

# 座位



高齢の方や立位で運動することに不安のある方にお勧めです。また、日頃あまり運動していない方なども、「座位」の体操からはじめてください。音楽に合わせて楽しく動きましょう。

## ♪ポイント

- ①イスは安定したものを選び、やや浅めに腰掛けてから始めましょう
- ②いずれの動作も無理をせず、気持ちよくできる範囲で行いましょう
- ③呼吸を止めずに行いましょう

## ♪ねらい

- 1-12: 全身の血液循環を高める準備
- 2-3: 体側のストレッチ
- 4: 背中のストレッチ
- 5: 胸のストレッチ
- 6-7: 肩甲骨の動きを良くする
- 8: 上半身の血行を良くする
- 9: 大腿部後面・臀部のストレッチ
- 10: 大腿部前面・すね・ふくらはぎのトレーニング
- 11: 大腿部裏側のストレッチ
- 13: 脚の筋肉をほぐす
- 14: 全身のリラックス
- 15: 脇腹、腰部のストレッチ
- 16: 呼吸を整える

### 1♪ 前 奏



座ったまま足踏みます。膝の高さは体調に応じて調整しましょう。

### 2-1♪ 花 と 緑 に



腕を左右交互に上に伸ばします。3回目は腕を伸ばしたまま、上体を軽く横に倒します。

### 3-1♪ つ つ ま れ て (「2-2」へ)



「2」と同じ動作を反対の腕から行います。

### 4♪ 春がきたよと



両手を胸の前で組み、背中を丸めながら、両腕を伸ばします。

### 5♪ こぶし 咲 き



両手を頭の後ろで組み、胸を張りながら、両肘を左右に開きます。

### 6♪ 梅の香りの漂うなかで



指先を肩に当て、肘で大きく円を描くように回します。

### 7♪ き っ と 元 気 が



指先を肩に当て、肩を丸めて両肘を合わせたら、胸を張って両肘を開きます。

### 8♪ 出 る で し ょ う (「9-1」へ)



グー・パーをしながら腕を左右交互に胸の前で伸ばします。

### 9-1♪ 朝の光に



太ももを抱え込み、リズムに合わせて膝を胸の方へ引きつけます。

### 10-1♪ 照らされて



太ももに「力」を入れて脚を伸ばし、足首を曲げ伸ばします。

### 11-1♪ わが街・練馬を



脚を伸ばしたまま床に降ろします。上体を前に倒して、脚の裏側を伸ばします。

### 12-1♪ あるいてごらん (「9-2」へ)



座ったまま足踏みます。膝の高さは体調に応じて調整しましょう。

### 13♪ 元 気 が 出 る で し ょ う



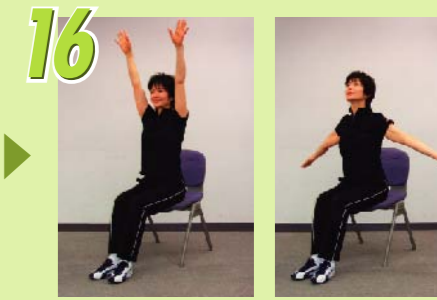
両手で、大腿部→膝→足首とリズムに合わせて軽く叩きます。

### 14♪ 15♪ 間 奏 (「14」「15」を2回行い、「2」へ戻り「13」まで繰り返す)



肩の力を抜き、上体をゆすりながら腕を大きく振ります。

### 16♪ 後 奏



「後奏」で深呼吸をしながら終わります。