

😊お家で筋力 up のための運動教室 リズム体操編😊

1. マーチ 腕なし 1分、腕の動作 10回ずつ

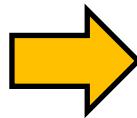
(効果) 脚を上げやすくなる。段差・階段を上がりやすくなる。

(方法) その場で足踏みをする。肘を軽く曲げて後ろにしっかり振る。慣れたら以下の腕の動作を組みあわせて行う。

- ① 両肘を曲げて伸ばす。
- ② 両手を横に上げておろす。
- ③ 両肘を胸の前で開いて閉じる。
- ④ 両手を前から引く。

(留意点) 背中が丸まったり上半身が揺れないようにお腹に力を入れる。

基本



応用

① 肘を曲げて伸ばす



② 腕を横に上げ下げする



③ 閉じて広げる



④ 前から引く



2. ステップタッチ 腕なし1分、腕の動作10回ずつ

(効果) 横に歩いた時に身体がふらつきづらくなる。

(方法) 右足を右に広げて左足を合わせる。左足を広げて右足合わせる。

慣れたら以下の腕の動作を組みあわせて行う。

- ① 肘を曲げる。
- ② 両手を横に上げる。
- ③ 両肘を胸の前で開いて閉じる。
- ④ 両手を前から引く。

(留意点) 身体が左右に傾かないように注意する。

基本



応用

① 肘を曲げて伸ばす



② 腕を横に上げておろす



③ 肘を開いて閉じる



④ 前から引く



3. ステップインフロント 左右腕なし5回、腕の動作各5回

(効果) 踏ん張る力を強くする。転倒防止。

(方法) 右足を前に踏み込んで後に下げる動きを繰り返す。

慣れたら以下の腕の動作を組みあわせて行う。

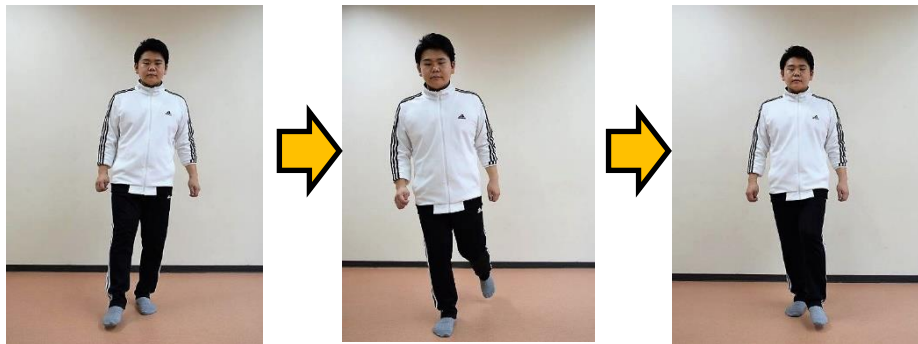
① 両手を胸の高さで広げて閉じる。

② カこぶを作る。

③ 両手を上に伸ばす。

(留意点) 踏み込む時に膝つま先よりも膝が前に出ないように注意する。

基本



応用

① 広げて閉じる



② カこぶを作る



③ 万歳する



4. ステップインサイド左右で腕なし5回、腕の動作各5回

