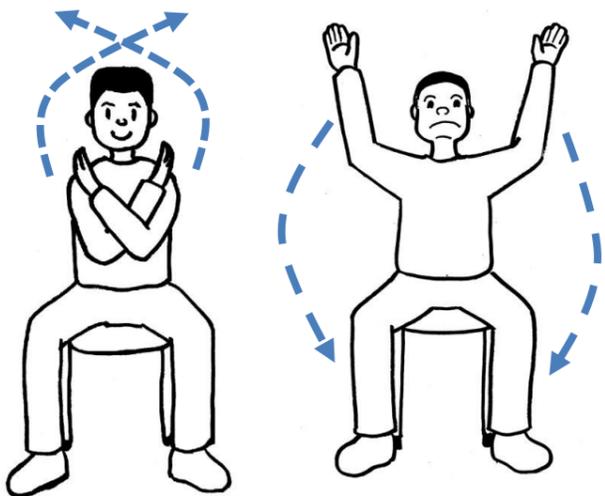


●→■→★の順で難しくなります。
その日・その時の体調に合わせて、無理なく楽しく行いましょう。

JOSO☆ハッピー体操 (座位編)

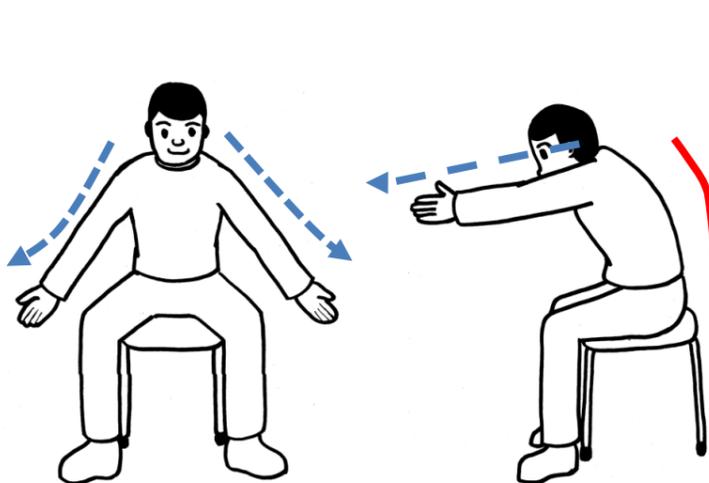
※呼吸は止めない。
※反動をつけたり、勢いよく動かしたりしない。
※体操前にイスがぐらぐらしないか確認する。
※低すぎるイスは危険。

1. 上半身をほぐす



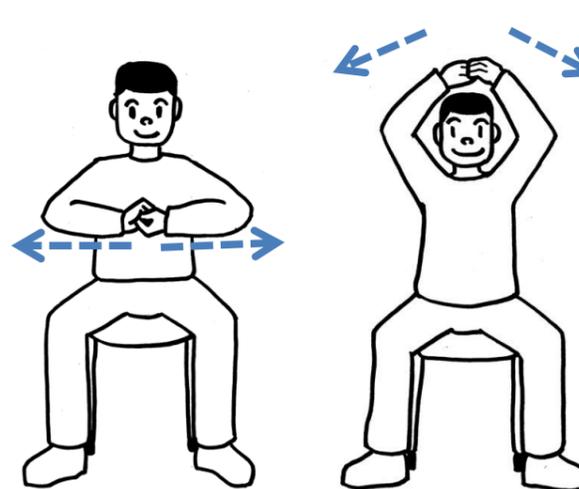
- 【ゆっくり】4拍ずつ4回、ふわっと腕を動かします。
- 【はやく】2拍ずつ8回、ふわっと腕を動かします。
- ★【リズムを変えて】4拍ずつ2回、2拍ずつ4回ふわっと腕を動かします。

2. 背中を伸ばす



- 【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。

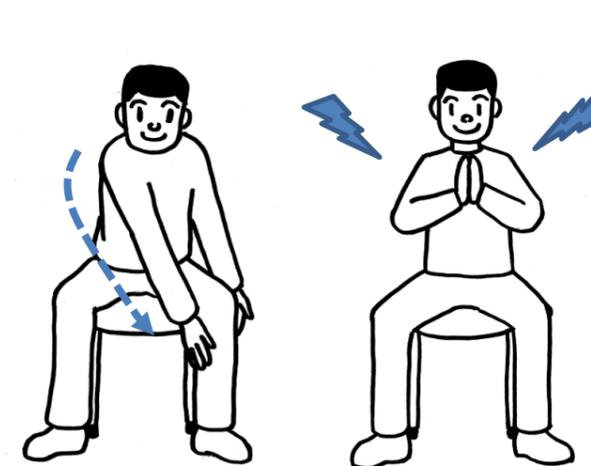
3. 両腕を鍛える



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)

