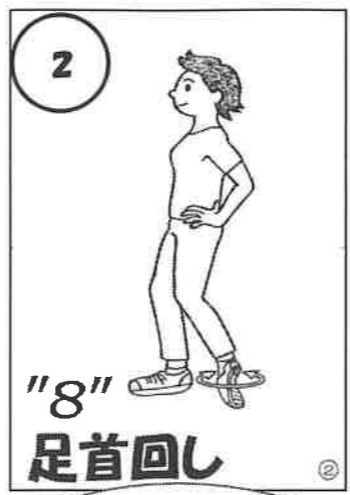


多摩市健康づくり推進員版
「ウォームアップ」
 ※まず初めに隣の人とぶつからないように間をとみましょう！
 ※1カウントは1秒
 (平成27年度作成)



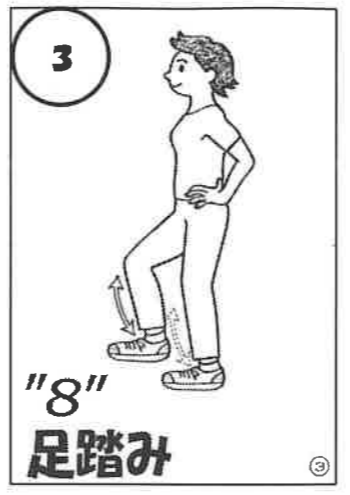
1
 "8"
手首回し ①

1カウントで1周
 右から8回、左8回



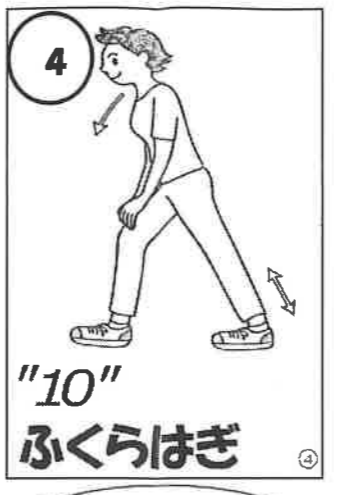
2
 "8"
足首回し ②

1カウントで1周。
 右足から内回し4回、
 外回し4回。左足も同様



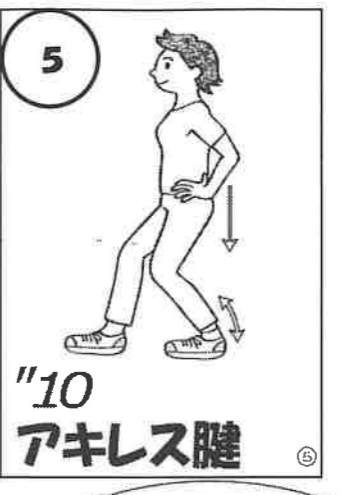
3
 "8"
足踏み ③

16カウント
 その場で足踏み



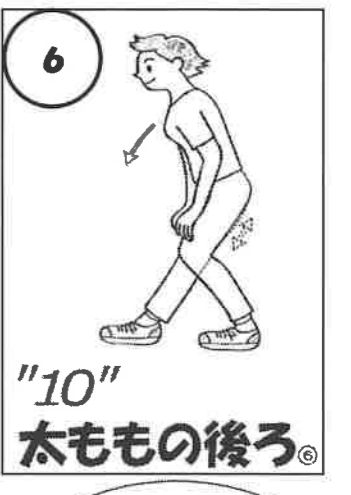
4
 "10"
ふくらはぎ ④

右足を1歩下げ、体重を前にかける。ふくらはぎの伸びを感じる。手は左太もも(10カウント)



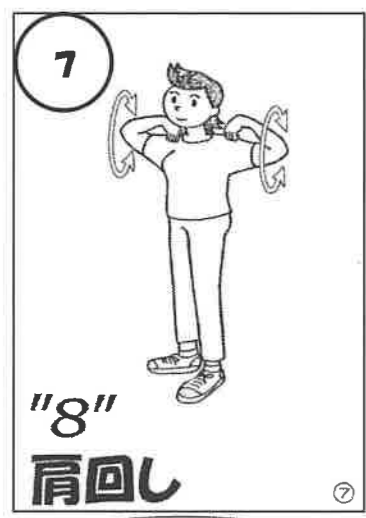
5
 "10"
アキレス腱 ⑤

右足を半歩戻し、靴ひとつ分あけて腰を下へ落とす。手は腰。アキレス腱の伸びを感じる(10カウント)



