

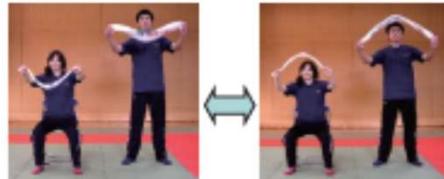
おうち時間が長い今だからこそピッタリな体操です♪ぜひ歌いながら試してみてくださいね！！

いきいき体操とめ

登米市健康推進課（平成19年2月作成）
（監修：東北文化学園大学 植木章三）

「365のマーチ」に合わせて

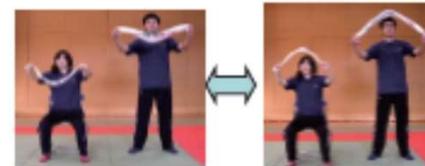
①タオル回し ☞肩や腕を適度に使い、リラックスする運動



肩の力を抜いて、タオルを顔の前で小刻みに回す
上から下へ⇒下から上へ

ワン・ツー、
ワン・ツー、
ワン・ツー、
ワン・ツー、
.....

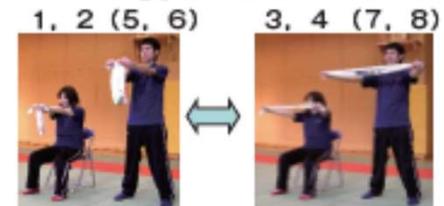
④タオル回し ☞肩や腕を適度に使い、リラックスする運動



肩の力を抜いて、タオルを顔の前で小刻みに回す
上から下へ⇒下から上へ

人生はワン・
ツー・パンチ、
汗かき、べそ
かき歩こうよ

②タオルの引っ張り ☞肩・腕・背中を鍛える



前に手を伸ばし、
両手を閉じる
タオルを横に強く引っ張り、
また、閉じる

幸せは、
歩いてこない
だから、歩いて
ゆくんだね

③タオルを上と前に ☞肩・背中・腰の



タオルを伸ばし胸の
前で構える
頭の上にあっすぐ上げ、
背筋を伸ばす

一日、一步、
三日で三歩、
三歩進んで
二歩さがる



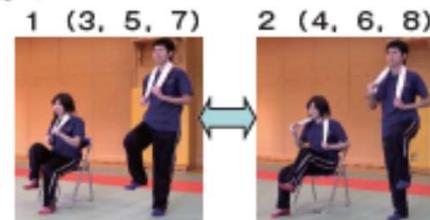
背中を伸ばし、
タオルをできるだけ前へ
タオルを下げる

⑤タオルを持って四股踏み ☞足腰の筋肉を鍛え、バランス機能の向上

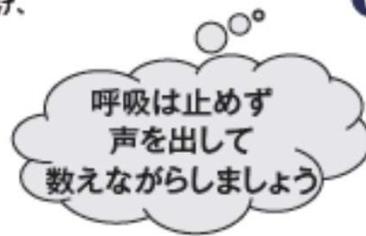


あなたのつけた
足跡にや、
きれいな花が
咲くでしょう

⑥タオルを持って足踏み ☞歩行機能や心肺機能の向上



タオルを首にかけ両端を持って、腕をしっかり振り、足踏み
膝を高く上げ、つま先も上げて、しっかり地面を踏む



呼吸は止めず
声を出して
数えながらしましょう