

スワロビクス体操



- ・体調を確認して行いましょう
- ・休憩を挟みながら行っても構いません

体操の姿勢

- ・おなかと背中をまっすぐに
- ・少し浅めに座る
- ・足を伸ばしてもぶつからないように



① 深呼吸 ゆっくり息を吸い、吐きます 4回



② 両手を前に伸ばし、指・手首を伸ばします 5秒左右各1回



③ 右手を上げ、反対の手は椅子をしっかりとつかみます。反対側に腕を伸ばしていきます。おなかが横に伸びていくのを感じます。



反対側も同様に



④ 斜め前に伸ばしていきます 左右各 1 回



⑤ 腕をひざの上に置き、
足を前に伸ばします
余裕があればつま先を
立てます
左右各 1 回



⑥ 横を向き、手でしっかりいすをつかみます
空いた手は反対の足の上に置きひざを伸ばしていきます
左右各 1 回



⑦ 踵を上げて戻す
ゆっくり 8 回、早く 8 回



⑧ つま先を上げて、戻す
ゆっくり 8 回、早く 8 回



⑨ 踵を上げて、戻す、つま先をあげて、戻す 8 回





⑩ 足を伸ばす、戻しながら肩をあげる 左右交互に各 4 回



⑪ 足を伸ばしながら肘を引く 左右交互に各 4 回



⑫ 足を伸ばしながら腕を上げる 左右交互に各 4 回

⑩～⑫ を繰り返す × 3



腕を振って小休止

⑩～⑫ を繰り返す 左右2回ずつ × 3



⑬ 足を横に開く 左右交互に各2回



⑭ 足を横に開く + 力こぶをつくる 左右交互に各2回



① 足を前後に伸ばす 左右交互に各 4 回



② 足を伸ばしながら片手パンチ 左右交互に各 4 回



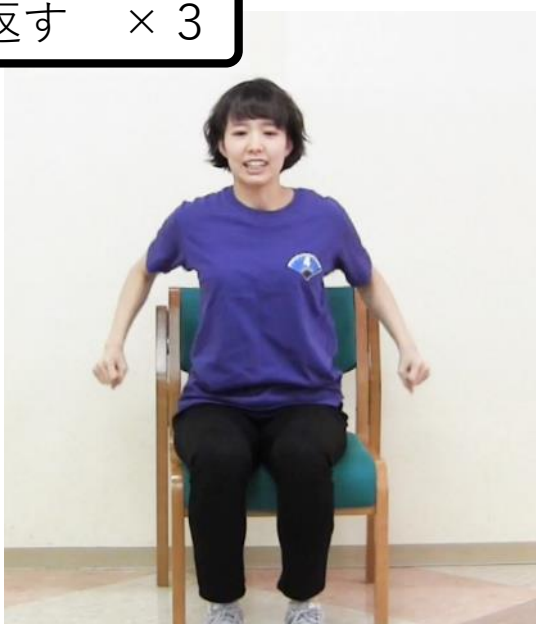
③ 足を伸ばしながら両手パンチ 8 回

②～③ 繰り返し × 2 回



④横に手を伸ばす 左右交互に各4回

②～④ を繰り返す × 3



⑤ 腕を振って小休止



⑥ 足踏み



⑦-1 左を向きます



⑦-2 両手を伸ばす、曲げる 4回



⑦-3 元の位置に戻り、ひざと頭上で2回ずつ拍手×4回



⑧-1 右を向きます



⑧-2 両手を伸ばす、曲げる 4回



⑧-3 元の位置に戻り、ひざと頭上で2回ずつ拍手×4回

⑦～⑧ を繰り返す ×2



⑨ 腕をひざの上に置き、足を前に伸ばす 左右各1回
余裕があればつま先を起こす



⑩ 横を向き、手でしっかりいすをつかみます
空いた手は反対の足の上に置きひざを伸ばしていきます
左右各1回



⑪ 右手を上げ、反対の手は椅子をしっかりとつかみます。反対側に腕を伸ばしていきます。
左右各 1 回



反対側も同様に



⑫ 斜め前に伸ばしていきます 左右各 1 回



⑬ 両手を前に出し、指を組む
ゆっくり背中をのばしていく 1回



⑭ 肩をゆっくりまわす
前後各8回



⑮ 深呼吸 大きくすって、吐く 3回