

# 立位



座位での運動では物足りない方、日頃から運動を行っている方などにお勧めです。また、3曲4曲と繰り返し行うことで、さらに運動効果を高めることが可能となります。音楽に合わせて楽しく動きましょう。

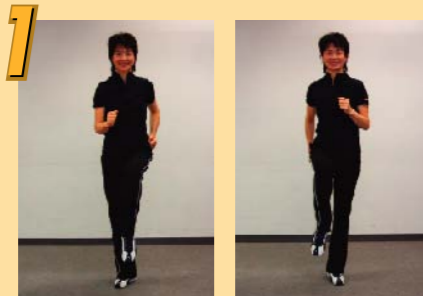
## ポイント

- ①お尻を引き締め、背すじを伸ばして行いましょう
- ②各動作は、できるだけ大きく動かしましょう
- ③呼吸を止めずに行ないましょう

## ねらい

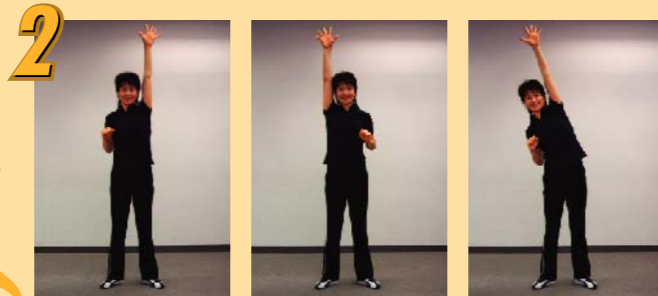
- 1: 全身の血液循環を高める準備
- 2-3: 体側のストレッチ
- 4: 背中ストレッチ
- 5: 胸のストレッチ
- 6-7: 肩甲骨の動きを良くする
- 8: 上半身の血行を良くする
- 9: バランス能力の向上
- 10: 大腿部前面のトレーニング
- 11: すねのトレーニング、かかとの骨への刺激
- 12: 大腰筋などのトレーニング
- 13: 脚の筋肉をほぐす
- 14: 全身のリラックス
- 15: 脇腹、腰部のストレッチ
- 16: 呼吸を整える

### 1 ▶ 前 奏



リズムに合わせて足踏みします。

### 2-1 ▶ 花 と 緑 に



腕を左右交互に上に伸ばします。3回目は腕を伸ばしたまま、上体を軽く横に倒します。

### 3-1 ▶ つ つ ま れ て (「2-2」へ)



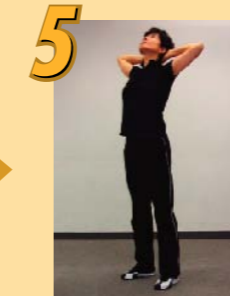
「2」と同じ動作を反対の腕から行います。

### 4 ▶ 春がきたよと



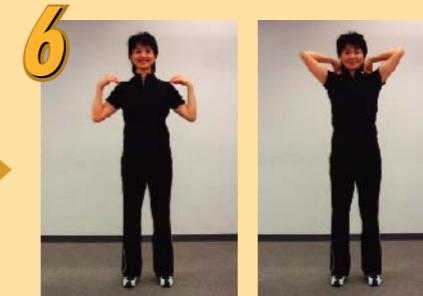
両手を胸の前で組み、背中を丸めながら両腕を伸ばします。膝は軽く曲げておきます。

### 5 ▶ こぶし 咲 き



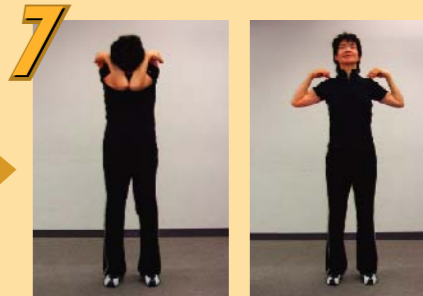
両手を頭の後ろで組み、胸を張りながら、両肘を左右に開きます。

### 6 ▶ 梅の香りの漂うなかで



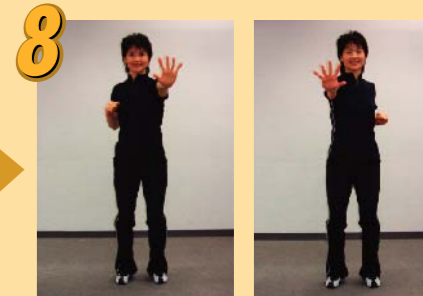
指先を肩に当て、肘で大きく円を描くように回します。

### 7 ▶ き っ と 元 気 が



指先を肩に当て、肩を丸めて両肘を合わせたら、胸を張って両肘を開きます。

### 8 ▶ 出 る で し ょ う (「9-1」へ)



グーパーをしながら腕を左右交互に胸の前で伸ばします。膝も合わせて曲げ伸ばします。

### 9-1 ▶ 朝の光に



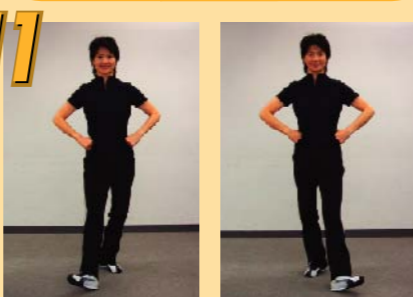
両腕を左右に開きながら片脚を踏み出します。

### 10-1 ▶ 照らされて



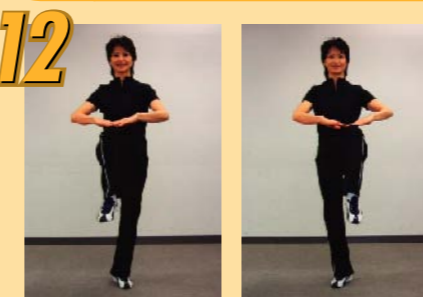
「9」の動作から両手を腰に置き、膝を曲げ伸ばします。

### 11-1 ▶ わが街・練馬を



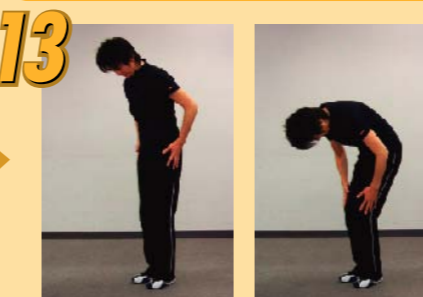
両手を腰に置き、左右の「かかと」を交互に振り出して床につけます。

### 12-1 ▶ あるいてごらん (「9-2」へ)



その場足踏みで、大腿部を腰の高さまで引き上げます。

### 13 ▶ 元 気 が 出 る で し ょ う



両手で、大腿部→膝→足首とリズムに合わせて軽く叩きます。

### 14 ▶ 15 ▶ 間 奏 (「14」「15」を2回行い、「2」へ戻り「13」まで繰り返す)



肩の力を抜き、両腕を振りながら、膝を軽く曲げ伸ばします。

### 15 ▶ 間 奏 (「14」「15」を2回行い、「2」へ戻り「13」まで繰り返す)



片脚を横に踏み出し、両腕を胸の前で伸ばします。そのまま、膝を軽く曲げながら腰を捻ります。

### 16 ▶ 後 奏



「後奏」で深呼吸をしながら終了。