

●→■→★の順で難しくなります。  
その日・その時の体調に合わせて、無理なく楽しく行いましょう。

# JOSO☆ハッピー体操 (立位編)

※呼吸は止めない。  
※反動をつけたり、勢いよく動かしたりしない。

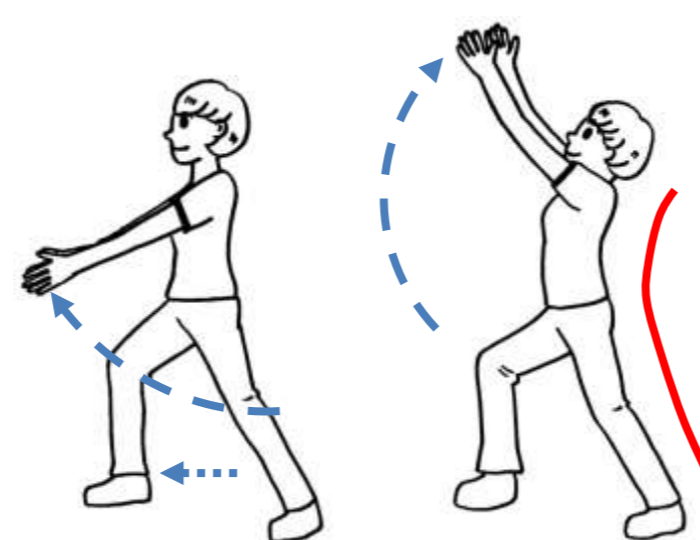
1. からだをほぐす



ひざをやさしく曲げ伸ばししながら

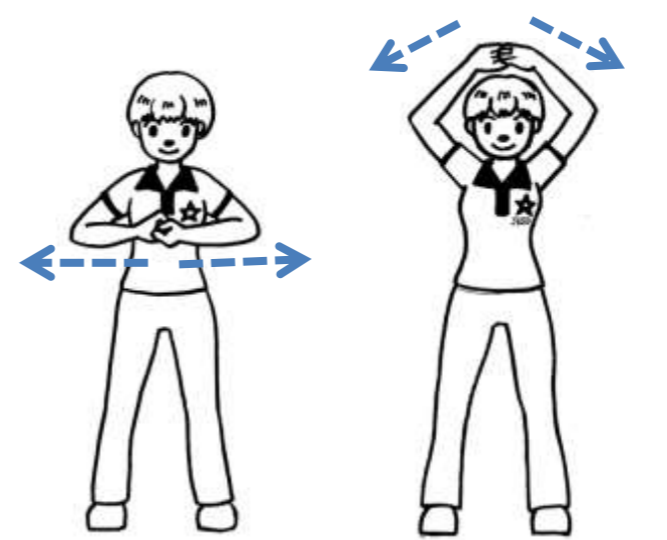
- 【ゆっくり】4拍ずつ4回、ふわっと腕を上げます。
- 【はやく】2拍ずつ8回、ふわっと腕を上げます。
- ★【リズムを変えて】4拍ずつ2回、2拍ずつ4回、ふわっと腕を上げます。

2. 上半身を伸ばす



- 4拍で片足を前に出し、両手はすくい上げるように。4拍でもどります。(足を変えて2回くり返します)
- 【後ろ足のかかとをつけて】4拍で片足を前に出し、両手はすくい上げるように。4拍でもどります。(足を変えて2回くり返します)

3. 上半身を鍛える



両手を上下に握りかえながら

- 【ゆっくり】2拍ずつ、両手を①胸の前、②額の上、③・④横(右・左)の位置でひっぱり合います。
- ★【はやく】1拍ずつ、行います。(2回くり返します)

4. 下肢を伸ばす

ひざを伸ばさないように注意



4拍ずつ、2拍ずつ、1拍ずつ、最後は拍手!

