

立位編 1番



レベルアップ編
足を横に
踏み出しながら、
弓を引くように
両手を
引き下ろします



(うさぎ おいし かのやま)



背中

両手を大きく上にあげて、体の横に引き下ろす

立位編 2番

足腰に不安の
あるかたは、
上半身の動き
だけでも
かまいません

(いかに います ちちはは)

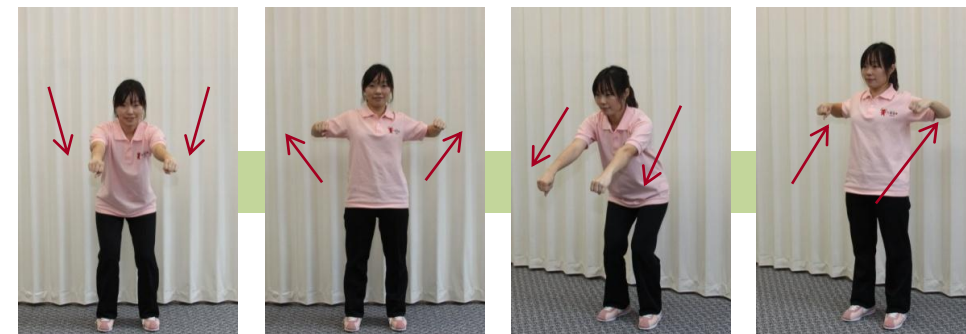


背中

大きな足踏みをしなが、腕を柔らかく後方へ引く

立位編 3番

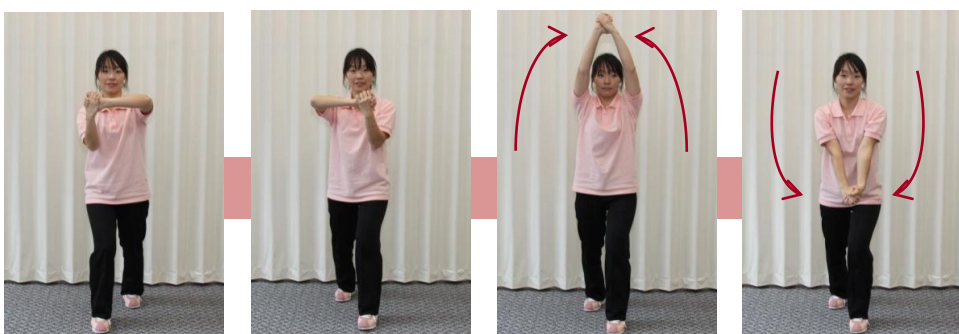
(こころざしを はたして)



背中

腰を軽くかがめ、上体とともに両腕を前に出し、腕を水平に引き寄せながら体を起こす

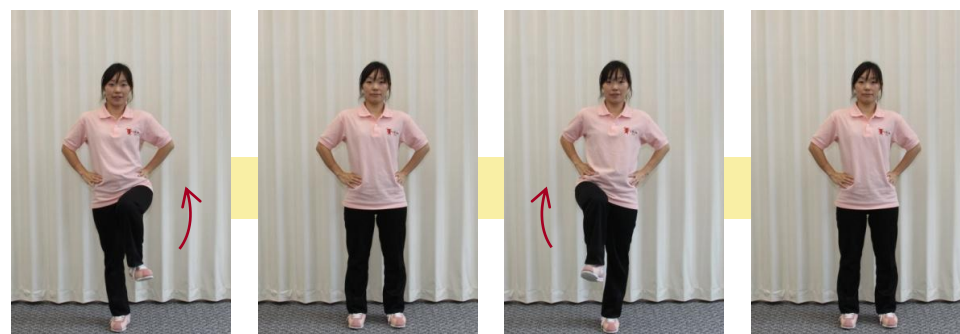
(こぶな つりし かのかわ)



おなか

①足を踏み出し両手を強く握り、さらに1歩踏み出しなが手を組みかえる
②握ったまま上に引き上げ、力を抜きなが振り下ろす

(つつがなしや ともがき)



おなか

おなかに力を込めなが片足ずつ引き上げ、ゆっくり下ろす

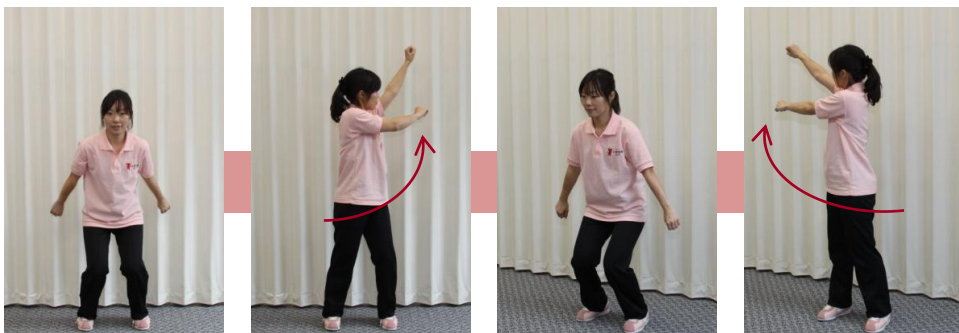
(いつのひにか かえらん)



