

# なわとび体操

## 【準備体操】

① 手指のグーパー・手をブラブラ（8カウント・2回）



パー



グー



ブラ  
ブラ

② 手指をストレッチ（手の平上・下）（8秒ずつ・2回）



手の平  
上



手の平  
下

③ 手を組んでグルグル（8カウント・右左回し）



右回し



左回し

④ ロープ（1/4の長さ）を持って、バンザイし、体を横に曲げる（4カウントで曲げる・戻す・2回）



右  
へ



左  
へ



⑤ ロープ（1/4の長さ）を持って、バンザイ（4カウントで上げて・戻す・2回）



## 【準備体操 つづき】

⑥ ロープ（1/4の長さ）を持って、バンザイしたときに顔も上へ上げる（4カウントで上げて・戻す・2回）



顔も上げる

⑦ ロープ（1/4の長さ）を肩の高さに上げ、顔は前のまま体を左右にひねる（4カウントでひねり4カウントで戻る）



顔はまっすぐ



顔はまっすぐ

⑧ ロープ（1/4の長さ）を肩の高さに上げ、顔はロープの方向を見て体を左右にひねる（4カウントでひねり4カウントで戻る）



顔はロープの方へ

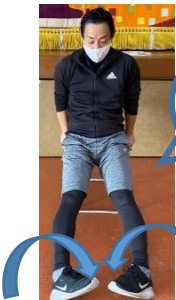


顔はロープの方へ

⑨ 足を伸ばし（「肩幅」ぐらい→「肩幅より広め」に足を広げる）、足先を内側・外側にする（30秒ぐらい）

肩幅

肩幅より広く



内



外



内



外

⑩ 股関節の外回し・内回し（左右2回ずつ）①外から始める ②内から始める



① 外



① 外



② 内

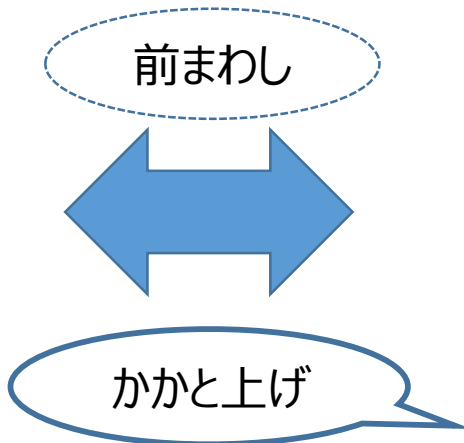


② 内

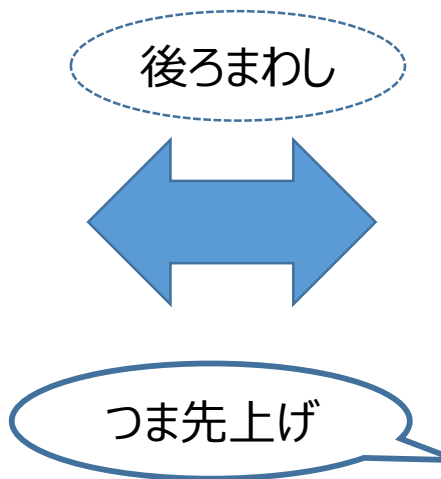


## 【有酸素運動】

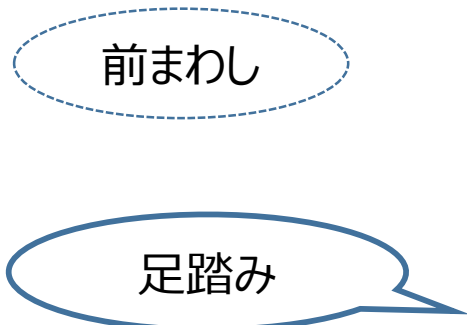
① カロリージャンプを両手に持ち、「前まわし」で「かかと上げ」  
(8カウントしながら偶数の時にかかとを上げる・1分)



② カロリージャンプを両手に持ち、「後ろ回し」で「つま先上げ」  
(8カウントしながら偶数の時につま先を上げる・1分)



