あゆコロちゃん体操をやってみよう！

1〈伸びの運動〉

両腕を下から上に横を通して上げて２回たたく。下ろす。

2〈腕を振って膝を軽く屈伸させる運動〉

軽く屈伸しながらリズミカルに腕を振り、回す。

3〈腕と肩の運動〉

肘を曲げ、脇をたたいて両手を前に。

4〈体側を伸ばす運動〉

膝を軽く屈伸させながら片手を上げ、片手を下げる。

5〈脳トレ〉

片足と両手を前に伸ばし、グー、パーする。

6〈下肢運動〉

身体を開く方向に１歩踏み込んで、閉じる。

7〈サイドステップ・体幹運動〉

胸の前でグーを作り、横に２歩移動。顔を向けながら進行方向に腕を伸ばし、大きな円を描く。

8〈上肢の運動〉

頭の上で手をたたき、肘を肩の高さで曲げ、方向転換する。

9〈ステップタッチ・捻転運動〉

片足を外側前方に出し、前進する。
少し前かがみになって後退し、ウエストを左右にひねる。

10〈腕回し〉

両腕を揃えて前後に振り、回す。
左右の腕を前後バラバラに振り、回す。

11〈前後ステップ〉

片足を１歩出す。もう一方の足のももを上げ、後方で足を着く。

12〈片足バランス〉

片足を前方に２拍、２回上げた後、６拍上げる。

13〈片足脱力キック〉

左右の足で交互に、前方を蹴る。
２回蹴った後、斜め前を蹴る。

14〈深呼吸〉

片足を前方に踏み出し、両手を下から上に上げる。
２回両手を横に広げて深呼吸する。