

元気になろう会通信

元気に3776体操のポイントを確認しよう！

「元気に 3776 体操」のポイントのおさらいも最後となりました。今回は新たな 4 種類の体操の確認と、以前ご紹介した中でも特に間違えやすい 2 種類の体操をおさらいします。元気になろう会が再開した際には、ポイントを意識した効果的で美しい体操を一緒にできることを楽しみにしています♪

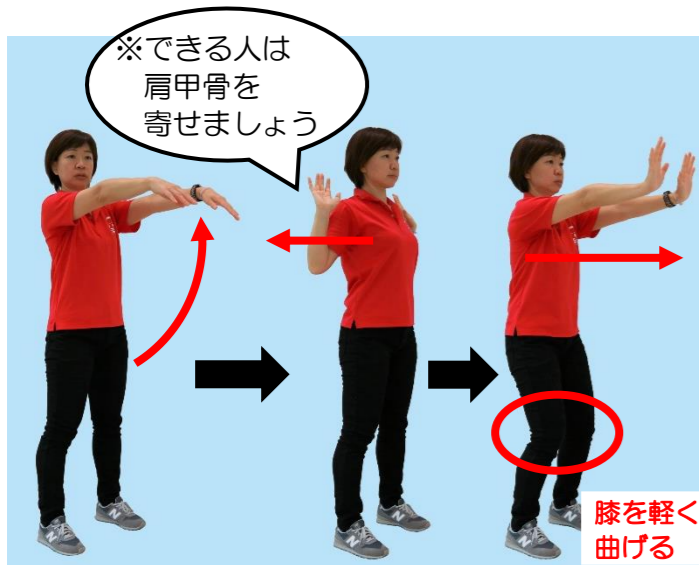
※体操の注意と準備※

普段通りの呼吸をしながら動きましょう。

体を動かす際は無理をせず、自分の動ける範囲で行いましょう。

体操をする前と後には、数回深呼吸をしましょう。

肩甲骨をほぐす体操



ゆっくり両手を上げる
後ろに腕を引いて、
膝を軽く曲げながら前に押し出す

※肩の力を抜きましょう

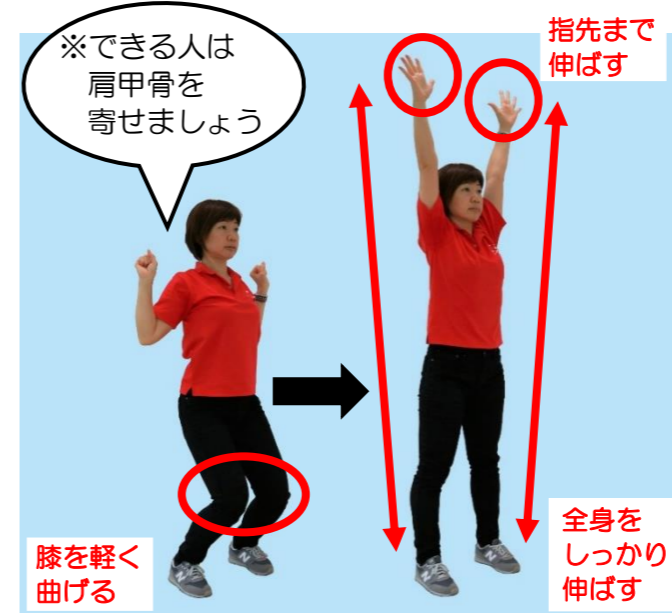
※膝は痛みのない範囲で曲げましょう

手指の体操



肘を伸ばして両手をしっかり握り、
「ゲー」を作る
指先までしっかり伸ばして、
「パー」を作る

全身を伸ばす体操



膝を曲げて、
握った両手を肩の高さに上げる
膝を伸ばして、
開いた両手を真上に上げる

※膝は痛みのない範囲で曲げましょう

深呼吸



胸を開くように両腕を広げ、
たっぷり空気を吸い込む
両手を下ろしながら
ゆっくり空気を吐き出す

おさらい！間違えやすい体操 2種類

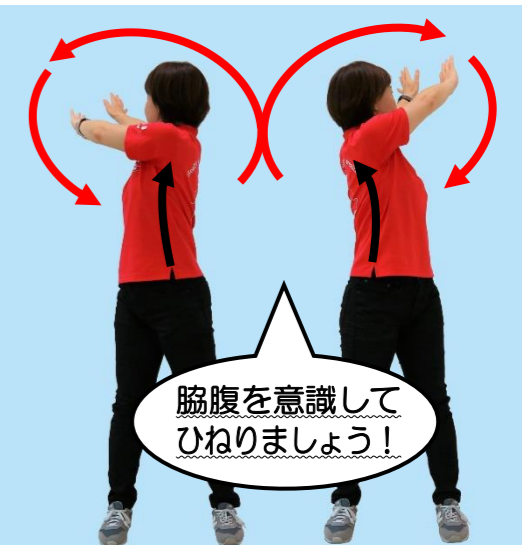
胸のストレッチ

♪御殿場音頭の
パートです



手拍子を 2 回行います
素早く 1 回
両腕を広げます
手拍子を 1 回行います

脇腹のストレッチ



8の字を描くように、
上から下へ両手をなめらかに
動かしながら体をひねる