③ カロリージャンプを両手に持ち、「前まわし」で「足踏み」  
(8カウント・1分)



## 【筋トレ】

①ロープ（1/4の長さ）を「逆手」に持って、膝の上に位置させる。ロープに足がつくようにする。膝は、90度のまま。

（4カウントで上げ、4カウントで足を下げる・10回）



②椅子に浅く腰掛け、背もたれによりかかる。ロープ（1/4の長さ）を「順手」で持ち、膝の上に位置させる。ロープに足がつくようにする。膝は、軽く曲げておく。

（4カウントで上げ、4カウントで足を下げる・10回）

背もたれにもたれて





## 【バランス運動】

### ●「小さな」振り子運動

① 椅子の後ろに立ち、足のつま先に反対の足のかかとをつけ、ロープを前に置く。椅子側でない足を前後に振る。足先がロープを超えるようにする。

(10回)

② 反対に向き、①と同様にロープを置き、椅子側でない足を前後に振る。足先がロープを超えるようにする。

(10回)



セッティング

スタート

### ●「大きな」振り子運動

① 椅子の後ろに立ち、足のつま先に反対の足のかかとをつけ、ロープを前に置く。椅子側でない足を前後に振る。かかろがロープを超えるようにする。

(10回)

② 反対に向き、①と同様にロープを置き、椅子側でない足を前後に振る。かかろがロープを超えるようにする。

(10回)



セッティング

スタート

# 【筋トレ】

## ●スクワット

①ロープ（1/4の長さ）を両手に持ち、椅子の前に立つ。椅子に座わりながら手も上げる。椅子から立つときは手を下げていく。（4カウントで椅子にお尻をつけ、4カウントで立つ・10回）



# 【有酸素×脳トレ】

①椅子に浅く座り、足先にロープ（1/4の長さ）を置く。右足出す→左足出す→右足戻す→左足戻すを繰り返す。右足が出たときにテーマにあったキーワードを声に出す。（1分）

例）動物の名前・魚の名前・都道府県・野菜の名前等



セッティング



右前



左前



右後



左後

②足を囲むようにロープ（1/2の長さ）をU字型に置く。右足を外へ→左足を外へ→右足を内へ→左足を内へを繰り返す。右足が外に出たときにキーワードを声に出す。（1分）

例は、①と同じ



セッティング



右外



左外



右内

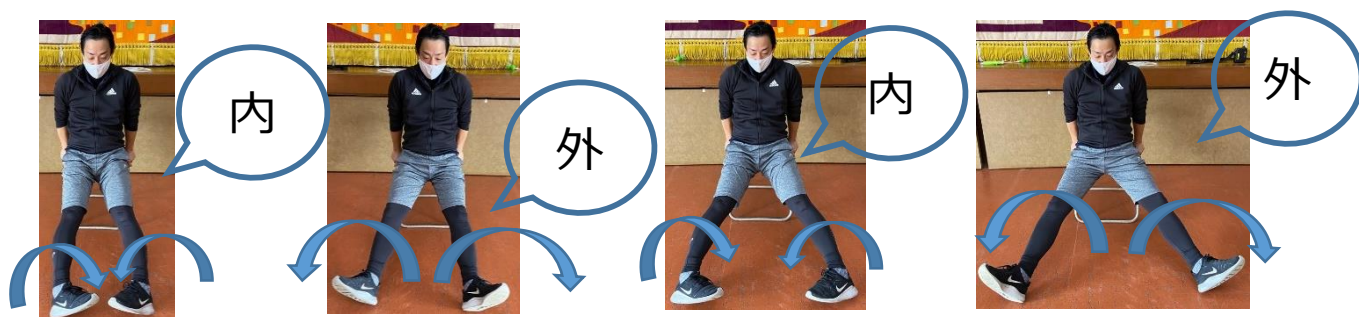


左内



## 【整理体操】

①足を伸ばし（「肩幅」ぐらい→「肩幅より広め」に足を広げる）、足先を内側・外側にする  
（8カウント・2回）



②深呼吸（2回）



お疲れさまでした！  
できる方は、準備体操と整理体操以外の  
体操を2～3セットしてみましょう。