

タオル体操

- ・立って行う動作と、座って行う動作があります。
- ・手ぬぐいサイズのタオルを1枚用意してください。



1 タオルまわし

クルクルクルクル

グルグルグルグル



タオルを両手で持つ

1 2 3 4

ゆっくり、外側にまわす

5 6 7 8

速くまわす

2 足ぶみ



1 2 3 4 5 6 7 8

タオルを外側にまわしながら左足から足ぶみする

3 腕まわし



タオルを2つに折って左手で持つ

繰り返す(3回)

繰り返す(3回)



ひざを軽く曲げのばし



1 2 3

腕を真っすぐのばし後ろにまわす

4

休む

5 6 7

同じように前にまわす

8

休む



反対も行う