

南こうせつさんの「微笑みに会うために」のすてきな歌に合わせて全身をやさしく動かす、「微笑みになれる」ストレッチ体操です。南こうせつさんの歌を聴きながら、リラックスして心地よい気分転換を。シンプルなストレッチの組み合わせなので、ぜひ覚えてやってみてください。いすに座りながらできるようにもなっています。



「微笑みに会うために体操」イラスト解説図



<p>1</p> <p>足を肩幅に開いて、両手を肩に。</p>	<p>2</p> <p>♪ 空に向かい虹のうたを歌ってた</p> <p>片腕ずつ伸ばします。肘をしっかりと伸ばし、手先を見ましょう。</p> <p>POINT 脇腹・肩・腕を伸ばして全身の血行をよく。</p>
<p>3</p> <p>♪ 遠いあの日から</p> <p>両手を前に伸ばして、グーパーに。</p> <p>POINT 指先の末端神経を刺激します。</p>	<p>4</p> <p>♪ 時は静かに流れた</p> <p>手のひらを空に向けて、胸を開いて、手と足を戻します。</p> <p>POINT 胸を開いて、正しい姿勢にします。</p>
<p>5</p> <p>♪ 手を取り合って</p> <p>両手をつないで、ももを高く引き上げます。</p> <p>POINT ももを上げ、下腹部を引き締めます。</p>	<p>6</p> <p>♪ 歩いて行こう</p> <p>ねじります。</p> <p>POINT ももを上げ、下腹部を引き締めます。</p>
<p>7</p> <p>♪ もっとあなたの</p> <p>腕を前後に振ります。</p>	<p>8</p> <p>♪ 微笑みに会うために</p> <p>大きく伸びて、笑顔で、元気よく。</p> <p>POINT 膝・肩・肘の関節を動かします。</p>
<p>9</p> <p>♪ 私が守ってあげるよ</p> <p>手をつないで、背中・腰を伸ばします。体を起こします。</p> <p>POINT 腕を前へ引っ張り、腰を後ろへ引き、腰への圧迫を取り除きます。</p>	<p>10</p> <p>♪ 命のあるかぎり</p> <p>腕を前から後ろへ回します。膝を曲げ、伸ばしましょう。</p> <p>POINT 肩を大きく回し、後ろを振り向くことで首もストレッチします。</p>
<p>11</p> <p>脇腹を二回たたきます。</p>	<p>12</p> <p>♪ あなたと夢に</p> <p>足を揃えて足踏みです。元気よく腕を振って、かかとを床につけます。</p> <p>POINT 軽やかな足踏みで、リズム感を！</p>
<p>13</p> <p>♪ 寄り添って</p> <p>大きく伸びをしましょう。</p> <p>POINT 足を固定し、脇腹をしっかり伸ばします。</p>	<p>14</p> <p>♪ 生きたい</p> <p>横に曲げます。脇腹を伸ばして。</p> <p>POINT 体を左右にしなやかに曲げます。</p>
<p>15</p> <p>最後に、呼吸を整えます。</p>	<p>体操監修・指導 有賀暁子(あるがあきこ)</p> <p>元NHKテレビ体操インストラクター NHKテレビ、ラジオ体操番組プロアディレクターを経て、 現在フリー体操インストラクター</p>

体操するときの注意点

- 体操の途中で痛みを感じたら、中止してください。
- 体調が悪い時は、無理に行わないでください。
- いすを使って体操する時は、グラグラしないいすを使い、平らな滑らない場所に置いてから行ってください。
- 壁や天井、家具や電化製品などに体の部分が接触しないように、スペースを確保してください。
- まわりの人と接触しないよう、距離をとって行ってください。

ワタシの、センタク

検索

http://towa-sentaku.jp/hohoemi_taiso/

スマートフォン専用サイトはQRコードからアクセスできます。



JASRAC許諾
第9016185001Y45040号

