

第一体操

運動強度の目安となる心肺機能の負荷は、脈拍数で見ると一般的に90拍～100拍/分となるように作られています。体操全体の速さを平均すると「早あし足ぶみ」のテンポ（110/分程度）で行うようにできています。

有酸素運動です。呼吸を止めずに行います。

第1体操、第2体操共に13種類の運動で出来ています。

①から⑬の内、①のみ8呼間で
あとはすべて16呼間です。

①番から⑩番の運動は平地から山を登るように徐々に運動強度を増していく形です。

⑪番の運動からは山から平地へ到着するように運動負荷を軽減、体内に運動疲労をできるだけ残さず
心臓に負担をかけぬように配慮した内容になっています。

①～③日常よく使われている、腕と脚を使い 全身の筋肉刺激を高めると共に血行を促進する。

④体幹部の運動に入り、はじめに呼吸器官の働きを高める。

⑤～⑩体幹に徐々に刺激を加え、脊柱の柔軟性を高め、
筋肉の伸展と強化を図り合わせ 運動の協調性を高める。

⑪～⑬腕と脚の運動にて筋肉のほぐしと呼吸の調整を行う。

第一体操の流れ

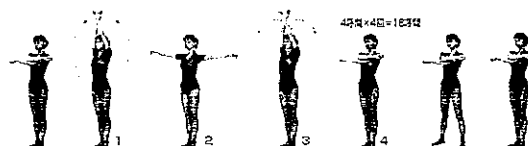
- 1 伸びの運動
4×2=8



- 2 腕を振って
脚を曲げ伸ばす運動



- 3 腕を回す運動
4×4=16



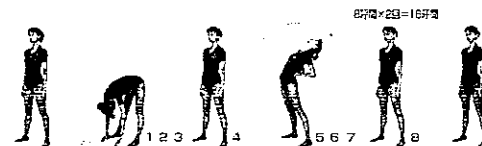
- 4 胸を反らす運動
4×4=16



- 5 体を横に曲げる運動
8×2=16



- 6 体を前後に曲げる運動
8×2=16



- 7 体をねじる運動
8×2=16



- 8 腕を上下に伸ばす運動
8×2=16



- 9 体を斜め下に曲げ
胸を反らす運動
8×2=16



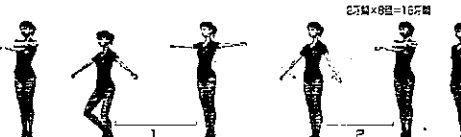
- 10 体を回す運動
8×2=16



- 11 両脚で跳ぶ運動
8×2=16



- 12 腕を振って
脚を曲げ伸ばす運動



- 13 深呼吸
4×4=16



体操の基本

正しい姿勢
良い姿勢



グー と パー

卵を握るように軽く握る場合

－ － － 握る・廻すなど腕の力を抜くとき

手を指先までしっかり伸ばす場合

－ － － 伸びたり、力を入れたり緊張するとき



1-1.背伸びの運動
グー



1-13.深呼吸
パー