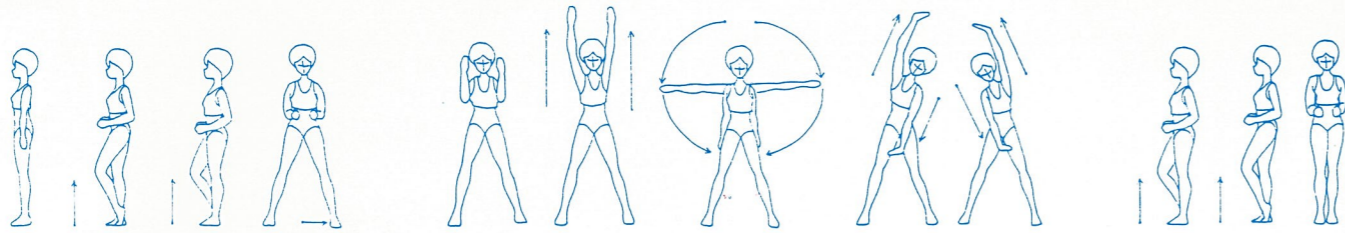




さあみなさん 市民体操をはじめましょう!!

あなたは自分の体を自由に動かせますか？自分の体は自分のものと誰もが思いこんでいますが、動かさないでいると案外自由には動かないものです。常にいそがしく動きまわっている人、健康に自信のある人ほど運動不足になりがちです。1日に1回、市民体操のメロディーに合わせて楽しく体を動かしましょう。

前奏



【ふくらはぎ・アキレス腱の伸展】
○両腕を後ろに引くと同時に、右足から交互に足をふみかえる。
※上体が前かがみにならないように注意する。

のび
腕をよくのばしてより高く、ゆっくりとあげ、背すじを伸ばす。おろすときは力をぬいて息をはき出す。

腕を上下にのばす
○右から交互に2回ずつ行う。
※体重の移動をスムーズに行いながら、腕から上体にかけて十分伸ばす。

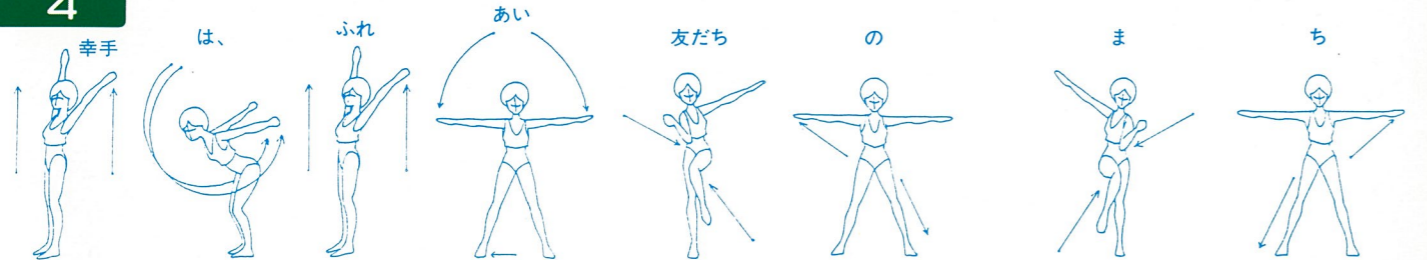
2



腕動作とあしの動作をよく合わせて屈伸をなめらかに深く行う。

跳躍の運動
※跳躍はリズムにのって元氣よく（呼吸循環の働きを高める）片足立ちの時にバランスをくずさないように注意する。

4

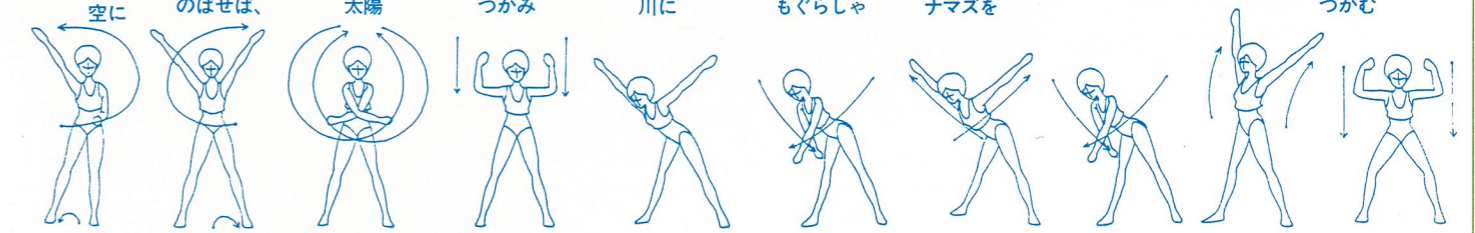


からだを斜め下にまげる【体側を伸ばす運動】

【ウエストをツイストし細くする運動】
○ウエストをひねって右ひじと左ひざをタッチ、左足をもとにもどすと同時に右腕をのばして肩の位置。

○同じ要領で左ひじと右ひざタッチ、あわりは右足を左足にそろえ両腕は体側につける。
※ウエストをひねるときは、無理にひじとひざをつけようとしないこと。特に背すじが丸くならないよう心がける。

