(頭のうしろで手を組む)・胸張り
	左ひざ屈伸→前屈		4 左ひざを曲げたまま、肘が膝に付けるよう首・背中を曲げる
	10 右ひざ屈伸・胸張り	8	4 右ひざを曲げ、左ひざを伸ばす(手は頭のうしろ)
	右ひざ屈伸→前屈		4 右ひざを曲げたまま、肘が膝に付けるよう首・背中を曲げる
	11 左ひざ屈伸→体側伸ばし(右側)	8	4 左ひざを曲げ、右ひざを伸ばしながら、左うでを上げて体側を伸ばす
	右ひざ屈伸→体側伸ばし(左側)		4 右ひざを曲げ、左ひざを伸ばしながら、右うでを上げて体側を伸ばす
	12 開脚のまま→背伸び	8	4 足を横に開いたまま、両うでを上へ上げ背伸び
	開脚のまま→前屈		4 足を横に開いたまま、両うでを下へおろし背中を曲げる
体力アップ	13 ウォーキング	8	4 左足から8歩
	もも上げ&ひざタッチ		4 左足→右足→左足→右足
	14 ウォーキング	8	4 左足から8歩
	もも上げ&両ひじ曲げ		4 左足→右足→左足→右足
	15 ウォーキング	8	4 左足から8歩
	ねじりのポーズ		4 ※左ねじり→右ねじり(※2回くりかえし)
	16 ウォーキング	8	4 左足から8歩
	ひざ・腰・拍手・拍手		4 ひざタッチ2回→腰タッチ2回→顔前で拍手2回→頭上で拍手2回
リズム運動	17 ウォーキング	8	4 左足から8歩
	前・前・上・上・横・横・下・下パンチ		4 左から
	18 ウォーキング	8	4 左足から8歩
	前・前・上・上・横・横・下・下パンチ		4 左から
深呼吸		5	