

2-1. 全身をゆする運動

1×8=8呼間

ねらい

足先と膝をそろえて軽く跳び全身をゆすりほぐし

運動のポイント

足先と膝をそろえる。

はじめの姿勢



自然な呼吸で



1～7



8

終わりの姿勢



- ☐ 1. 良い姿勢
60度
- ☐ 2. かかとを床につけ
背筋を伸ばして立つ
- ☐ 3. 手はパー

- ☐ 4. 60度の足が
0度に関じる
- ☐ 5. ひざ、つま先をバネにして
全身を8回ゆする
- ☐ 6. 足首、ひざを使って全身をゆする
- ☐ 7. ジャンプではなく
全身をほぐす
- ☐ 8. 床からつま先を離さない
- ☐ 9. とびはねるのではなく
あしが床から離れないように
足首、ひざを使って
全身の筋肉をほぐす

- ☐ 10. 力を抜き肩をゆするように
- ☐ 11. 肩の力を抜く
肩に力が入っていると
手がまっすぐのまま
全身がほぐれず
- ☐ 12. 全身の
血行アップ&リラックス

- ☐ 13. 足を60度に戻す
- ☐ 14. 腕を胸の前で交差させ
手は軽く握る

2-2. 腕と脚を曲げ伸ばす運動

4 呼間 × 4 回 = 16 呼間

ねらい

全身の血行促進をはかる。

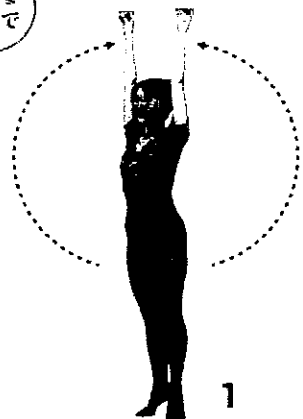
運動のポイント

腕を大きく振り上げ、背伸びの姿勢から腕と脚をリズムカルに曲げ伸ばす。

はじめの姿勢



自然な呼吸で



1



2 3



4

終わりの姿勢



□ 1. 手はグー

□ 2. 手の平は下

□ 3. 腕を横から振り上げ

□ 4. かかとを上げる

□ 5. 手の平の向き正面

□ 6. 全身を背伸び

□ 7. ひじは伸ばす

□ 8. 腕と脚の曲げ伸ばしを弾むように2回

□ 9. ひじが横に上がりわきの下があいているのはダメ

□ 10. 手の平は前

□ 11. 背中中の筋肉を動かす

□ 12. 前かがみはダメ

□ 13. 腕を横から振り下ろす

□ 14. 体の横であり前に出ない

□ 15. 振り下ろした腕を前にあげて用意

□ 16. 手の平は内々

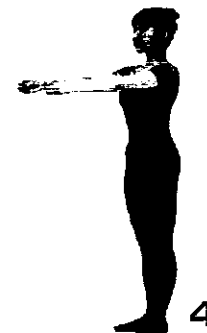
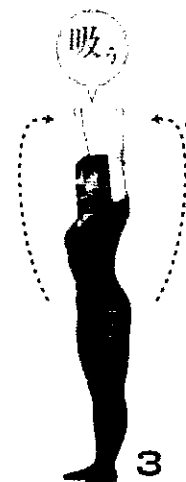
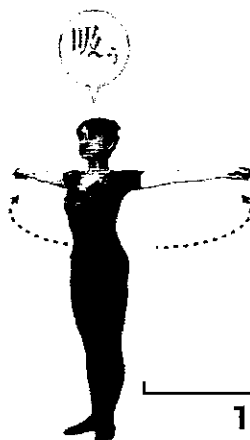
2-3. 腕を前から開き、回す運動

