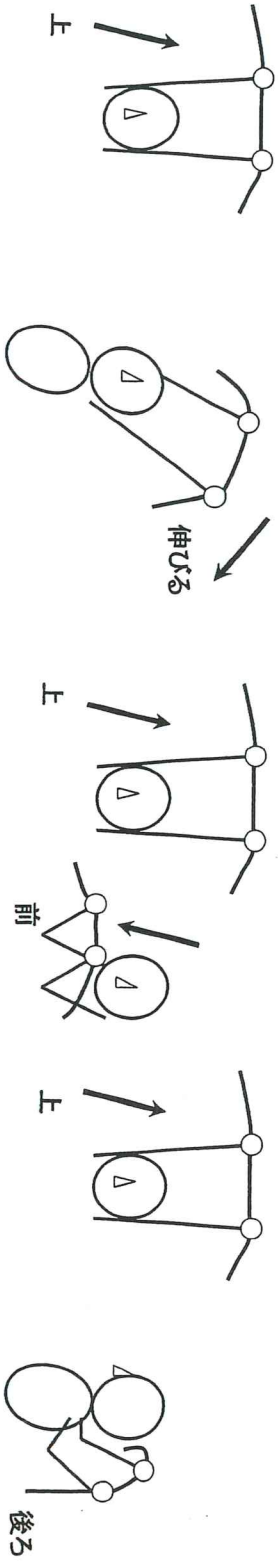


# 手ぬぐい体操 ① “うめ”

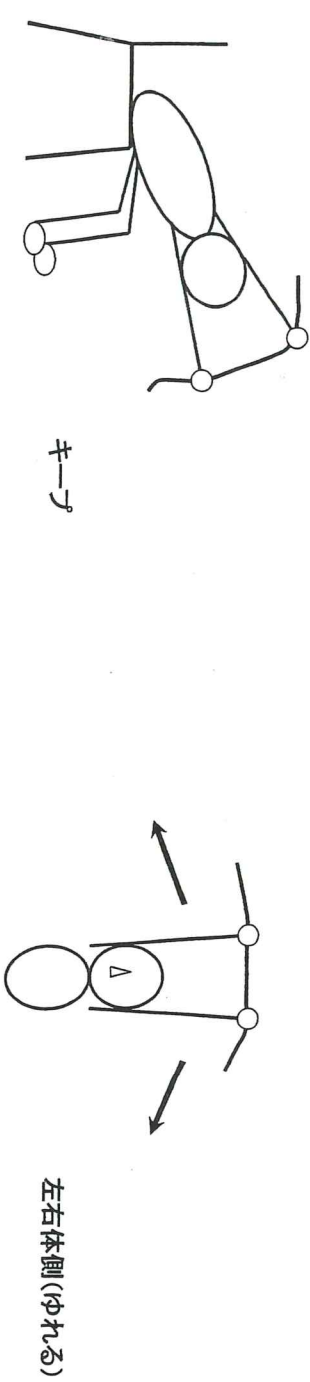
## ①胸骨

うめは ひろいば おおきいば つきは のまるし ひは しずお



## ②背中・腹部・脚・体側

うめは おおなみ あかいばみ ゆれて ぶこまで つらくやら



## ③腕

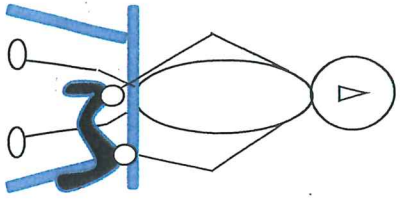
うめに おろねを うかほせて いらてみだいば よそのくに



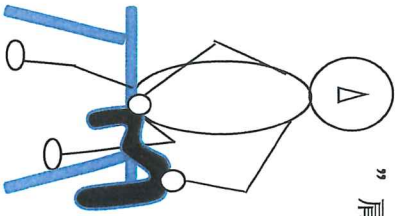
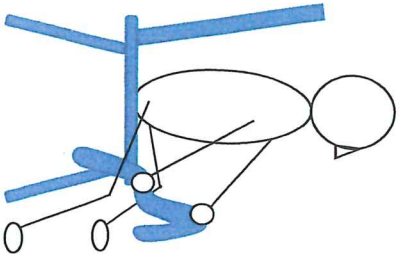
# 手ぬぐい体操② “ふじの山”

①股関節  
肩甲骨

準備

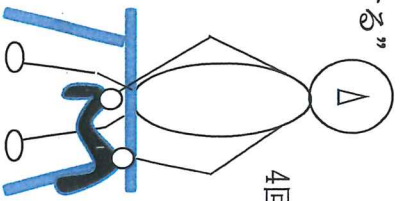


手ぬぐいを片方の膝にかける

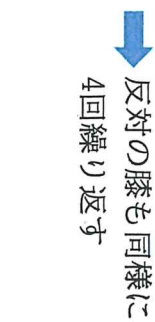


△あたまをくもの  
“肩甲骨を意識する”

