

リズム運動

リズム運動の特徴

リズム運動は、リズム(音楽)に合わせて運動を行います。色々なリズム(音楽)を聞きながら運動することは身体ばかりでなく心も弾み、ストレスの発散にもなります。さらに、持続的に運動しやすいうえに、呼吸のリズムも規則的になるので、有酸素運動として望ましく効果的です。

音楽をBGMとしてつかうだけでなく、音楽の持つ力を活かして、運動の効果をより一層引き出しましょう。

リズム運動してみよう

最初はゆっくりのリズムでしましょう。

音楽がないときはリズムを自由に変えられる手拍子でしましょう。

息を止めないで、息を吐く時は必ず口から吐くようにしましょう。

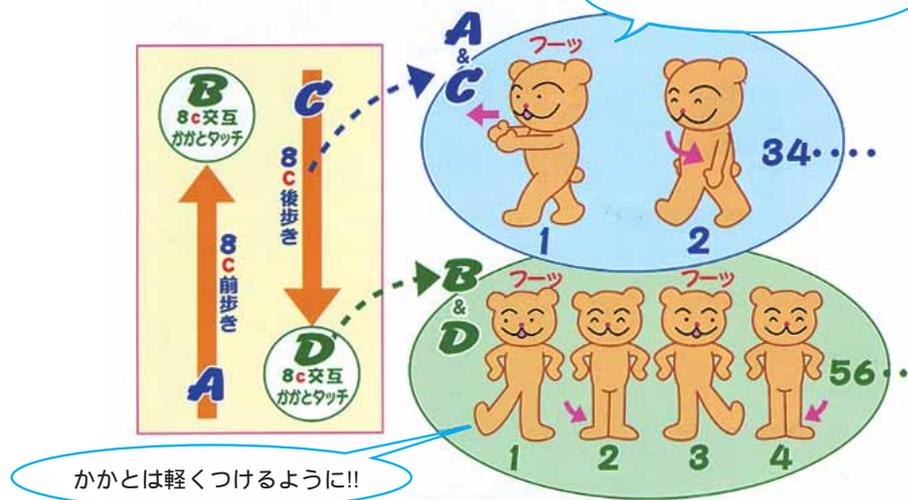
力まずに！より大きくしなやかな動作を心がけましょう。



リズム慣れと足首の運動

(Cはカウントです)

両手で軽くパンチだよ!!



かかとは軽くつけるように!!