

多摩市健康づくり推進員版

「ウォームアップ」

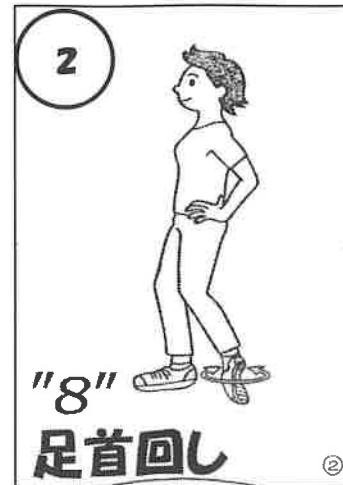
※まず初めに隣の人とぶつからないように間をとみましょう！

※1カウントは1秒

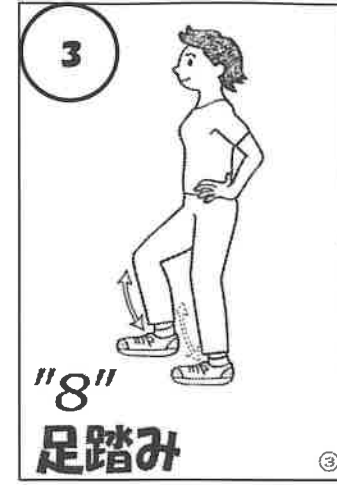
(平成27年度作成)



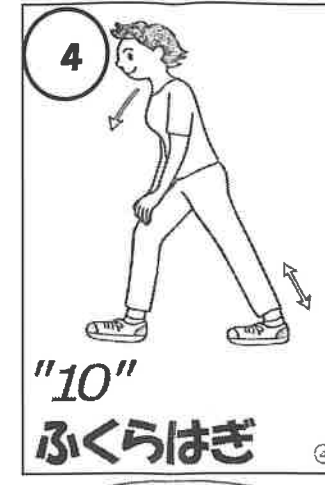
1カウントで1周
右から8回、左8回



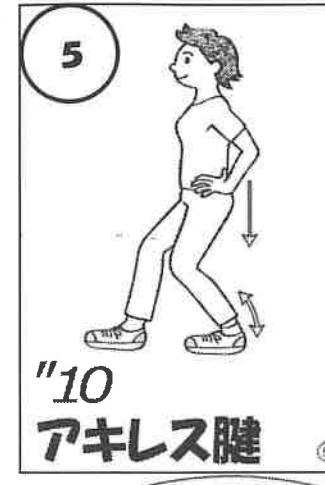
1カウントで1周。
右足から内回し4回、
外回し4回。左足も同様



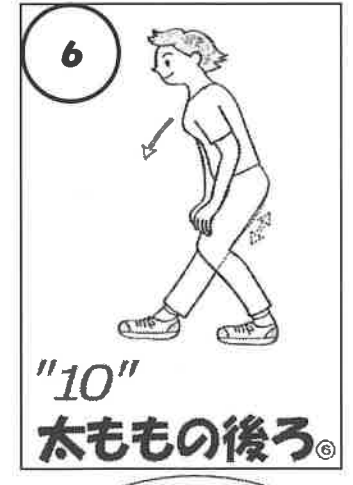
16カウント
その場で足踏み



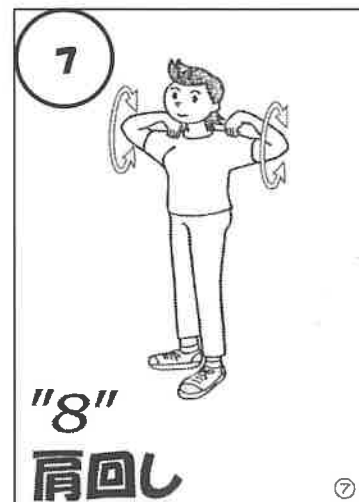
右足を1歩下げ、体重を前に
かける。ふくらはぎの伸びを
感じる。手は左太もも（10
カウント）



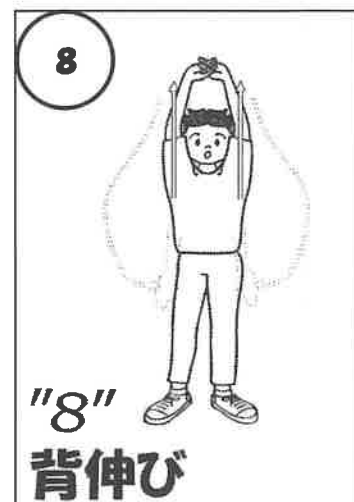
右足を半歩戻し。靴ひとつ
分あけて腰を下へ落とす。
手は腰。アキレス腱の伸び
を感じる（10カウント）



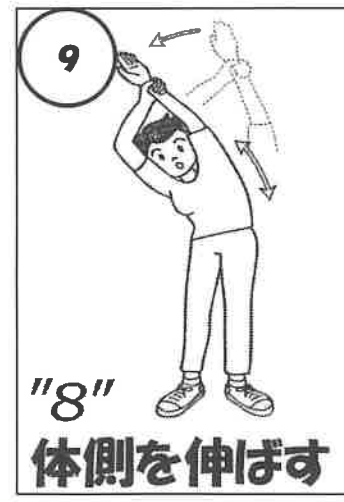
そのまま尻を後ろへ引く
（10カウント）



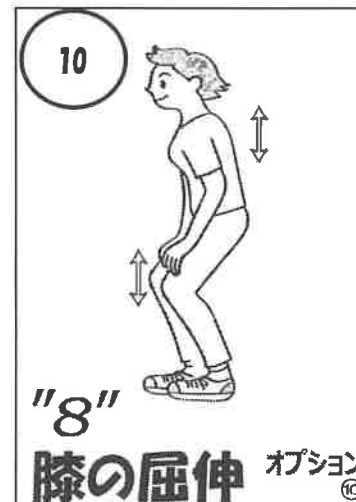
手を肩につけて後から前へ
2カウントで1周回す。（4
回）逆に前から後へ（4回）



手をつかんで1～6で
伸びる。7、8で脱力
（2回）



右手首をつかんで、左へ伸
ばし8カウント。
反対も1回



1、2でまげ、
3、4で伸ばす
（4回）



4カウントで1周。
右回し2回。左2回



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



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



1、2、3、4で伸び、
5、6、7、8で戻る
（2回）