(効果) 踏ん張る力を強くする。転倒防止。

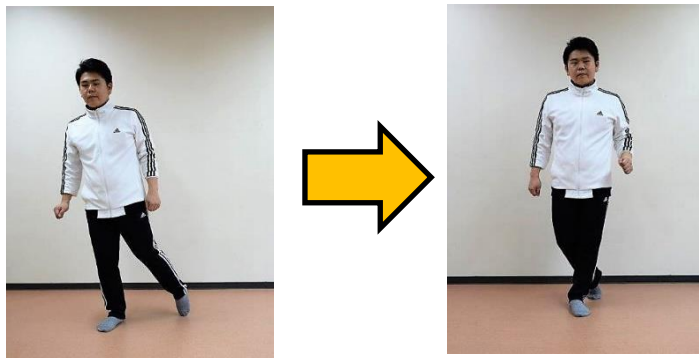
(方法) 右足を一步横に踏み込んで元に戻す動きを繰り返す。

慣れたら以下の腕の動作を組みあわせて行う。

- ① 両手を横に伸ばして戻す。
- ② 両手を頭の上で左右に動かす。
- ③ 両手を身体の前で廻す。
- ④ 太ももを叩き頭の上で手拍子する。

(留意点) 踏み込んだ時に身体が傾かないように注意をする。

基本



応用

① 肘を曲げて伸ばす



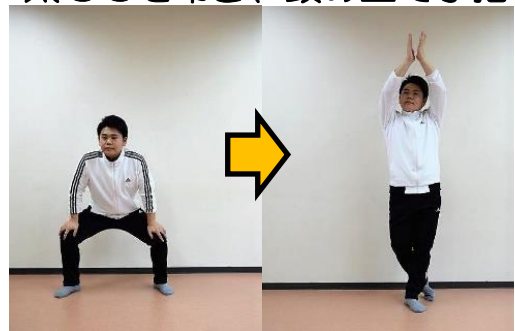
② 腕を頭の上で振る



③ 身体の前で廻す



④ 太ももを叩き、頭の上で手拍子



5. Vステップ 左右で腕なし5回、腕の動作各5回

(効果) 股関節の柔軟性向上。バランス能力の向上。

(方法) 足踏みをしながらVの字を描くように足を前前後後に動かす。
慣れたら以下の腕の動作を組みあわせて行う。

- ① 両肘で身体の横を叩く。
- ② 片手ずつ広げて手拍子する。
- ③ 斜め上に伸ばして戻す。左足も同様に行う。

(留意点) 足を広げる時、身体が左右に揺れないように注意をする。

基本

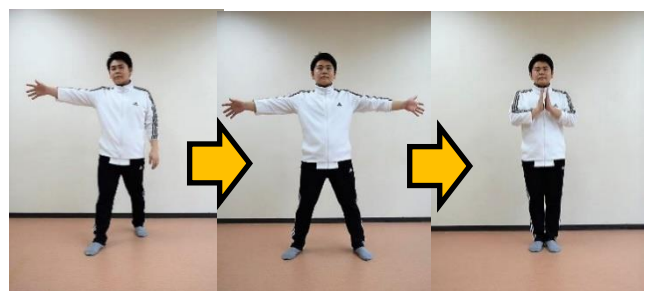


応用

① 肘で身体の横を叩く



② 広げて叩く



③ 斜め上に伸ばす



6. レッグカール 腕なし5回、腕の動作各5回

(効果) 太ももの裏側の筋力向上。バランス能力向上。

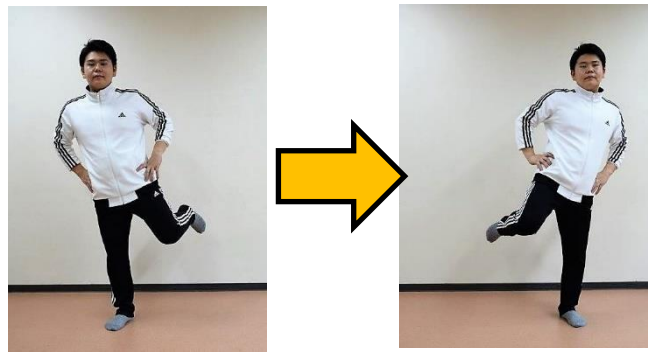
(方法) 足を広げて交互に膝を曲げて踵をお尻に近づける。

慣れたら以下の腕の動作を組みあわせて行う。

- ① 両肘で身体の横を叩く。
- ② 両肘を胸の前で開閉する。
- ③ 両手を前から引く。

(留意点) 身体が前後左右に揺れないように注意をする。

基本



応用

① 肘で身体の横を叩く



② 肘を開閉する



③ 前から引く

