

こっこっクラブ ー運動プログラムー



©fumira



まずは準備運動を始めます。
全身のストレッチを順番に行います。

1.手指グーパー



- 最初はゆっくり
10回行います。

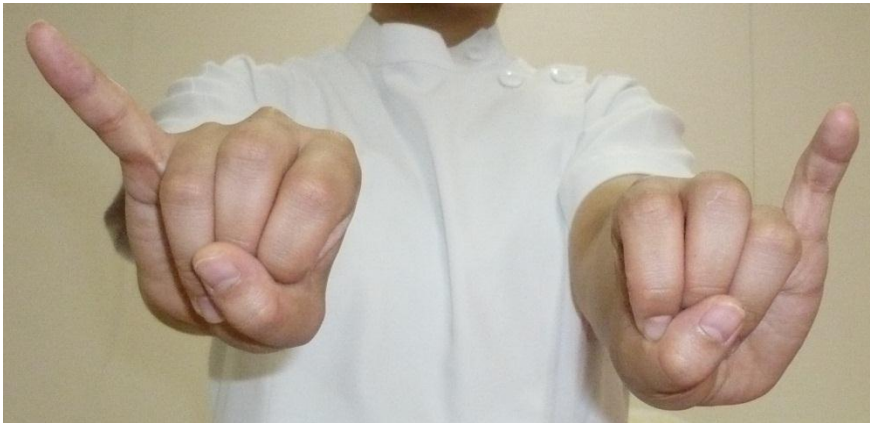
- 次に速く10回行
います。



2.指数え

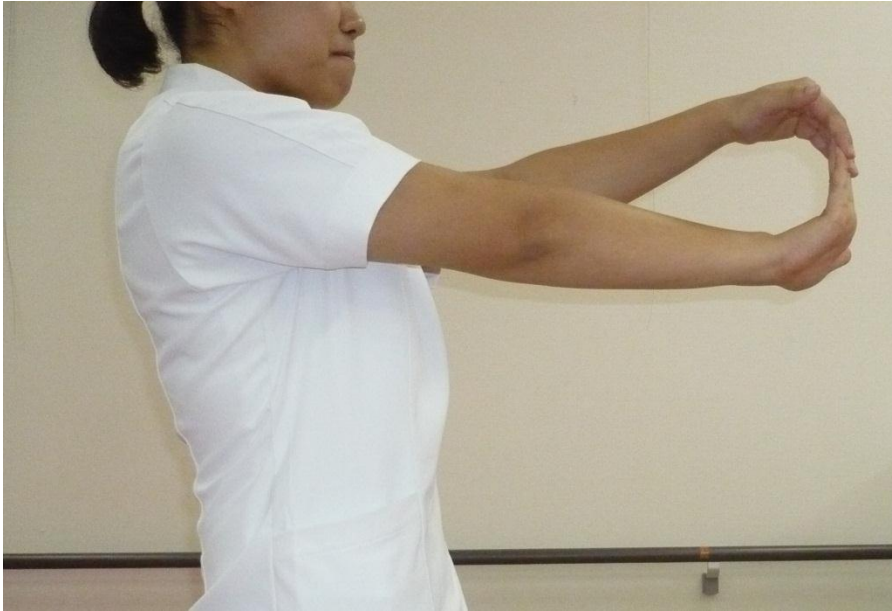


- 親指から数えていきます。最初はゆっくり
- 次は速く



- 次は反対に小指から曲げて指を数えていきます。最初はゆっくり
- 次は速く

3.手首ストレッチ①



- ①右腕を伸ばして、指先を上します。
- ②反対の手で指を手前に引っ張ります。
- ③そのまま10秒数えます。
- ④次左手です。

4.手首ストレッチ②

①右腕をのばして指先を下に向けます

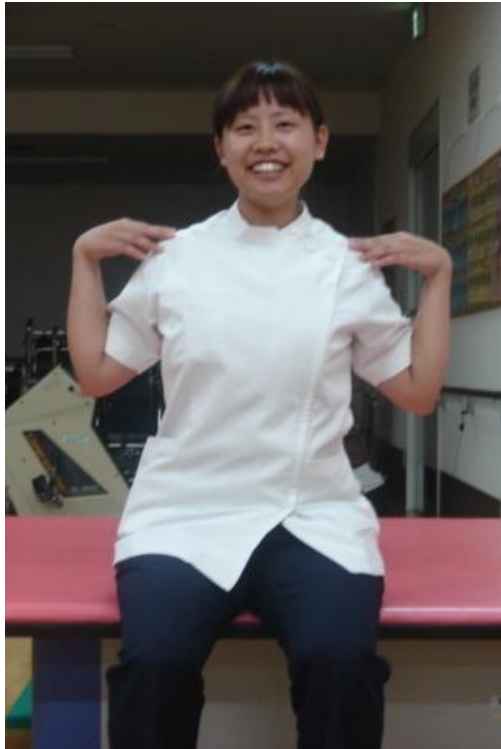
②反対の手で指を手前に引っ張ります。

③そのまま10秒数えます。

④次は左手でやります



5.肩の運動①



①両手を肩にのせます。

②肘を上下に10回持ち上げます。

6.肩の運動②



①両手を肩にのせます。

②そのまま、前に10回まわします。

③その後、後ろに10回まわします。

7.肩の運動③



- 肩をすくめたり、おろしたり10回行います。

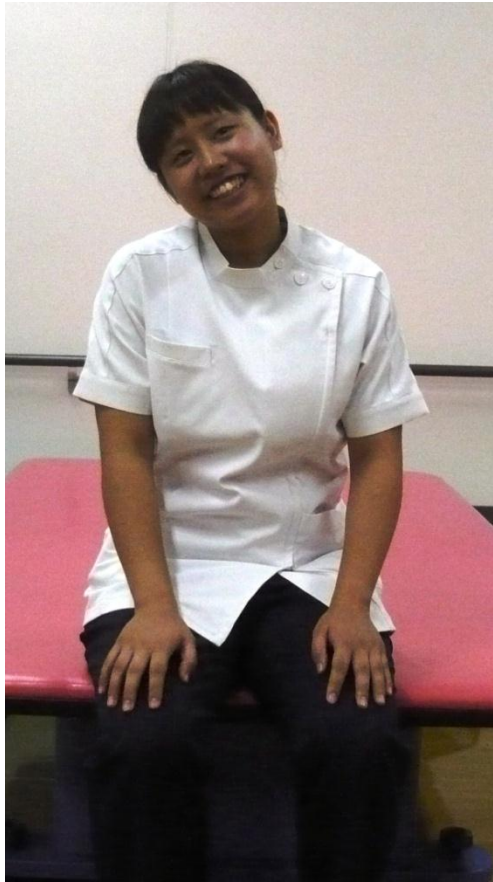
※注：肩をすくめる時は力を入れる。下ろす時は脱力します。

