

# 応用編



まず始めに、深呼吸 2回

## 【1. つま先・踵上げ下げの運動】



つま先上げ×2回(手拍子をしながら) 踵上げ×2回

## 【2. 腕を伸ばす運動】 足踏みをしながら



両手を上 → 横 → 前 → 下 (4カウントずつ) × 1回  
両手を上 → 横 → 前 → 下 (2カウントずつ) × 2回

## 【3. 腕をねじる運動】 足踏みしながら



両手を横に伸ばしてねじる(右手と左手を逆に)

4カウント×2回  
(1234)(1234)  
2カウント×2回  
(12)(12)  
1カウント×4回

## 【4. 腕を前に突く運動】 足踏みをしながら



片手を前に突き出す(右手⇄左手)

4カウント  
↓  
2カウント  
↓  
1カウントで  
4回パンチ!

## 【5. 腕を大きく回す運動】 足踏みをしながら



(8カウント) × 1回ずつ → (4カウント) × 2回

両腕を回す  
外回し  
↓  
内回し

## 【6. 綱引きの運動】



両手と片足を斜め前に踏み出し、手を後ろに引くように元に戻る  
(8カウントで左右1回ずつ) → (4カウントで左右2回ずつ)

## 【7. 身体を大きく回す運動】 右・左1回ずつ



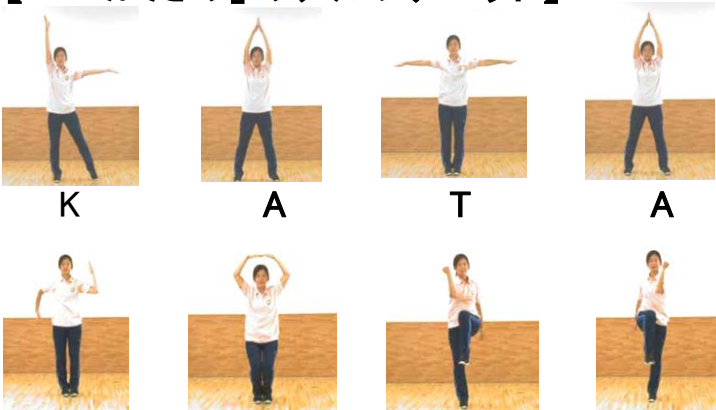
両手をのばして回旋 (8カウントでゆっくり回す)

## 【8. 花火の運動】



しゃがんでグー(1234) 右に伸びてパー(56) 左にパー(78) × 2回  
しゃがんでグー(12) 右に伸びてパー(3) 左にパー(4) × 4回

## 【9. 「かたの」のアルファベット】



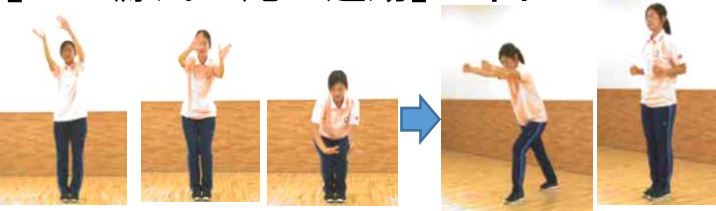
対角の肘と膝をタッチ  
(4カウントずつ → 2カウントずつ) × 1回ずつ

## 【10. 星の形の運動】



両手両足を広げる 膝を曲げて手は太もも 元に戻って 拍手を2回  
(4カウントずつ → 2カウントずつ) × 1回ずつ

## 【11. 源氏の滝の運動】 2回



両手を左右に振りながら上から下へ → 両手は前へ右足後ろ  
→ 元へ戻す → 両手は前へ左足後ろ  
最後にゆっくり深呼吸 2回