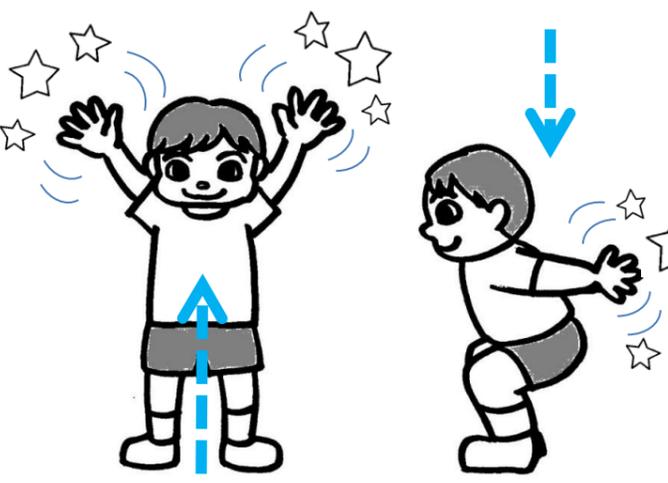
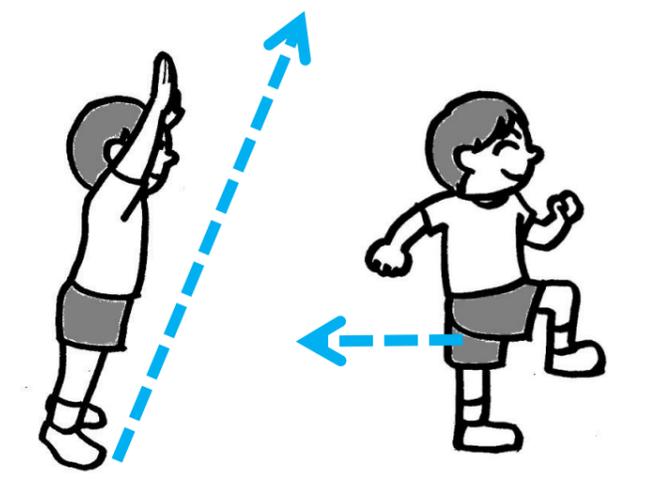
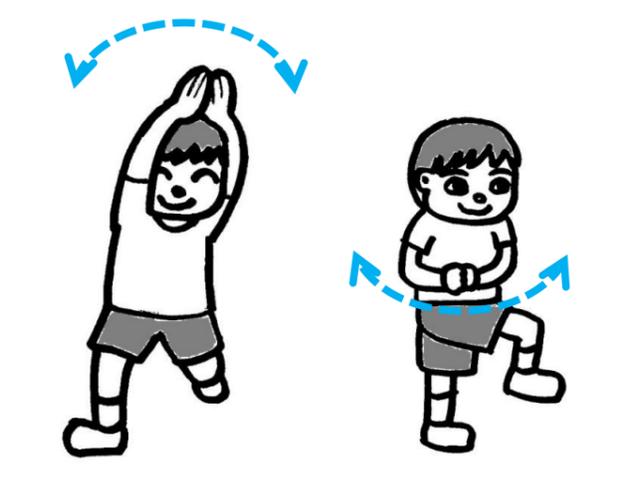
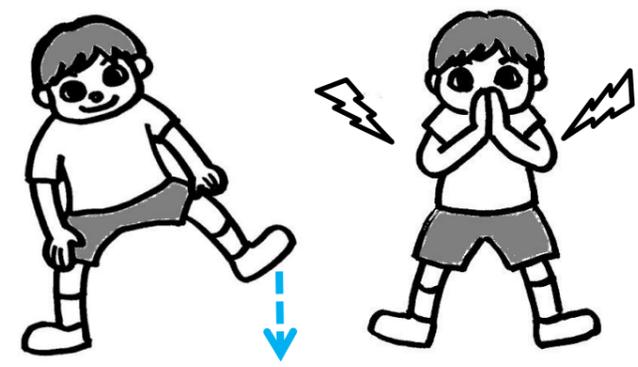
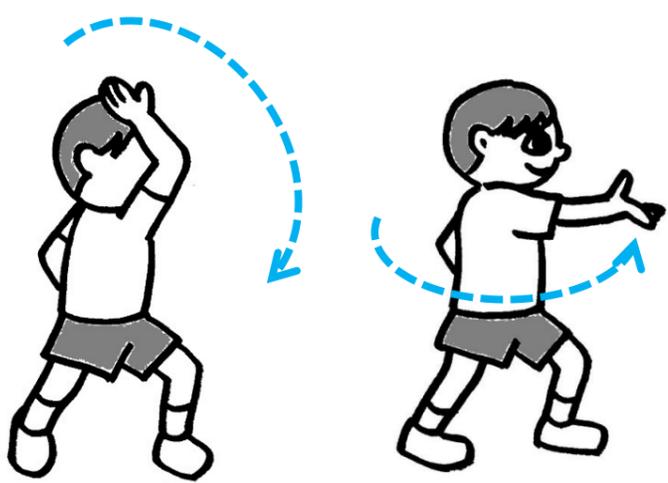
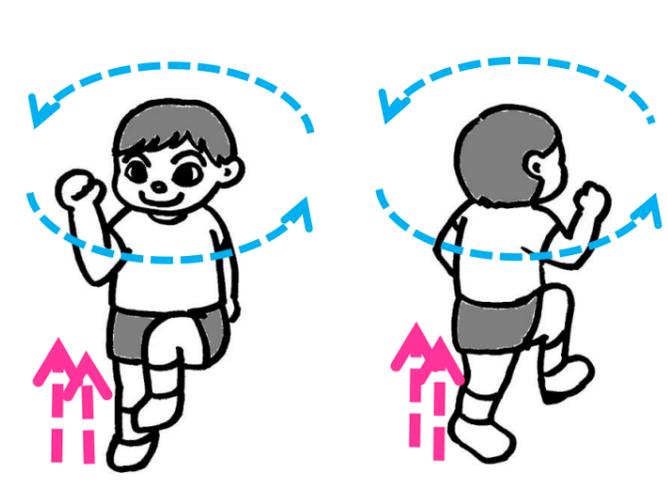
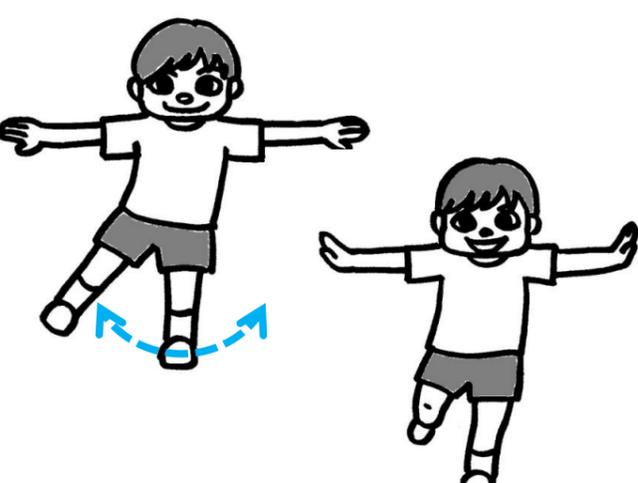
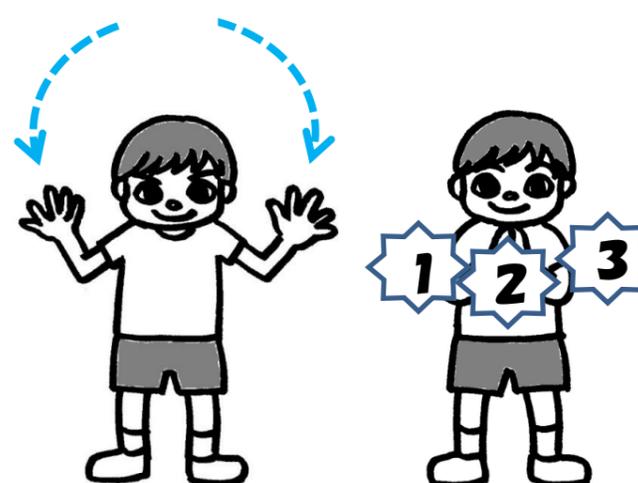