8.くびの運動（前後）



- くびを前後に5回ゆっくり各自で声を出さないで曲げます。

9.首を左右に傾けます



- 首を左右に10回ゆっくり傾けます。

10.^{ぎゅ}びの回旋（かいせん）



- 交互に左右を見て首を動かしましょう10回ゆっくり行います

11.体幹ストレッチ①



①脚を広げて座ります。

②両脚の間に手をつき、
10数えます。

③ゆっくり起き上がりま
しょう

12.体幹ストレッチ②



- ①上で手を組みます。
- ②そのまま、右に倒して10秒間ストレッチします。
- ③その後、左に倒して10秒間ストレッチします。

13.体幹ストレッチ③

①手を前で組みます。



②そのまま、体を右にひねり、10秒ストレッチします。



③次に体を左にひねり10秒ストレッチします。

14.ももの裏ストレッチ



①右脚（あし）を前に伸ばし両手を左太ももに置きます。

②左脚（あし）に体重をかけながら、前かがみになり10秒ストレッチします。



③脚を代えて①②を同様に行います。

15.足首の運動



①右脚（あし）を前方に伸ばします

②つま先を立てたり、伸ばしたりして足首を10回動かします。



③左脚（あし）でも同様に行います

16.足首まわし



- ①右脚（あし）を伸ばして座ります。
- ②伸ばした脚の足首を10回まわします。
- ③その後、反対方向に10回まわします。
- ④次に左足でも同様に行います。

17.深呼吸

3回、ゆっくり大きく行います。