

1. ウォーミングアップ実践

(🕒10分程度)



(1)循環運動

つま先をつけたまま
足踏みを続けます。

各部位を動かして
ほぐしましょう♪

①
姿勢の保持を
意識します



②
足を動かしながら
前でしっかり開いて
パーの手
うしろへ引いて
ゲーの手

パーゲーパーゲー♪



③
片手ずつ髪を
かき上げるように
交互に繰り返します

④
両手で大きく
回します



⑤ 両手を前へ振りかざす時は
腰をゆるめて背中を丸め肩甲骨を広げ
両手を開いたときは
胸を広げて肩甲骨をよせて

流れるように
繰り返しましょう



⑥
体が十分に
温まってきたら

片手で支え、
体側を引き上げて
片手を上方へ

足を交差すると
更に伸びます

⑦

足首と股関節周り

足を動かしながら
開いて閉じるを
繰り返します



⑧
膝をゆるめ
つま先を
トントントン♪

リズムよく
肘をひきましょう！





⑨
つま先とかかとを
入れ替えて

かかとを
トントントン♪

最後は足を軽く動かしながら
ゆっくりと大きく深呼吸します

モデル/岡田智英子（日本スポーツ協会公認 スポーツプログラマー）
撮影 /宮下亜里紗
監修 /土屋一美（健康運動指導士）