4 呼吸 × 4 回 = 16 呼吸

ねらい
運動のポイント

肩の筋肉をほぐし、肩関節の可動域を広げる
勢いを使って、大きく腕を回す。腕を動かした反動で

はじめの姿勢



終わりの姿勢



□ 1. 手の平は
内側に向き合う

□ 2. 腕を横に開き

□ 3. 腕は真横

□ 4. ひじは伸ばす

□ 5. 水平に大きく開く

□ 6. 上体を前に出さない

□ 7. かかととは上げない

□ 10. 前から後ろに回す

□ 11. 肩関節を中心に
後ろへ回す

□ 12. 回すときは、
耳をこするようにして
肩を中心に回す

□ 13. 前かがみはダメ

□ 14. 手の平は前

□ 15. ひじを伸ばす

□ 8. 前から振り下ろして

□ 9. 手の甲が前

□ 16. 腕を前で交差し
脚を開く

□ 17. 手の平は下

2-4. 胸を反らす運動

4 呼吸 × 4 回 = 16 呼吸

ねらい

胸部を伸展させ姿勢を矯正する(円背の矯正)
呼吸器官の働きを円滑にする

運動のポイント

深い呼吸に合わせて、腕を大きく動かす

はじめの姿勢



- 1. 手の平は下
- 2. 脚は肩幅よりやや広めに開く



- 3. 息を吸いながら腕を斜め上に上げて、胸を反らせる
- 4. うしろから上へ
- 5. ひざを曲げてはダメ
腰が落ちてダメ
- 6. お腹は出さない
- 7. アゴは上げない
- 8. ひじは伸ばす
大きなブイに
- 9. 手の平を返し
指先まで伸ばす
- 10. ゆっくり胸の筋肉を伸ばす



- 11. 両腕を大きく交差して
息を大きく吐く
- 12. 背中を丸め
首も曲げる
- 13. ③まで伸ばしておいて

終わりの姿勢



- 14. 最後の⑦で振り降ろして
⑧で体側に

2-5. 体を横に曲げる運動

4 呼吸 × 4 回 = 16 呼吸

ねらい

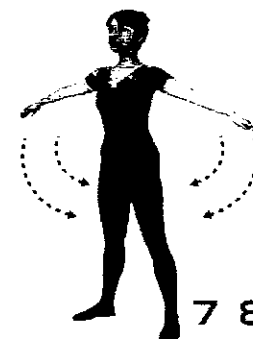
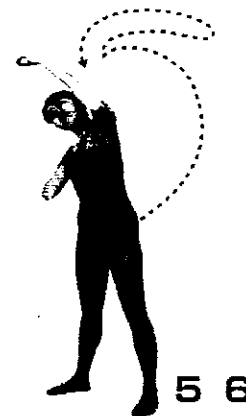
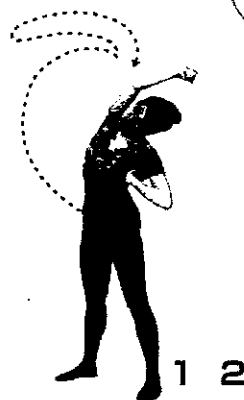
上体を真横に曲げ背骨の柔軟性向上を図る

運動のポイント

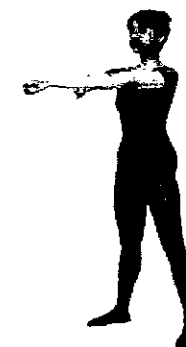
脇の下の手を支点とし、弾みに合わせて腕を大きく振って胸の横を伸ばす。1回曲げはじめの姿勢に戻り2回目を曲げる

自然な呼吸で

はじめの姿勢



終わりの姿勢



- ☐ 1. 手はグー
- ☐ 2. 左手を脇の下、右腕を横から振り上げて左曲げ2回
- ☐ 3. 一度ずつ戻す
- ☐ 4. 腕は耳の真横に脇の下の手を支点に曲げる
- ☐ 5. 弾みをつけて体を横に深く曲げる
- ☐ 6. ひざを伸ばして腰を動かさない
- ☐ 7. まっすぐ前を見る息を止めない
- ☐ 8. 腕が曲り顔の前に出るのはダメ

- ☐ 9. 両手で体側を軽くたたく
- ☐ 10. 軽快にももをぼんぼんとたたく

- ☐ 11. たたいた腕を前に上げる

2-6. 体を前後に曲げる運動

4 呼吸 × 4 回 = 16 呼吸

ねらい

腹背筋を伸展させ、背骨の柔軟性向上を図る

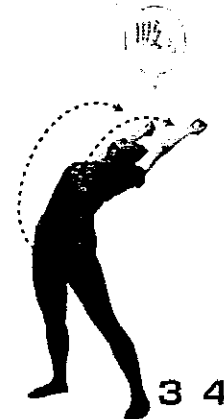
運動のポイント

上体の力を浮いて腕を振り、上体の重みを利用し弾みをつけながら前に曲げる
後屈の時は腕は肩幅のまま肘を伸ばし、体を後ろへ反らせる。

はじめの姿勢



- ☐ 1. 手はグー
- ☐ 2. 腕を振りながら弾みをつけて
体を前下に2回曲げ
- ☐ 3. 腕は大きく弾みをつけて
- ☐ 4. 首の力を抜く
- ☐ 5. ひざを伸ばして
腰を動かさない



