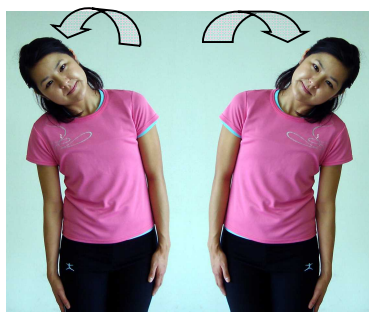


♪くらよし元気体操♪

(1) ～メタボ対策・全身運動編～

この体操は、からだを大きく動かしながら、筋肉に刺激を与え、代謝を上げて内臓脂肪を減らすことを目的としています。

さあ！リラックスして、
元気よく始めましょう！

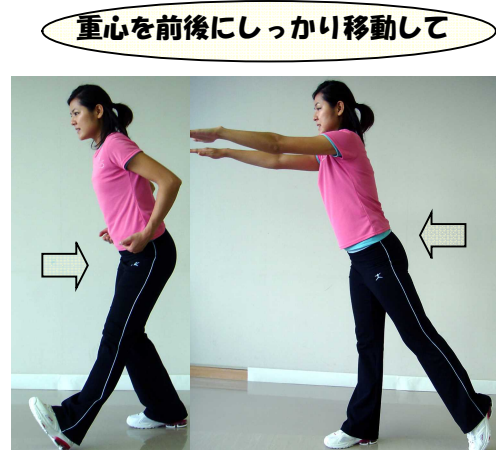
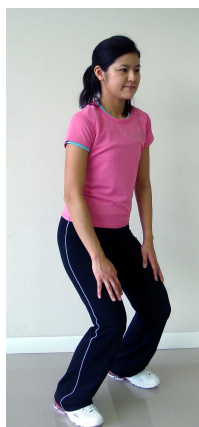


前奏♪

①16拍聞く

②首ストレッチ 右左2回

③背中と胸のストレッチ 1回

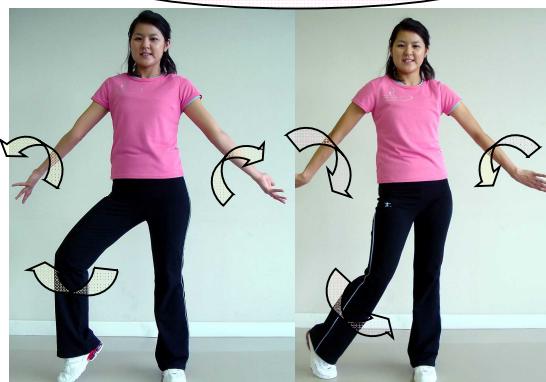


重心を前後にしっかり移動して

1 (げ～んき) だせよ♪ ①足踏み12拍 ②膝曲げ踵上げ3回 ③深呼吸

2 ちいさな～♪ ①重心前後移動2回

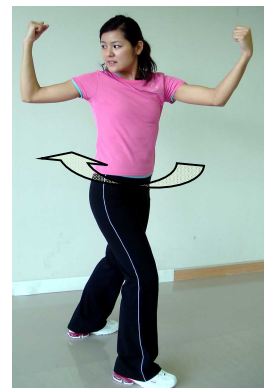
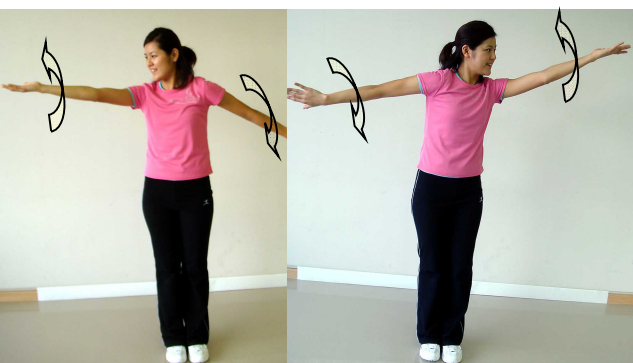
股関節を十分に動かそう！



②体側ストレッチ 右左1回

③膝と腕の外旋・内旋・外旋 右左

④手でかかとタッチ 前後右左



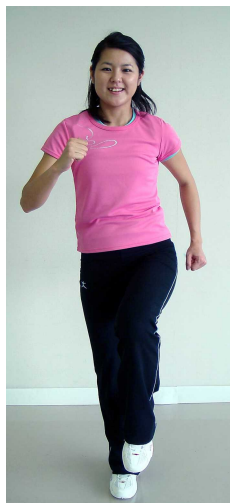
3 でっかい海を～

①両肩腕ひねり 上下

②横踏み出して戻る 右左

③胴体ひねり 右左

発声



自分の筋力や膝の状態に合わせて



背筋を張って

スクワットは正しい姿勢で!

膝がつま先より前に出ない!

4 (げ～んきー) だせよ

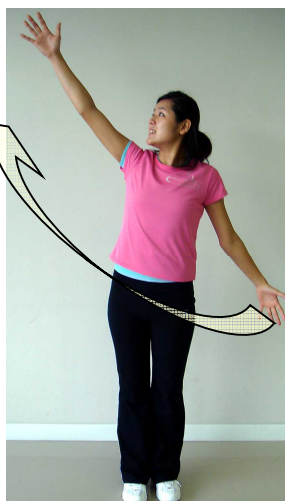
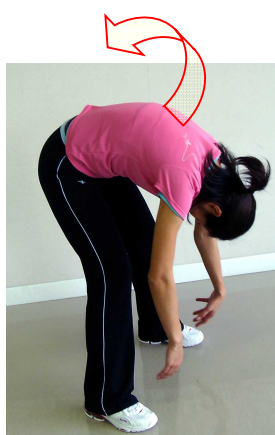
①足踏み 肘張り 膝上げ 4回

②足踏み

③スクワット 10回

2段階でロールダウン

滑らかにロールアップ



5 間奏

①ゆっくり前屈

②ゆっくり起き上がり

③深呼吸と胸張り(斜めに腕) 右左

<繰り返し> 2 ちいさな～ → 3 でっかい太陽～ → 4 (げ～んきー) だせよ → 5 間奏 → 4 (げ～んき) だせよ → 5 間奏



周りの人と笑顔でハイタッチ



発声
ハイ!

最後

①自由に動き回りながら、みんなとハイタッチ

②拍手2回と手を上げてポーズ