

● ウォームアップの順番

- 1 ジャンプ=その場で軽くジャンプ;10回
- 2 前屈みで両手を膝に当て、ひざを回す。左と右5回ずつ
- 3 両足をひろげ、両手を前で組み 前に伸ばす
両手 前→左前→右前 と角度を変える
- 4 前傾で上記3を行う
前傾のまま 両腕を左右に振る。つま先タッチ
- 5 片膝をつき、上体を前後に動かす
上体をまっすぐにして、ひざをついた側の手を上にあげる。
挙げた手を倒す。 左右5回ずつやる
- 6 ひざを抱えて、片足立ち 左右5回ずつ
- 7 片足を後ろにして足首をつかみ、片足立ちする 左右5回ずつ
右手で右足首、左手で左足首をつかみ、足を引き上げる
安定しない場合、壁や手すりにつかまる
- 8 肘を伸ばす
伸ばした手の向きを変える。親指の方向を変える
- 9 片手を曲げてあげ、反対の手でヒジを持って引っ張る。左右5回ずつ
- 10 両手をまっすぐ上にあげ、引き上げる 両手は外に向ける
伸ばしたまま、左に倒す、右に倒す
- 11 伸ばしたまま前傾をとり、背中を伸ばす
斜め前に伸ばす、左右
- 12 真っ直ぐに立ち、両手を大きく、左右に振る
- 13 そのまま、前傾して、両手を振る
- 14 首を動かす。
両手を頭の後ろで組み、頭を前に倒す
親指をあごの下に入れ、頭を上にあげる
左右の手を添えて行う。左右
- 15 手首、足首を回す

● クールダウンでは上記の3から実施する。

※呼吸は止めないで行う。

※夏は熱中症に注意をする。木陰や建物の軒下などで行う。

冬はしっかりとアップを行う必要がある。