- ☐ 6. 腕を振り上げて
後ろに反らせる
- ☐ 7. 後ろを覗きこむ
- ☐ 8. 伸びる範囲で伸ばす
- ☐ 9. 腕の間が広がらない
腕は耳に付けるくらい
- ☐ 10. 肘を曲げない
- ☐ 11. ひざを曲げない

終わりの姿勢



- ☐ 1. 腕を前に上げる
(手の平は内向き)
- ☐ 13. ⑦で反り
⑧で起こす

2-7. 体をねじる運動

4 呼吸間 × 4 回 = 16 呼吸間

ねらい

腰回りの筋肉を伸展させ背骨の柔軟性向上を図る

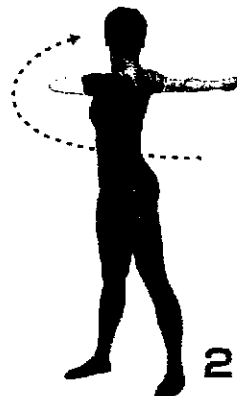
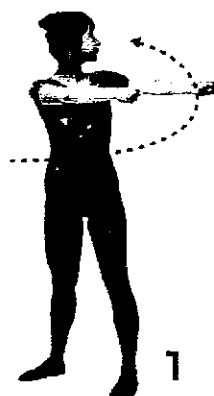
運動のポイント

下半身を固定しウエストを中心にねじる

前半①②は腕を大きく動かし首も一緒にねじる

自然な呼吸で

はじめの姿勢



終わりの姿勢



- ☐ 1. 手はグー
- ☐ 2. 手は向かい合わせ
- ☐ 3. 両腕をそろえて水平に左、右と振ってねじる
- ☐ 4. 水平に強く振る
- ☐ 5. 腕は大きく弾みをつけて
- ☐ 6. 開いた脚を動かさないように
かかととは上がらない
- ☐ 7. ひざを伸ばして腰を動かさない