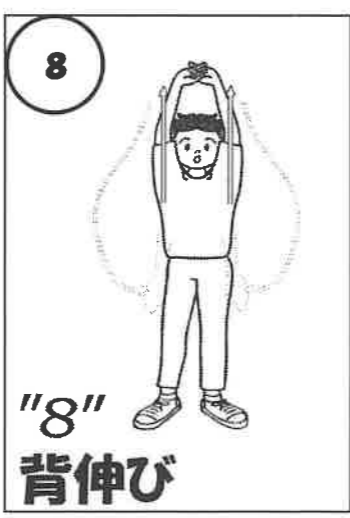
6
 "10"
太ももの後ろ ⑥

そのまま尻を後ろへ引く(10カウント)



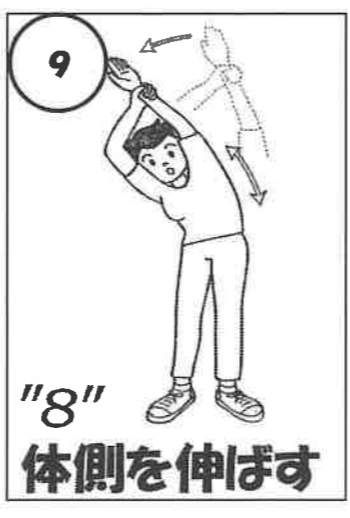
7
 "8"
肩回し ⑦

手を肩につけて後から前へ2カウントで1周回す。(4回)逆に前から後へ(4回)



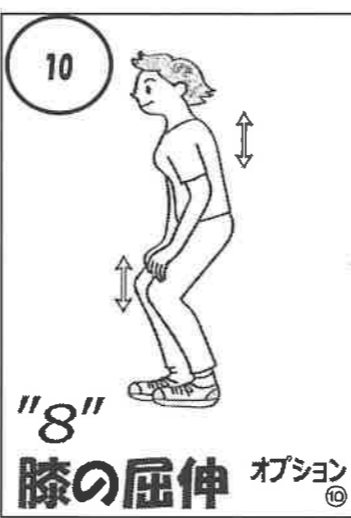
8
 "8"
背伸び ⑧

手をつかんで1~6で伸びる。7、8で脱力(2回)



9
 "8"
体側を伸ばす ⑨

右手首をつかんで、左へ伸ばし8カウント。反対も1回



10
 "8"
膝の屈伸 オプション ⑩

1、2でまげ、3、4で伸ばす(4回)



11
 "8"
膝回し オプション ⑪

4カウントで1周。右回し2回。左2回



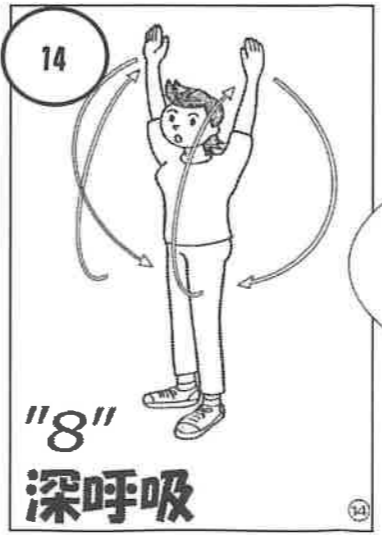
12
 "8"
腰回し オプション ⑫

腰を後ろに引き8カウントで1周。右回り2回。左回り2回



13
 "8"
腕ふり テンテンダイコ ⑬

1、2で右へ3、4で左へねじる。(8回)
 体幹のバランスを整えましょう



14
 "8"
深呼吸 ⑭

1、2、3、4で伸び、5、6、7、8で戻る(2回)