

ヘルスアップリーダー オリジナル体操



♪水戸黄門～リズム体操 (動きがゆっくり)～

2回繰り返す

1. 屈伸しながら
手拍子でリズムをとる



♪ ～前奏～

2. 両膝の屈伸にあわせて
両腕を前後に振る

右 → 前 → 左 → 前



人生楽ありゃ 苦もあるさ

2回繰り返す

3. 両手を大きく回した後、
手をヒラヒラと動かしな
がら下におろす



涙の後には 虹も出る

4. 腕を振りながら
右回りで1周歩く



歩いてゆくんた

5. 右足をかかとをつけて
前に出し、胸の前で小さ
く両手のひらを広げる
(左足も同様に)



2回繰り返す

6. 腕を振りながら
左回りで1周歩く



♪

7. 右足をかかとをつけて
前に出し、両腕を斜め上
にあげる
(左足も同様に)



しっかりと

8. 右足を1歩踏み出し
同時に右腕を曲げる
(左も同様に)



自分の道をふみしめて

9. 屈伸しながら
手拍子でリズムをとる



～間奏～

10. 下に交差した手を上にあげ、
手をヒラヒラと動かしながら
深呼吸



～後奏～

2番、3番は
2～8を繰り返す