

7 片足を横に踏み出しながら側屈する運動（32拍）



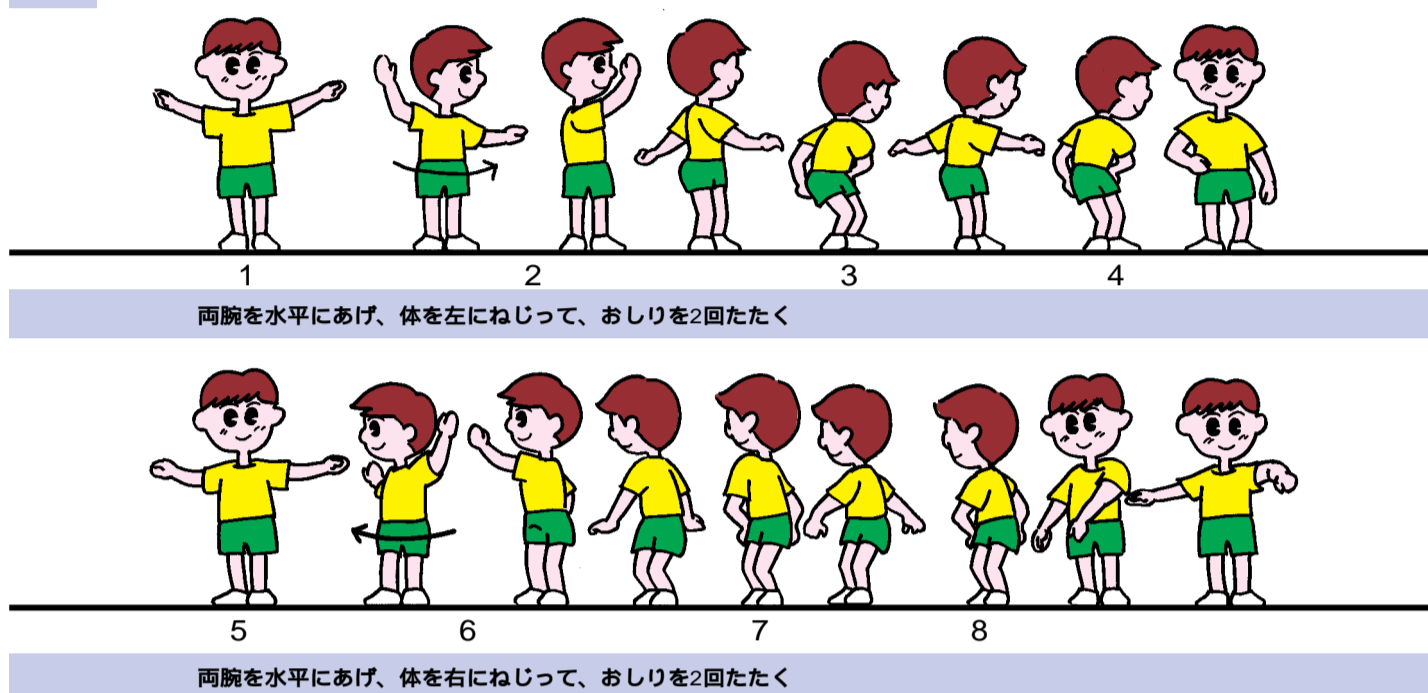
1 2 3 4 5 6 7 8
 両手を頭上で組み、上に伸びあがり
 左足を横に出し、左へ側屈しもとにもどす
 足を閉じ、軽くひざをまげ、腕の力を抜き下へおろして、うしろに振る

1 2 3 4 5 6 7 8
 両手を頭上で組み、上に伸びあがり
 右足を横に出し、右へ側屈しもとにもどす
 足を閉じ、軽くひざをまげ、腕の力を抜き下へおろして、うしろに振る

やさしい動き 足を開いたまま行う

むずかしい動き 腕を横に1回まわしながら側屈する

8 両腕を水平にあげ、体をねじっておしりを2回たたく運動（16拍）



1 2 3 4
 両腕を水平にあげ、体を左にねじって、おしりを2回たたく

5 6 7 8
 両腕を水平にあげ、体を右にねじって、おしりを2回たたく

9 片足を前に踏み出しながら、両手を斜め上に開いて、胸を張る運動（32拍）



1 2 3 4 5 6 7 8
 左足を1歩まえに出しながら腕を上から横に開き、脚を開く
 足をもどしながら腕を上にあげ、ひざを軽くまげながら腕をまえからおろし、前屈して腕をうしろに振る

1 2 3 4 5 6 7 8
 右足を1歩まえに出しながら腕を上から横に開き、脚を開く
 足をもどしながら腕を上にあげ、ひざを軽くまげながら腕をまえからおろし、前屈して腕をうしろに振る

10 片手ずつ上にあげ、両手でのびあがる運動（32拍）



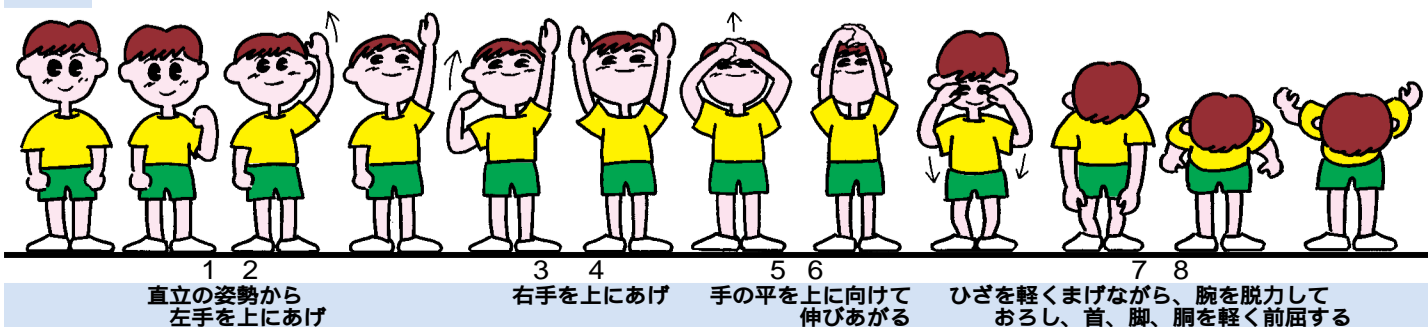
1 2 3 4 5 6 7 8
 直立の姿勢から左手を上にあげ
 右手を上にあげ
 手の平を上に向けて伸びあがる
 ひざを軽く曲げながら、腕を脱力しておろし、首、脚、胴を軽く前屈する

年齢や体力に応じて3つのテンポ（スタンダード・スロー・超スロー）が選択できます。基本の型（図解のもの）に、やさしい動きやむずかしい動きなどを加えたバリエーションを楽しむこともできます。

〒260-8667
 千葉市中央区市場町1-1
 千葉県健康福祉部健康増進課

千葉県 なのはな体操

1 片手ずつ上にあげ、両手でのびあがる運動（32拍）



1 2 3 4 5 6 7 8
 直立の姿勢から左手を上にあげ
 右手を上にあげ
 手の平を上に向けて伸びあがる
 ひざを軽く曲げながら、腕を脱力しておろし、首、脚、胴を軽く前屈する