JOSO☆ハッピー体操 (子ども編)

むずかしい動きはかんたんな動きに変えてみましょう

<p>1. 上下でキラキラ運動</p> 	<p>2. ジャンプ&バック運動</p> 	<p>3. 両手でふりこ運動</p> 	<p>4. 大またリズム運動</p> 
<p>両手で上下にキラキラ動かしします</p> <p>【1.2.3.4】 真上に伸びて、キラキラ！ 【5.6.7.8】 低くしゃがんで、キラキラ！ (2回くり返します)</p>	<p>【1.2】 前方へ両足ジャンプ 【3.4】 前方へ両足ジャンプ 【5.6.7.8】 後ろに4歩でもどります。 (2回くり返します)</p>	<p>足ぶみしながら両手をふりこのように動かしします</p> <p>【1.2】 下で両手をふりふり (左右方向) 【3.4】 上でふりふり (左右方向) 【5.6】 横でふりふり (前後方向) 【7.8】 横 (反対側) でふりふり (前後方向) (2回くり返します)</p>	<p>大またでリズムよく、床 (地面) をふみつけます</p> <p>左右の足で 4拍ずつ、2拍ずつ、1拍ずつ、拍手！</p>

<p>5. いろいろボール投げ運動</p> 	<p>6. 回転ケンケン運動</p> 	<p>7. ゆらピタ・ひこうき運動</p> 	<p>8. ゆっくり&はやく運動</p> 
<p>ボールを投げるように</p> <p>【1.2.3.4】 左右に上投げ 【5.6.7.8】 左右に下投げ (2回くり返します)</p>	<p>左右交互にケンケン4回で1周します</p> <p>【1.2】 片足ケンケン 【3.4】 足交代ケンケン 【5.6】 足交代ケンケン 【7.8】 足交代ケンケン でその場を1周。 反対回りでまた1周。</p>	<p>【1.2.3.4】 片足ゆらゆら 【5.6.7.8】 後ろに伸ばしてピタッ！ 足を交代して【1.2.3.4】 片足をゆらゆら 【5.6.7.8】 後ろに伸ばしてピタッ！</p>	<p>ゆっくり深呼吸～すばやく3回拍手</p> <p>【1.2.3.4.5】 ゆっくり呼吸しながら、両手で大きく円を描きます。 【6】 一呼吸ためて【7.8】 すばやく3回拍手！ (歌の1番は2回くり返し、2番は3回くり返します)</p>