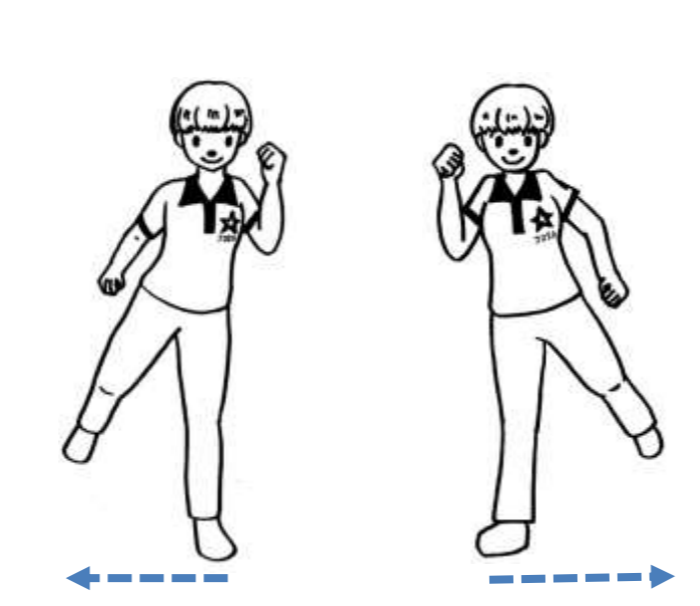
- 大きく足をひらいて、【浅めに】ひざを曲げ、左右交互に肩を前へ倒します。
- ★大きく足をひらいて、【深めに】ひざを曲げ、左右交互に肩を前へ倒します。

5. 下肢を鍛える



- 【ゆっくり】うでを伸ばして、4拍ずつ、①斜め上、②斜め下に、左右交互にひねります。
- ★【はやく】うでを伸ばして、2拍ずつ、①斜め上、②斜め下に、左右交互にひねります。(2回くり返します)

6. リズムよく歩く



つま先はなるべく上げて

- 【その場で】リズムよく足踏み。
- 4拍ずつ、横歩きして【左右切り替え】。
- ★横歩きして左右切り替え【4拍目で足をトン】

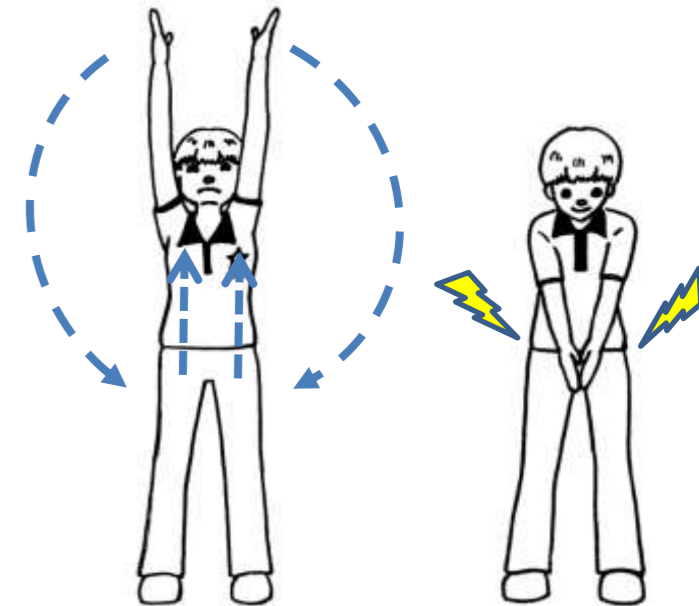
7. 足で文字書き「J」「O」「S」「O」



バランスが不安な場合は、イスや壁に手をついて

- 【床面に大きく】2拍で1文字ずつ書きます。
- 足先を少し持ち上げて【足首で】書きます。
- ★足全体を持ち上げて【空中に大きく】書きます。

8. 呼吸をととのえる



- 深呼吸しながら、両手で大きく円を描きます。8拍目で、1回拍手をします。(歌の1番は2回くり返し、2番は3回くり返します)

みんなで拍手をそろえましょう!