おなか

足を横に1歩踏み出し、腕を高く上げなが、体を横にたおす

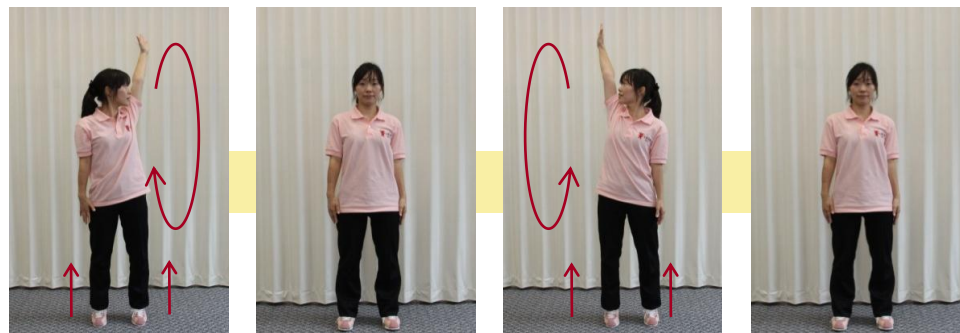
(ゆめは いまも めぐりて)



体のひねり

軽く腰をかがめ、つぎに腰を持ち上げなが上体をひねる

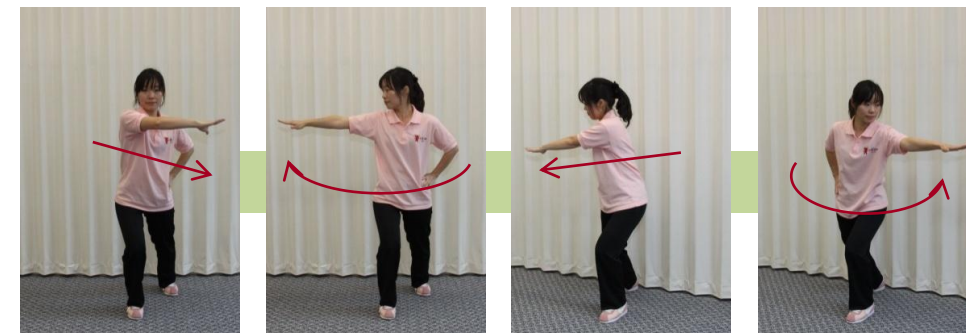
(あめに かげに つけても)



体のひねり

軽く全身で背伸びをし、体をひねりなが、肩とひじをゆっくり後方へ回す

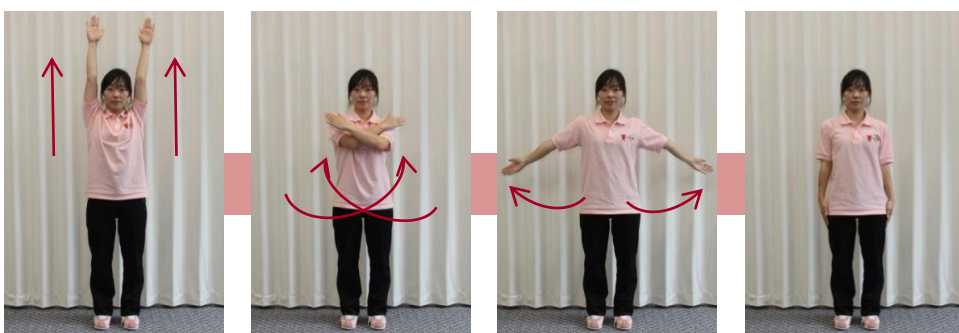
(やまは あおき ふるさと)



体のひねり

足を前に1歩踏み出し、腕を前に伸ばして水平に弧を描く

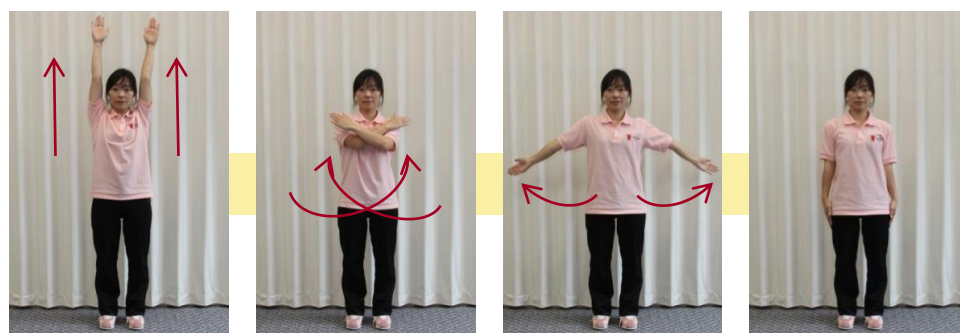
(わすれがたき ふるさと)



リラックス

胸を大きく開いて深呼吸

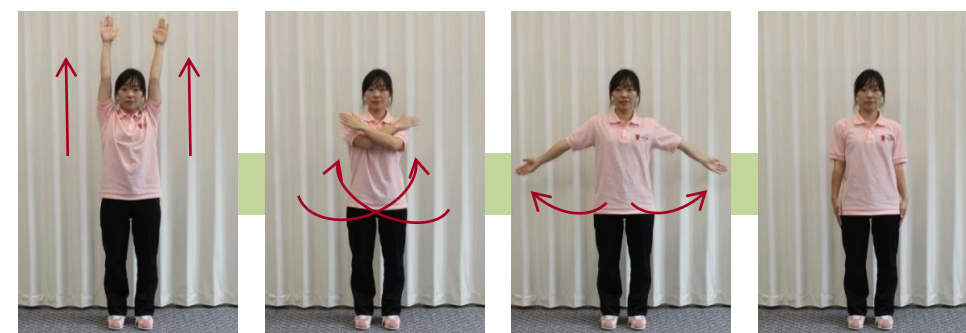
(おもいづる ふるさと)



リラックス

胸を大きく開いて深呼吸

(みずは きよき ふるさと)



リラックス

胸を大きく開いて深呼吸