

5 肩ユツタリ回し体操

肩こりを解消し、呼吸を楽にする

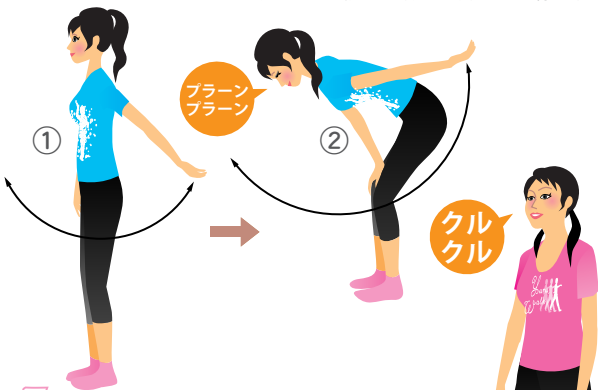
- ①左肩を少し下げて、肩まわりを「気持ちよく」とつぶやきながらさする。右肩も同様に。
- ②「ユツタリ、ユツタリ」とつぶやきながら肩を前から後ろにゆったりと回し、肩まわりが解きほぐれるようにゆるめる。



6 腕プラーンおじぎ体操

腕が楽に大きく振れ、歩幅が伸びる

- ①「プラーン」とつぶやきながら、左腕を振り子のようになり振り、前より後ろが振りにくいを感じる。
- ②腕を振り続けながら、上体を前に倒し、右手を右膝に当て、上体を支える。「プラーン」と言いながら腕が前後均等に振れるようにする。腕が前後均等に振れる気持ちよさに浸りながら上体をゆっくりと起こし、そのまま腕を振り続ける。腕を換えて同様に。



7 踵クルクル体操

楽にしっかりと体重を支え、
プッシュ力を強化する

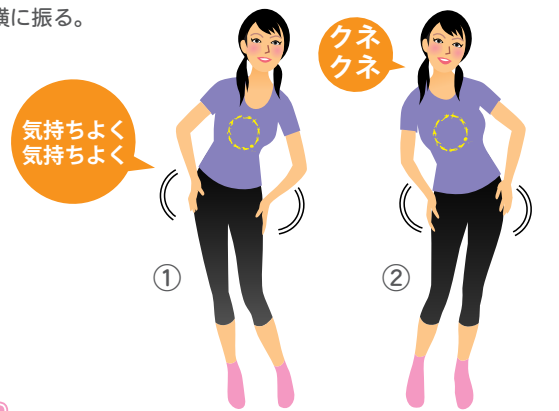
右足を少し斜め前に出し、つま先を少し浮かせて全身の力を抜く。踵を中心に右足を左右にクルクル回しながら、足から足首、すね、ふくらはぎ、膝、太腿、股関節まわりが、解きほぐれるようにゆるめていく。足を換えて同様に。



8 腰クネクネ体操

股関節が動きやすくなり、脚が真っ直ぐに出る

- ①足を腰幅に開き、股関節の横を「気持ちよく」とつぶやきながらさする。
- ②「クネ、クネ」とつぶやきながら、股関節の横がゆっくりと、気持ちよく伸ばされ、解きほぐれるように、腰をゆっくりと真横に振る。



9 シャがみ背腰ダラー体操

腰・足首・膝の故障予防と疲労回復

腰幅に両足を広げて立ち、両手を頭の後ろで組む。足首とひざが同じ方向を向くように、ゆっくりと膝と足首を曲げ、かがむ。首から背・腰をダラーッとゆるめ丸める。両腕の重みを頭から首、背中から腰に伝わるようにかけ、そこがゆっくりと気持ちよく引き伸ばされるようにする。



10 ウッススリスリ体操

ハムストリングスを強化し、前進力アップ

- ①手をウッスと挨拶する時の形にして、額にかざし、「ウッス」と言う。
- ②その形のまま、手を下ろし、ももの裏側の中央に当てる。
- ③「スーリ」といいながら、手でそこからお尻の中央までしごき上げながら、ももを下ろす。これを10回くらい繰り返す。反対脚も同様に行ない、静かに立ち、左右のバランスを見、足りない方を適当な回数繰り返す。