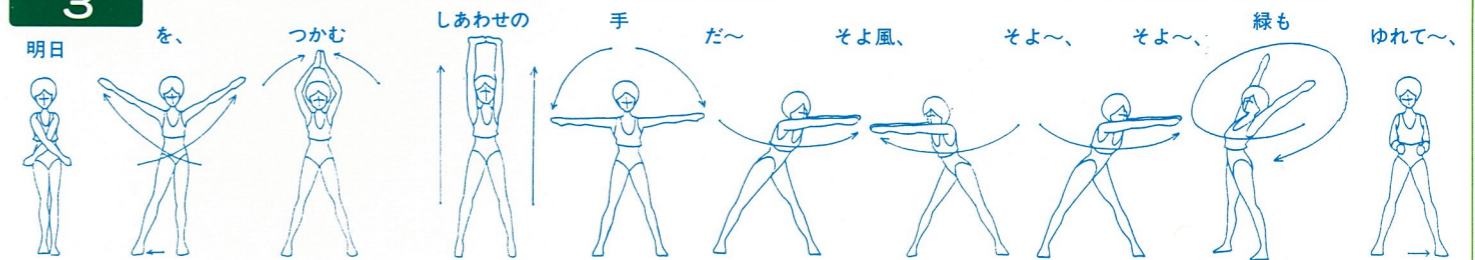
1



腕とあしをまげ伸ばす
○右足を開くと同時に右腕を振りあげ ○腕を横から振りおろす
○次に左腕を振りあげ
※開脚姿勢をしつかりし、腕はひじをまげないように振りあげる。

からだを倒す
※腕の振りを強くし、特に内回しの時はひじを伸ばし肩の力をぬいて大きく回す。
※両腕を振りおろす時は、上腕に力を入れると同時に息をはき出すように行う。

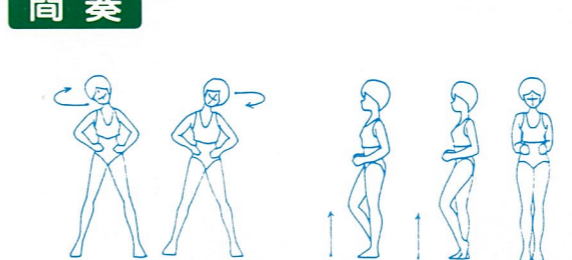
3



からだを伸ばす運動
○上体を前下にまげると同時に腕を振り前交差。
○右足を横に出しながら同じ要領で行う。

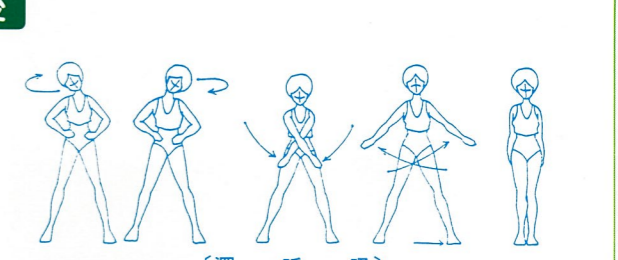
かかとのアップ
からだをねじる【背中・腰・脚部の伸展】
○両腕をそろえて水平に左 ※背中、腕、脚部をしつかり伸ばして行う。
からだをまわす【上体の回旋】
※上体を大きく回し、腰の柔軟性を高める。

間奏



まわす
首の力もぬいて後を見るような気持で

最後



【深呼吸】
○上体を前にかるくまげ、腕の前交差、上体を起こしながら交差した腕を斜め後ろに開いて大きく息を吸い、最後は息をはきながら左足を右足にそろえ腕は体側につける。
※腕を前で交差した時に息をはき出す。息を吸う時は、腕を伸ばし手の平を返すことが大切。

■体操は見るものではありません。

まずやってみましょう。実際に自分で動いてみないと体操のよさはわかりません。体操をすることによって、気分の転換や、筋肉の緊張をほくして身体をリラックスさせることができます。

■からだ固くなつてはいないでしょうか

からだ固いということは動きの能率が悪いということで、日常生活でそれだけ損をしていることとなります。動きのいい、やわらかい体をつくるためには、合理的に体を動かすことが大切で、それには体操が一番です。

この市民体操のメロディーは
有線放送で午前10時に流されています。
午後3時
(昭和63年6月制定)

体操制作・振付 カルチャースクールファーストリバティ
藤田陽子・弓削美保
編 集 幸手市教育委員会体育課