- ☐ 10. 腕を体に巻きつけるように
軽く振る

- ☐ 11. 左脚を戻して直立
右脚を少し上げる

- ☐ 8. 下半身は固定、おへそは前向き
- ☐ 9. 顔は手を見る

2-8. 片脚跳びと かけ足・足踏み運動

8 呼吸 × 2 回 = 16 呼吸

ねらい

脚部の筋力・瞬発力を高める。全身の血行を促進させる

運動のポイント

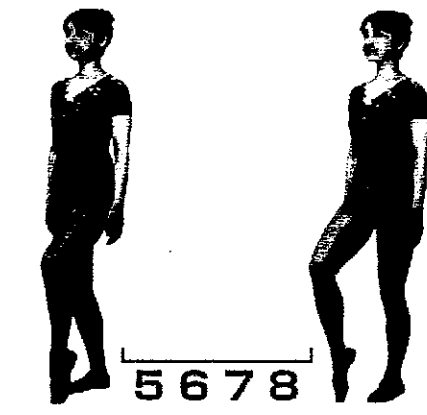
リズムカルに軽やかに行う。

駆け足足踏みは足首をやわらかく使う

はじめの姿勢

自然な呼吸で

終わりの姿勢



□ 1. 予備動作として
右脚を軽く上げる

□ 2. はじめの姿勢から右脚を下ろして
左脚のももを引き上げて2回跳び

□ 3. 右脚のももを引き上げて2回跳び

□ 4. 上げるときは強く踏み切り
ももを高く上げる

□ 5. 体全体を引き上げるような
気持ちで跳ぶ

□ 6. 前かがみはダメ
手がさがるのはダメ

□ 7. 腕は体の横に

□ 8. かけ足・足踏み

□ 9. かけ足あし踏みは軽快に

□ 10. かかととは上げるが
つま先は付いたまま

□ 11. ⑧は両脚は着く

□ 12. 直立

2-9. 体をねじり反らせて 斜め下に曲げる運動

8 呼吸 × 2 回 = 16 呼吸

ねらい

胴体、胸部の筋肉をよく伸ばし、柔軟性を高める

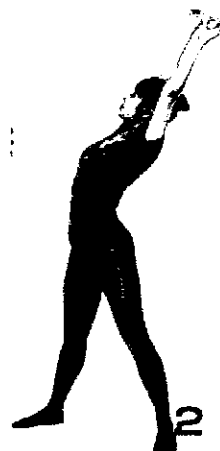
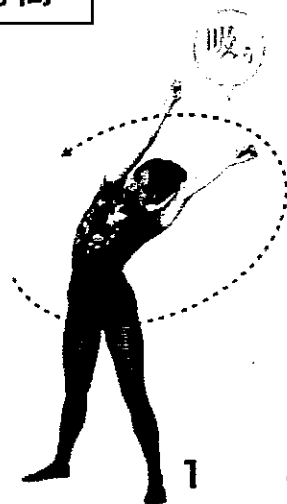
運動のポイント

体を引き伸ばすように腕を大きく動かす

動きを止めずに滑らかに

両脚はしっかりと床につけたまま行う

はじめの姿勢



おわりの姿勢



□ 1. 脚は肩幅の
2倍くらいに開く

□ 3. 両腕を斜めに大きく
振り上げ

□ 5. 右下に2回曲げ

□ 11. 体を前に倒し
腕を後ろに

□ 2. 手はグー

□ 4. 上体をねじり反らせて

□ 6. 起こすと同時に
両腕を左に用意して
今度は反対側に

□ 7. ひざは曲げない

□ 9. あおっではダメ
突き出す

□ 10. 肩の高さ

□ 8. ひじを曲げずに
腕をしっかり伸ばす

2-10. 体を倒す運動

8 呼吸 × 2 回 = 16 呼吸

ねらい

背筋を強化し、良い姿勢をつくる

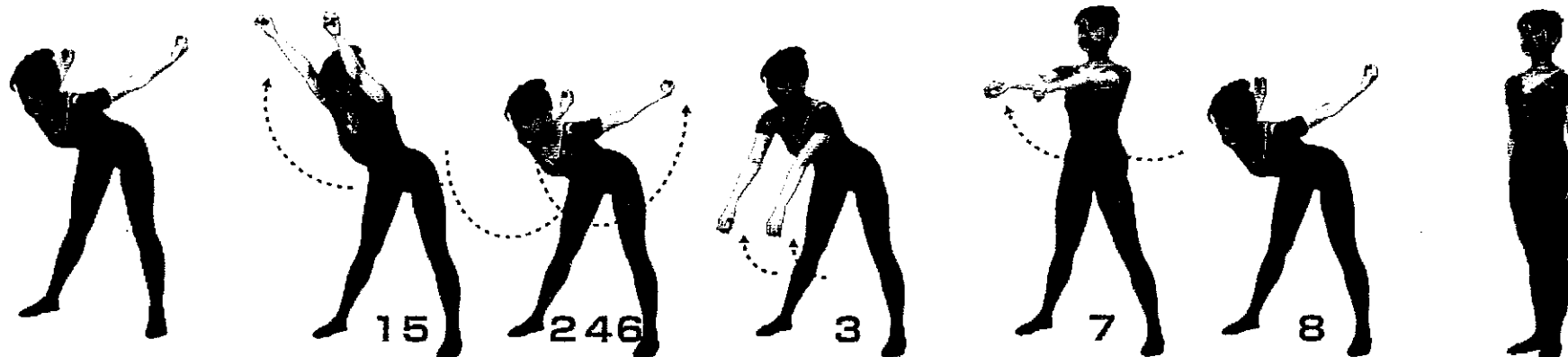
運動のポイント

胸を張り、背中を緊張させた状態で、腕を振って上体を弾ませる

自然な呼吸で

はじめの姿勢

終わりの姿勢



- ☐ 1. 背中を張る
- ☐ 2. 背を伸ばす
- ☐ 3. 手はグー
- ☐ 4. お尻を突き出す
- ☐ 5. 目線は3m先
- ☐ 6. ひじを曲げない
- ☐ 7. ひざは曲げない
下半身を固定
- ☐ 8. 体を前に倒して
腕を上と後ろに
- ☐ 9. 腕を前と後ろに
- ☐ 10. 前下に振るときは
振り終わりをきちっと止める
- ☐ 11. 腕の振りに合わせて
弾みをつけながら
上半身の上下動をする
- ☐ 12. あごを引いて胸を張り
腕を少し後ろへ引く
- ☐ 13. あごを上げてはダメ
背が丸いのはダメ
- ☐ 14. 体を起こして腕を振る
- ☐ 15. 体を前に倒して
- ☐ 16. 左脚を戻し直立

