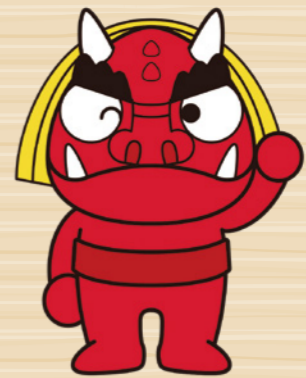


オニスター体操



みんなで楽しく
オニスター体操を
やりましょう!!

①大きくゆっくり吸って吐いて深呼吸 (4回)

②首の筋伸ばし (右→左→前)



ポイント

急に伸ばすと痛めてしまうので、倒すほうの手で頭を持ち、息を吐きながらゆっくりと!前は頭を抱えるようにして首の裏筋を伸ばしましょう!

③肩の上げ下げ (左右4回ずつ)



ポイント

ゆっくり丁寧に肩が耳たぶに届くイメージ!

④肩上げを
両方同時に8回



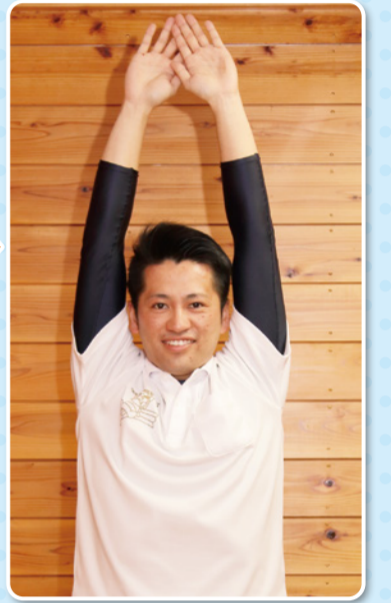
⑤腕回し (左右交互に2回ずつ前・後ろまわし)



ポイント

ゆ〜っくり肩の関節をほぐすように回す。急いで回さないようにしましょう!

⑥大きく手を振る (ゆっくり4回、素早く8回)



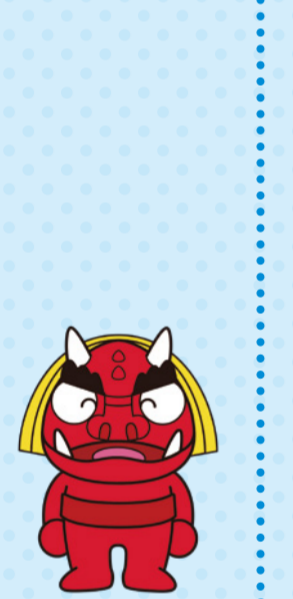
ポイント

手を大きく広げ、頭の上で重ねましょう。

⑦脱力〜

⑧立った姿勢の人はスクワット (8回)

座った姿勢の人はグーパーグーパー (8回ずつ)



立った
姿勢の人

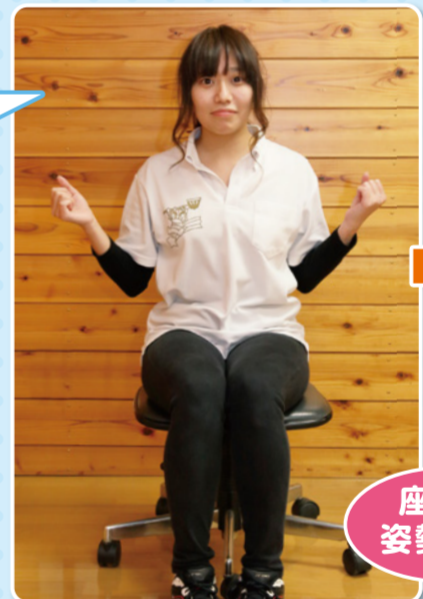


ポイント

お尻からぐーっと落としましょう。しゃがんだ時にグーを、立ち上がった時にパーで広げましょう。

ポイント

指先に集中して!グーで下げてパーでばんざいして腕の体操しましょう!



座った
姿勢の人

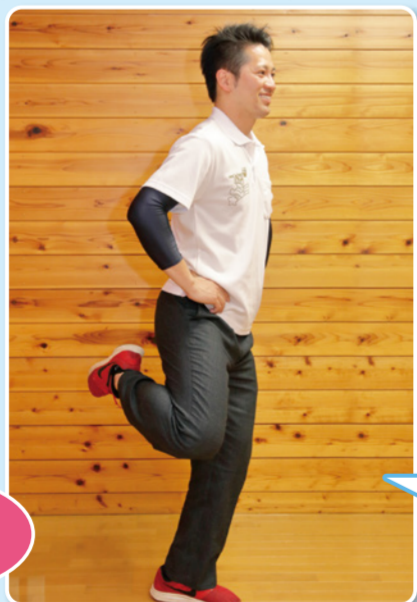


⑨立った姿勢の人はレッグカール (8回ずつ)

座った姿勢の人はグーチョキパー



立った
姿勢の人



ポイント

鬼の舞を意識して、元気よくかかとをお尻に近づけましょう!ものの後ろが伸びてきます!

ポイント

指先に意識を集め集中してきれいなグー・チョキ・パーを作ろう!



座った
姿勢の人



⑩歩く (ゆっくり→早足→ゆっくり→早足)



ポイント

足の裏は床に叩きつけるように強く踏もう!立っている姿勢の人は腕も大きく振りましょう!



⑪最後に、足をトントンして、大きく深呼吸



ポイント

丁寧にゆっくりと深呼吸しながら、気持ちを落ち着かせて、最後の動作を行い、オニスター体操を締めましょう。