△うえにだし



4回繰り返す



△反対の膝も同様に  
4回繰り返す

腕の力で手ぬぐいを引き  
上げ膝をあげる

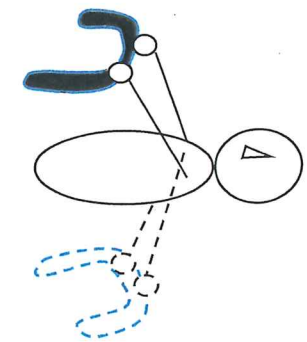
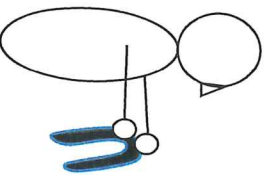
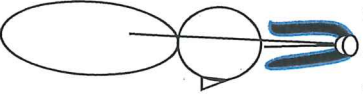
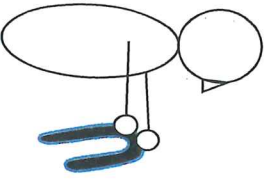
引き上げ後、腕の  
力でゆるめおろす

△しほうのやまを

△みおろして

②呼吸 \*②からは座でも立ちでも良い

肩  
腰  
腹部 (ひねり)



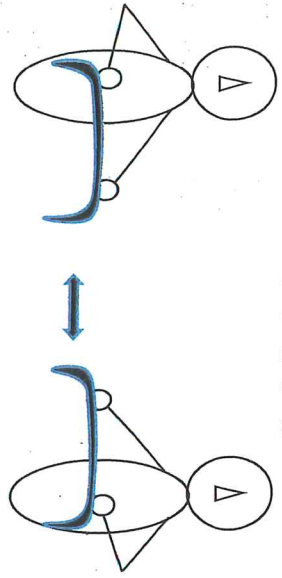
“呼吸はゆっくり”

両手を上にあげ、ゆっくり前におろす (深呼吸)

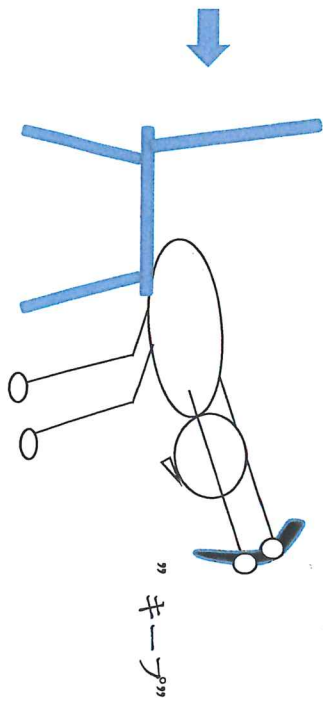
右に開く → 正面 → 左に開く

③腕  
背中  
腹部  
腰側  
脚

♪かみなりさまを



♪したにきく

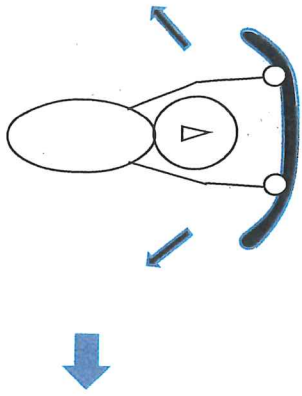


左右の肘を交互に曲げる (各2回)

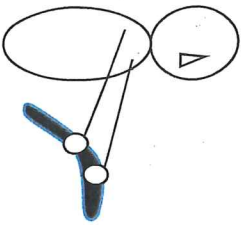
浅く座る (かがみながら前にゆっくり伸ばす)

④体幹  
体側  
胸骨

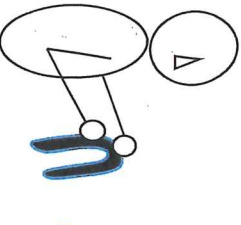
♪ふじはにつぼん



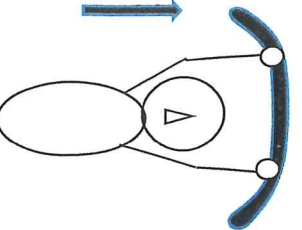
♪い



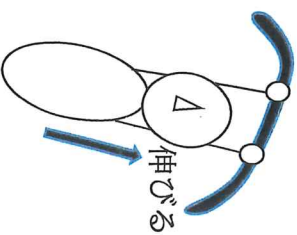
♪ち



♪の



♪やま



上体を起こして  
左右体側

前

よせて

上

伸びる