

保存版 図で見てわかる はるちゃん体操



【立位バージョン】

お腹に手をあて
おへそに力を入れる
良い姿勢を意識しましょう

姿勢の確認

両手を挙げ手を合わせ体を左右に傾ける

首を左右にゆっくり回す

肩の上げ下ろし



肩を前から回す
後ろから回す



屈伸運動



肘を曲げ腕を開いて
体を左右に捻る



膝と反対の肘をつける
(無理のないところまで)



『大治ジャンプ』

大治ジャンプ



元気いっぱい
左手と右足をつき出します

ストレッチ



かかとの
上げ下ろし



手を水平に
アキス腱伸ばし



足首をつかみ
太もも伸ばし



片足を上げ
飛行機バランス



体の側面を
伸ばす(体側)



腕のストレッチ



呼吸を整え
その場で足踏み



手拍子しながら
左右にステップ



前に後ろに
ステップ



両手を挙げ膝を外に
開いてスキップ



足を交差しステップ
(ボックス)



足を前に蹴り上げ
反対の手でパンチ



けん けん パー (うん)
(左右交互に)



左右に回りながら移動
(4拍目7回転 フロントターン)

大治ジャンプ ※上記参照

クールダウン



呼吸を整え
その場で足踏み



姿勢の確認

お腹に手をあて
おへそに力を入れる
良い姿勢を意識しましょう



両手を挙げ手を合わせ体を左右に傾ける
～前奏と同じ動きです 思い出しながら行いましょう～



深呼吸

お疲れ様でした

保存版 図で見てわかる はるちゃん体操



【座位バージョン】

お腹に手をあて
おへそに力を入れる
良い姿勢を意識しましょう



姿勢の確認 両手を挙げ手を合わせ体を左右に傾ける 首を左右にゆっくり回す 肩の上げ下ろし



肩を前から回す 後ろから回す 太ももを交互にトントン 肘を曲げ腕を開いて 体を左右に捻る 膝と反対の肘をつける (無理のないところまで)

『大治ジャンプ』

大治ジャンプ



元気いっぱい
左手をつき
出します



ストレッチ



かかとの上げ下ろし つま先上げ下ろし アキス腱伸ばし 太ももを両手でさする 両手を開き片足を上げ飛行機バランス 体の側面を伸ばす(体側) 腕のストレッチ



呼吸を整え その場で足踏み 体を左右に倒して 4拍目で手を叩く 足踏み手叩き 両手を挙げ膝を外に開いて上げる 手を膝で交差し4拍目手を叩く



片手ずつ引いてパンチ 2回ずつ交互に パン パン 広げて 交差 (太ももを2回叩く) 左右に腕を振り 4拍目で手を叩く (歩くイメージ 4拍で片側 1セット 交互に行う)

大治ジャンプ ※上記参照



呼吸を整え その場で足踏み 姿勢の確認 ~前奏と同じ動きです 思い出しながら行いましょう~ 深呼吸 お疲れ様でした