2-11. 両脚で跳ぶ運動

3 呼吸 × 4 回 = 12 呼吸

ねらい

全身の筋肉をほぐし血行促進をはかる。脚力を高める

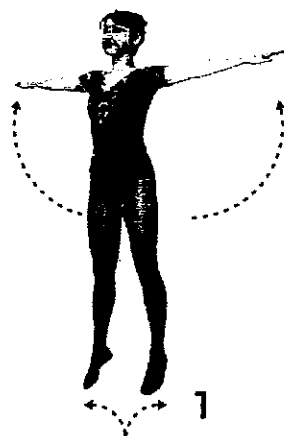
運動のポイント

開脚時は、腕を素早く横に上げ、大きく跳ぶ
3拍子のリズムで軽快に行う

はじめの姿勢



自然な
呼吸で



- ☐ 1. 手はパー
- ☐ 2. 腕を横に上げて開脚跳び
- ☐ 3. あごを引いて胸を張り
腰を少し後ろへ引く
- ☐ 4. 両腕はしっかり伸ばす
腕が曲るのはダメ
- ☐ 5. 跳躍を大きく
- ☐ 6. 上体の力を抜く
- ☐ 7. つま先で跳ばなくてはダメ



- ☐ 8. 閉じて2回跳ぶ
腕は下ろす
- ☐ 9. 両腕をそろえて軽く跳ぶ

終わりの姿勢



- ☐ 10. 腕を前に
かかとを上げる
- ☐ 11. 手はグー

2022-11-01

2-12. 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動

2呼間×8回=16呼間

ねらい

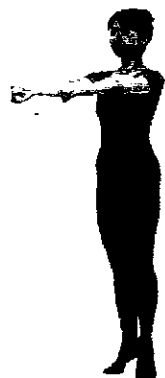
整理運動の役割として、心身・呼吸の整理を図る

運動のポイント

力まずゆったりと呼吸に合わせて運動を進める
腕は足に当たったら自然と横へ

自然な呼吸で

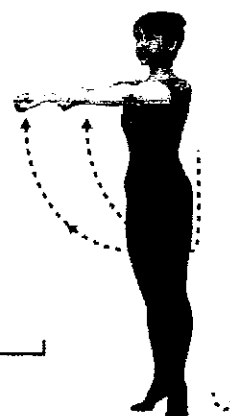
はじめの姿勢



1



2



終わりの姿勢



□ 1. 手はグー

□ 2. 手の平は下

□ 3. 腕を前から横に振りながら
脚の曲げ伸ばし

□ 4. かかとを上げる

□ 5. かかとが開くのはダメ

□ 6. ひじは伸ばす

□ 7. 肩の高さで

□ 8. 腕をしっかり伸ばす

□ 9. 横から振り下ろして
前に振りながら
かかとを下ろして
上げる

□ 10. 肩の高さで水平に

□ 11. 前かがみはダメ

□ 12. 動きが全体に中途半端はダメ

2-13. 深呼吸

8呼間×2回=16呼間

ねらい

胸を大きく動かし呼吸運動を行い、体を平常時の状態に戻す。

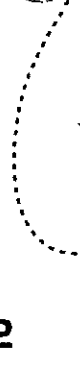
運動のポイント

動作が止まらないように、気持ちよく行う。
息を吐くことを意識する。

はじめの姿勢



1 2



3 4



5 6



7 8

終わりの姿勢



☐ 1. 手はパー

☐ 2. 大きく息を吸いながら
両腕を前から

☐ 3. かかととは上げない

☐ 4. 指先は伸ばす

☐ 5. 腕は指先まで延ばして
大きく上に上げながら
ゆっくりと息を吸う

☐ 6. かかととは上げない

☐ 7. 息を吐きながら
両腕を横から下ろす

☐ 8. しっかり吐く

☐ 9. 前で交差

☐ 12. 斜め後ろに開いて
大きく胸を開き
息を吸う

☐ 13. 手のひらを返す

☐ 14. あごをあげない

☐ 10. 鼻からたっぷりと吸って 口からゆっくりと吐

☐ 11. 動きに合わせて深呼吸をしなくてはダメ

☐ 15. 横に戻しながら
息を吐く