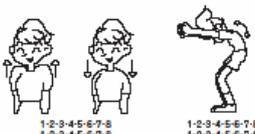
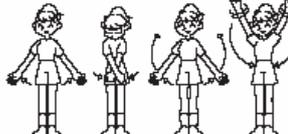
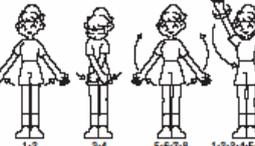
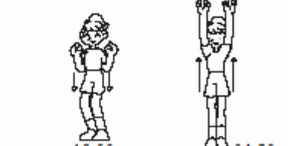
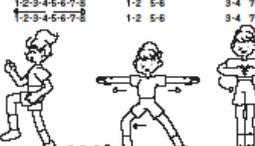
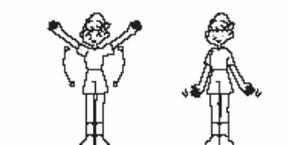


# くにたちオリジナル体操

## くにたちウキウキ体操

アップテンポの音楽にあわせてダンスを踊るような、楽しいリズム体操です。国立の情景が感じられる動きが随所に織り込まれ、肩や足腰が強くなるように工夫されています。

4種類の体操の中ではもっとも動きが激しく、うっすらと汗をかきます。

<p>①</p>  <p>1-2-3-4-5-6-7-8 1-2-3-4-5-6-7-8</p>	<p><b>肩上げ背中伸ばし</b> 肩を上下に4回動かします。胸の前で手を組み背中を丸めるようにしながら膝も曲げましょう。2回繰り返します。</p> <p>◎肩、背中を緩めます。</p>	<p>⑨</p>  <p>1-2-3-4-5-6-7-8 x2 1-2-3-4-5-6-7-8</p>	<p><b>イチョウ</b> 桜の花と同様に腕を前から横に振り前に戻します、さらに大きく振り上げイチョウの葉が揺れるように手のひらをキラキラさせながら下ろしていきます。</p>
<p>②</p>  <p>1-2-3-4-5-6-7-8 1-2-3-4-5-6-7-8</p>	<p><b>赤い屋根</b> 組んだ手を上に上げ左足を一步前に出しながら上半身を左にひねります。足をそろえ力を抜いて前屈しましょう。右足も同様に行います。</p> <p>◎腰の疲れを和らげます。</p>	<p>⑩</p>  <p>1-2-3-4-5-6-7-8 x2 1-2-3-4-5-6-7-8</p>	<p><b>360度 K</b> 足踏みしながら回転をします。最後に、くにたちのイニシャルKでポーズ。</p>
<p>③</p>  <p>1-2-3-4 5-6-7-8 1-2-3-4-5-6-7-8 5-6-7-8</p>	<p><b>はずみ 押し出し</b> その場で4回弾きましょう。左足から4回踏みを行い左足を大きく一步前に出します。このとき両腕も前方に押し出すようにしましょう。左右行います。</p> <p>◎下半身の強化になります。</p>	<p>⑪</p>  <p>1-2 x4 3-4 x4 5-6 x4 7-8 x4</p>	<p><b>タッチ、タッチ、タッチポン</b> 膝、腰、肩、頭の上と順に手で体の部位をたたきます。出来る人はつま先からスタートしましょう。4回繰り返します。</p> <p>◎全身を使い血液循環を良くします。</p>
<p>④</p>  <p>1-2 3-4 5-6-7-8 1-2-3-4-5-6-7-8 5-6-7-8</p>	<p><b>桜の花</b> 腕を胸の前から外に振り胸の前に戻します、さらに大きく振り上げ桜の花が散るように手のひらをキラキラさせながら下ろしていきます。</p> <p>◎呼吸を意識することで全身の循環を良くします。</p>	<p>⑫</p>  <p>1-2 5-6 1-2 5-6 3-4 7-8 3-4 7-8</p>	<p><b>元気いっぱい</b> 腕を上下に曲げ伸ばし、膝足首も使います。4回繰り返しましょう。</p> <p>◎足腰の筋力を高めます。</p>
<p>⑤</p>  <p>1-2-3-4-5-6-7-8 1-2 5-6 1-2 5-6 3-4 7-8 3-4 7-8</p>	<p><b>歩こう大学通り</b> 前方に4歩、後方に4歩腕を振りながら歩きます。左足を大きく1歩横に出し戻します。右足も1歩大きく横に出し戻します。腕も広げながら行います。</p> <p>◎体重移動を行う機能を高めます。</p>	<p>⑬</p>  <p>1-2-3-4 5-6-7-8 1-2-3-4 5-6-7-8</p>	<p><b>弾んで K</b> その場で4回弾んだ後、左手が上のKを作ります。もう一度4回弾み右手が上のKを作ります。</p> <p>◎呼吸を弾ませ全身の筋肉を緩めましょう。</p>
<p>⑥</p>  <p>1-2-3-4-5-6-7-8 1-2-3-4-5-6-7-8</p>	<p><b>うきうき</b> ひじを曲げ上下させます。同時に左足から横に2回上げ下ろし。右足も同様に行います。腕の外回し内回しを行います。2回繰り返しましょう。</p> <p>◎肩の筋肉を緩めます。</p>	<p>⑭</p>  <p>1-2-3-4-5-6-7-8 x2 1-2-3-4-5-6-7-8</p>	<p><b>深呼吸</b> 腕を上から横に広げながら深く呼吸をします。2回繰り返します。更に腕を下から横に開きながら深呼吸をします。</p> <p>◎上がった脈を整えます。</p>
<p>⑦</p> 	<p><b>歩こう大学通り</b></p> <p>⑤の運動をもう一度繰り返します。</p>		
<p>⑧</p>  <p>1-2-3-4-5-6 1-2-3-4-5-6 7-8 7-8 1-2-3-4-5-6 1-2-3-4-5-6 7-8 7-8</p>	<p><b>もも上げパッチン</b> 左足のもも上げを3回い胸の前で手拍子を2回します。右足も同じように行いましょう。2回繰り返します。</p> <p>◎リズム感を養いましょう。</p>		

### ♪くにたちウキウキ体操のつとめ♪

毎週火曜日午前10時30分から、谷保第4公園(市役所の西側の公園です)にて、体操を行っています。一緒に体を動かしてみませんか? ...  
雨天の場合は中止です。