

基本の 体操

座って行う体操

立って行う体操

- 座って行う体操と立って行う体操があります。
- 足腰に不安のある方は座って行いましょう。



立って行う体操基本の姿勢

- 背筋をまっすぐのばす
- 足の裏を床にしっかりつける
- ふらついたりするときは、イスの背もたれなどにつかまる

座って行う体操基本の姿勢

- イスに浅めに腰掛ける
- 背もたれにもたれない
- 背筋をまっすぐのばす
- 足の裏を床にしっかりつける

1 腕ふり

座って行う体操



これは体操のテンポです

1 2 3 4 5 6 7 8

腕を大きく前後にふる

基本の体操

1 足ぶみ

▶ ひざを持ち上げるようにして、足を高く上げる

立って行う体操



これは体操のテンポです

1 2 3 4 5 6 7 8

足ぶみをしながら、腕を大きく前後にふる