

きたみんと体操

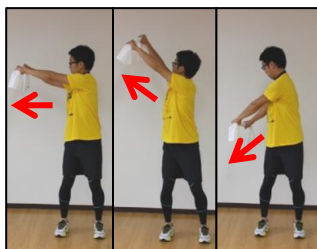
1. スクワット 8回



からだと太ももを折り曲げるようにかがみます。このとき、ひざだけが曲がることのないようにしましょう！

- ①玉の汗して ②屯田さんが拓いたツルツル ③北見よいとこ ④稲穂がゆれる
⑤街はのびゆく希望に燃えて ⑥ごらん輝く北斗星 ⑦みんな踊ろう ⑧楽しじゃないか

2. ひねりの運動 8回 (中4回・上2回・下2回)



からだを「右」「左」の順にひねっていきます。このとき、おへそをひっこめながら行うのがポイントです！

- 中①春はうらうら 中②緑ヶ丘にツルツル 中③花が咲いたよ 中④ひばりもうたう
上①かわいいあの娘も恋する年齢か 上②風に噂がのってくる 下①みんな踊ろう 下②楽しじゃないか

※3. ステップ 8回 (前後右左2回ずつ)

1. 前後



両手を広げ前に踏み込んで戻ります。「右」「左」の順に行います。後も同様に行います。

2. 左右



両手を広げ、横に踏みこみます。「右」「左」の順に2回行います。

- ※前①さあさ踊ろよ 前②あなたと私 後①お月様当てられて 後②顔かくす 右①雲にかくれて 左①顔かくす 右② 左② (間奏中は足踏み、又は休憩)

4. もも上げ 8回



太ももを「右」「左」の順に上げていきます。おへその高さにタオルを持ち、太ももがつくぐらい上げましょう！

- ①夏は ②涼しい ③星影 ④あびてツルツル ⑤みんな ⑥輪をかく ⑦太鼓が ⑧ひびく

5. つま先立ち 8回

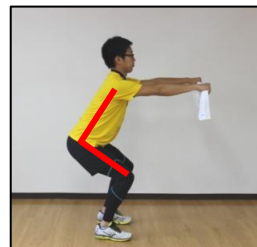


かかとをしっかりと上げ、真上に伸びていきます。このとき、つま先の内側の方に体重を乗せて行うのがポイントです！

- ①ふれた手と手に ②心が通い ③踊る足もと ④乱れがち ⑤みんな ⑥踊ろう ⑦楽し ⑧じゃないか

間奏♪ 休憩(給水)

6. スクワット 8回



からだと太ももを折り曲げるようにかがみます。このとき、ひざだけが曲がることのないようにしましょう！

- ①空も晴れたよ ②ハッカがかおるツルツル ③池のほとりを ④エゾ鹿走る ⑤あついとウキビほおぼりながら ⑥肩を並べて菊まつり ⑦みんな踊ろう ⑧楽しじゃないか

7. かかとタッチ 8回 (前4回・横4回)



つま先をしっかりと上げ、足の裏を見せるように前・横にかかとをつきます。「右・左足の前」「右・左足の横」の順に行います。

- 前①雪が 前②降る降る 横①盆地を 横②うずめツルツル 前③あれは 前④若松 横③ゲレンデ 横④あたり

8. サークル歩行 右左1周ずつ



足をしっかりと上げながら歩き、その場で一周します。姿勢を正し、前を向いて歩きましょう！

- ①恋のシュプールくつきり残し 若い2人の夢がわく ②みんな踊ろう 楽しじゃないか

9. ※繰り返し(ステップ)

10. 深呼吸 3回

注) 安全な場所で行い転倒等に注意しましょう。体調不良や痛みなどを感じた場合にはすぐに運動を中止してください。