

第二体操

実施時間は、第一とほぼ同じ3分間で運動の数も13種類で構成されています。

運動量は第一体操より強度が増しており、青壮年向けの体操として作成されています。

脈拍数で見ると一般的に110～130拍/分の拍数となります。

体操のテンポは第一体操より速く、120テンポ/分程度となっています。

各運動ともほとんどがはじめに強いアクセントを伴い、運動を力強くし、
運動の強度を上げています。

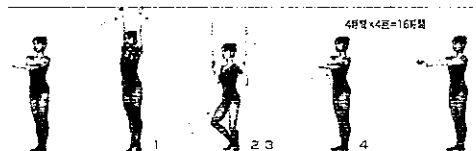
体の活性化を主なねらいとしており、全身の血行促進だけでなく体の器用さを高めることを
目指した内容になっています。

第二体操の流れ

- 1 全身をゆする運動
1×8=8



- 2 腕と脚を曲げ伸ばす運動
4×4=16



- 3 腕を前から開き
回す運動
4×4=16



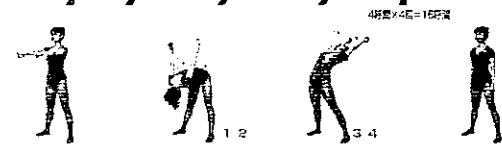
- 4 胸を反らす運動
4×4=16



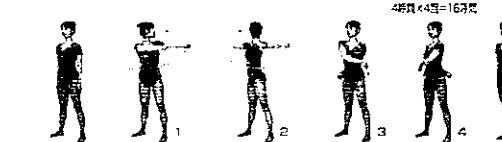
- 5 体を横に曲げる運動
8×2=16



- 6 体を前後に曲げる運動
4×4=16



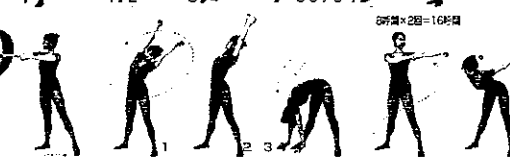
- 7 体をねじる運動
4×4=16



- 8 片脚跳びとかけ足・
足踏み運動



- 9 体をねじり反らせて
斜め下に曲げる運動
8×2=16



- 10 体を倒す運動
8×2=16



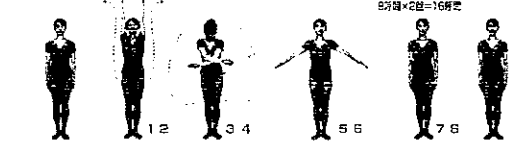
- 11 両脚で跳ぶ運動
3×4=12



- 12 腕を振って
脚を曲げ伸ばす運動



- 13 深呼吸
8×2=16



2022-11-01