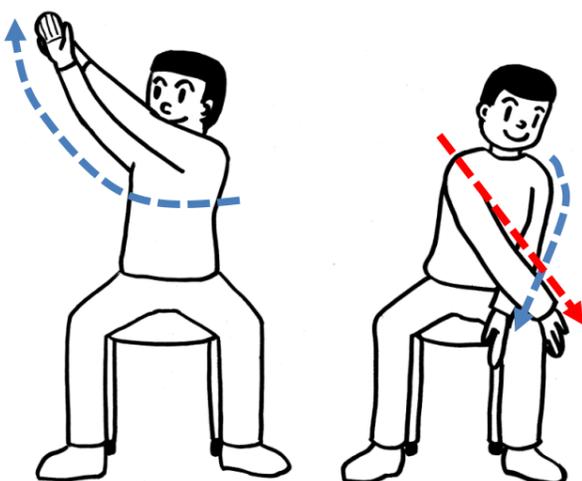
4. 腰を軽くひねる



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。

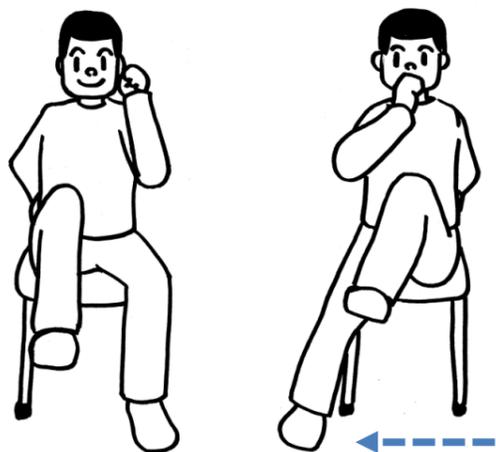
5. 腕と腰の上下左右運動



伸ばした後は、両太ももをタッチ！

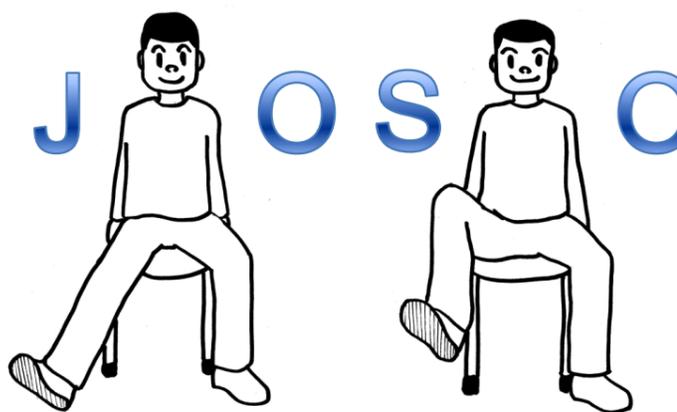
- 【片手】を伸ばして、①斜め上、②斜め下に、左右交互にひねります。
- 【両手を交差】させながら、ひねります。
- ★【ひねる方向の手が下】になるように、両手を交差させながら、ひねります。

6. 足ぶみ



- 【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！】

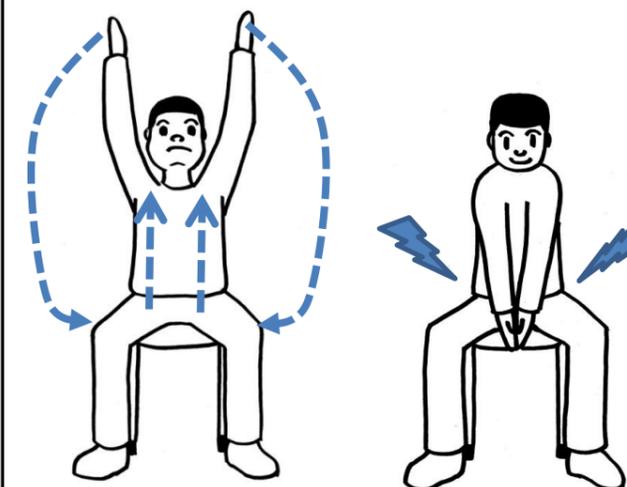
7. 足で文字書き「J」「O」「S」「O」



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



- 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！