

「いちのせき体操」をやってみよう！（ゆっくりバージョン）

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 前パンチ	8	左→右→左→右
	2 上パンチ	8	左→右→左→右
	3 横パンチ	8	左→右→左→右
	4 前・前・上・上・横・横・下・下パンチ	8	左から
体力アップ	5 もも上げ&ひざタッチ	8	左足→右足→左足→右足
	6 もも上げ&両ひじ曲げ	8	左足→右足→左足→右足
	7 ゆっくりツイスト	8	4 ゆっくり 左ツイスト→ゆっくり 右ツイスト
	8 はやくツイスト		4 はやく 左ツイスト→右ツイスト→左ツイスト→右ツイスト
	9 ひざ・腰・拍手・拍手	8	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
* ストレッチの用意	4	脚を左右に大きく広げ、頭のうしろで手を組み用意	
ストレッチ	10 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
	11 右ひざ屈伸・胸張り	8	4 右ひざを曲げ、左ひざを伸ばす(頭のうしろで手を組む)・胸張り
	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
	12 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
	13 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	14 もも上げ&ひざタッチ	8	左足→右足→左足→右足
	15 もも上げ&両ひじ曲げ	8	左足→右足→左足→右足
	16 ゆっくりツイスト	8	4 ゆっくり 左ツイスト→ゆっくり 右ツイスト
	17 はやくツイスト		4 はやく 左ツイスト→右ツイスト→左ツイスト→右ツイスト
	18 ひざ・腰・拍手・拍手	8	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	19 前・前・上・上・横・横・下・下パンチ	8	左から
	20 前・前・上・上・横・横・下・下パンチ	8	左から
深呼吸		5	