

14

## バランスステップ



まず、その場で足踏みをしましょう。

- 前後ステップ**
- 「1」で右足を前に出し、「2」で左足をそろえます
  - 「3,4」で元に戻り、「5,6,7,8」はその繰り返しです
  - 左右2回ずつ行います
- サイドステップ**
- 「1」で右足を横に出し、「2」で左足をそろえます
  - 「3,4」で元に戻り、「5,6,7,8」はその繰り返しです
  - 2回行いましょう
- 2歩サイドステップ**
- 「1」で右足を横に出し、「2」で左足をそろえます
  - 「3」でさらに右足を横に出し、「4」で左足をそろえます
  - 「5,6,7,8」で元に戻ります
  - 2回行いましょう

15

## 交叉歩き



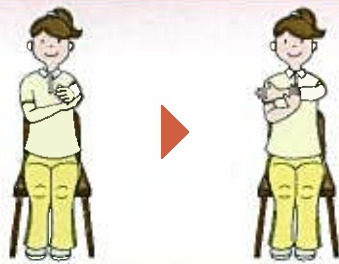
- 「1」で右足を横に出し腕を開きます
- 「2」で左足を右足に交叉させ腕も交叉させます
- 「3,4」はその繰り返しです
- 「5,6,7,8」で左足から交叉歩きで元に戻ります
- 2回行いましょう

**ポイント** 足と手が連動するようにバランスよく行いましょう

## 整理体操

16

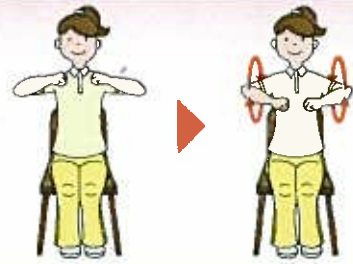
## 肩・肘のストレッチ



- 右手を前に出し、左手で右肘を持ち、「1,2,3,4」でゆっくり引き寄せます
- 「5,6,7,8」で元に戻ります
- 左右2回ずつ行います

17

## 腕・肩まわし



- 両肘をまげて腕を肩の高さにあげ、肘を大きく後ろからまわします
- 「1,2」で一周し、続けて「3,4,5,6,7,8」も同じように行います
- その後前まわしを行います

**ポイント** 肘が円を描くように動かしましょう

18

## ふともも裏のストレッチ

- 右足を1歩前に出して踵をつけ、つま先を立てて、右膝を伸ばします
- 左手で右膝を押さながら、右手を腰から足首に「1,2,3,4」と近づけて膝の裏を伸ばします
- 「5,6,7,8」で元に戻ります
- 左右2回ずつ行います



19

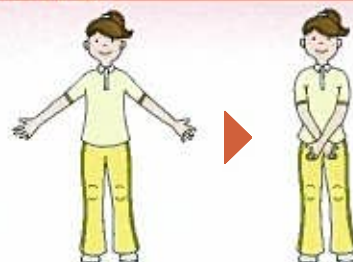
## 足首まわし



- 右足を1歩横に出し、つま先を地面につけたまま、足首を外側に大きくまわします
- 「1,2」で一周し、続けて「3,4,5,6,7,8」も同じように行います
- その後内側まわしを行います

20

## 深呼吸



- 背筋を伸ばして両手を広げながら、大きく息を吸い込みます
- 腕を閉じながら、しっかり息を吐きます
- 2回行います

**ポイント** 吸う時間より吐く時間を倍の時間をかけて行いましょう