

ときめき3分間体操解説書

ご 注 意

開始の前に体調チェックを行いましょう。不良のときは行わないでください。

開始の前に軽いストレッチ体操を行うことをおすすめします。

ゆっくりペースで行えば1周で約3分間です。2周目に挑戦する場合は体力のゆとりを確認してください。

全ての動作は勢いや反動は使わず、ゆっくり行いましょう。呼吸も忘れずに！

〔 脚の運動 〕

両足を揃えて立ち、そこからゆっくりと右足を開きながら腰を落とします。その際、イスに腰掛けるようにお尻を後ろに突き出すようにしてください。（両手は腿の上へ）

そこから右足を閉じながら上にゆっくりと背伸びをします。（両手も上に上げます）

左も同様に行いましょう。体力のゆとりに合わせて回数を繰り返します。

〔 大腰筋&下腹部の運動 〕

大腿での横歩きです。ゆっくりと移動してください。

運動のポイントとしては、低いハードルをまたぐように膝を上げながらの横歩きを行うことです。

（開いた脚に引き寄せてくる方の脚も同じように膝を上げていきます）

〔 胸&肩の運動 〕

肘を後ろに引いたときに胸が伸ばされ、腕を前に押し出したときに縮むのを意識しましょう。

手の平を合わせたときは何かを押しつぶすような意識をします。

体力のゆとりに合わせて回数を繰り返します。

〔 リラックス&バランスの運動 〕

手先と足先の力を抜いてブラブラ振るわせます。片足ずつ交互にバランスを取りながら行います。

〔 わき腹の運動 〕

両手を一度胸に付けるのは胸の中心を確認するためです。その位置関係を保ちながら身体をねじります。腕だけが動いてしまわないようにしましょう。左右交互に行います。

体力のゆとりに合わせて回数を繰り返します。

〔 背中運動 〕

両腕を大きく回しながら上にあげて、肘から引き下ろします。それから肩甲骨を中心に向けて寄せるように2回寄せます。（勢いや反動は使わないようにしましょう）

体力のゆとりに合わせて回数を繰り返します。