

JOSO☆ハッピー体操

●→■→★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。

※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。
※体操前にイスがぐらぐらしないか確認する。※低すぎるイスは危険。

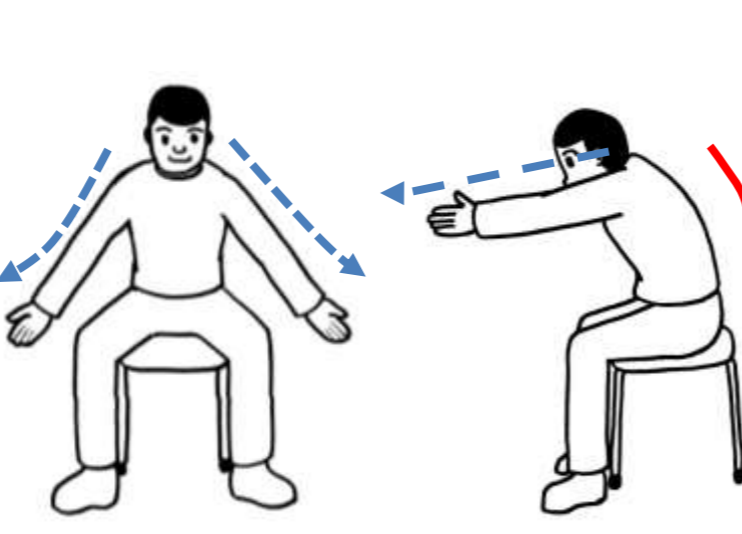
1. 上半身をほぐす



♪ さあ お日さまに 手をかざそう
からだ目覚め 深呼吸

- 【ゆっくり】4拍×4ずつ、ふわっと腕を動かします。
- 【はやく】2拍×8ずつ、ふわっと腕を動かします。
- ★【リズムを変えて】4拍×2, 2拍×4ずつふわっと腕を動かします。

2. 背中を伸ばす



♪ 常総の大地のみり
おいしいごはん 今日元気

- 【ゆっくり】4拍で、背中を気持ちよく伸ばします。4拍でもどります。(2回くり返します)
- 【さらにゆっくり】8拍で、背中を気持ちよく伸ばします。8拍でもどります。

3. 両腕を鍛える



♪ さあ 動こうよ みんな明るく
子どもも 大人も 千姫さまも

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。(1周します)
- ★【はやく】1拍ずつ、行います。(2周します)

4. 腰を軽くひねる

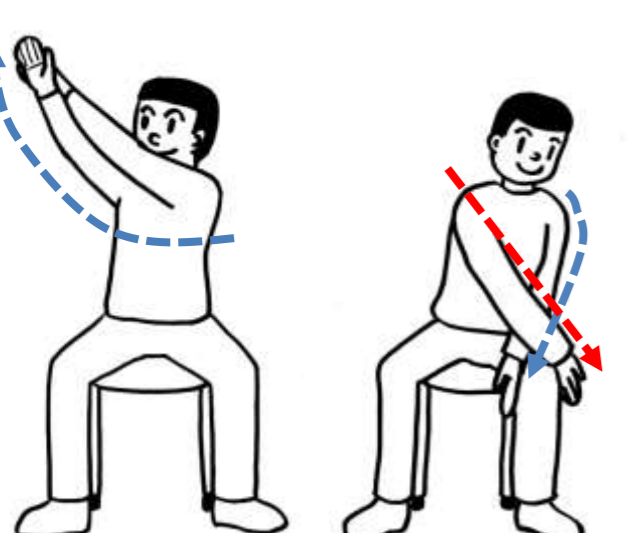


♪ 筑波嶺仰ぎ おおらかに
鬼怒川のように 力強く

4拍ずつ, 2拍ずつ, 1拍ずつ, 最後は拍手!

- 【ひざ】の内側を, 左右交互にタッチ。
- 【ふくらはぎ】の内側をタッチ。
- ★【足を大きく開いて】, ふくらはぎの内側をタッチ。

5. 腕と腰の上下左右運動



♪ 心の おもり とって
気持ちも軽く 身も軽く

伸ばした後は, 両太ももをタッチ!

- 【片手】を伸ばして, ①斜め上, ②斜め下に, 左右交互にひねる。
- 【両手を交差】させながら, ひねる。
- ★【ひねる方向の手が下】になるように, 両手を交差させながら, ひねる。

6. 足ぶみ



♪ 悲しいときは そばに いるよ
一緒に歩こう

- 【その場で】リズムよく足ぶみ。
- 4拍ずつ, 横歩きして【左右切り替え】ます。
- ★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」

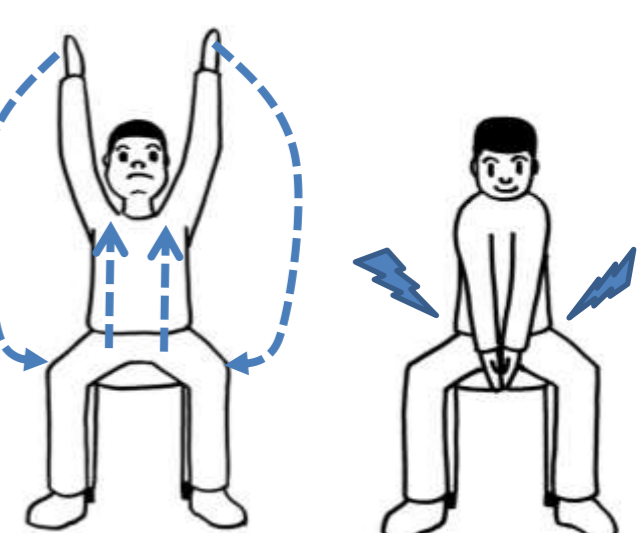


♪ ハッピーハッピー 手をつなぎ
ハッピーハッピー 輪になろう

両手でイスの座面をしっかりとつかんで!

- 【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。
- ★【太ももから持ち上げて】書きます。

8. 呼吸をととのえる



♪ ハッピーハッピー いきいきと
JOSO ハッピー 明日のために

- 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!