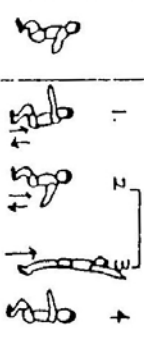

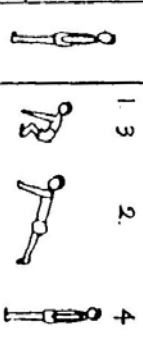
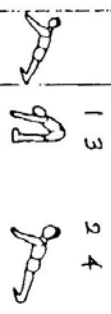





# 体力向上運動

序	運動名・用意	図解	呼吸	方法
1	跳躍		4 (早)	「用意」：平開脚、膝を腰上へ10°前後、腕45°後方、掌は向い合わせ指を伸ばす ① 軽く跳躍しながら腕を伸ばし前方に水平に振り動かす。 ② 軽く跳躍して「用意」の姿勢になる。 ③ ②の姿勢からその場で腕を伸ばし腕に力を入れ、腕を伸ばす。 ④ 自ら数を数えながら「用意」の姿勢に復す。
2	うた(まじ) 背伸び		4 (緩)	「用意」：平開脚、膝を腰上へ、掌は向い合わせ指を伸ばす ① 腕を伸ばし、腕を伸ばす中に足指を伸ばす。 ② 「用意」の姿勢になる。 ③ ①の姿勢になる。 ④ 数を数えながら「用意」の姿勢に復す。
3	4拍子跳躍		4 (速)	「用意」：不動の姿勢 ① 左前足、膝をやや屈し、両手を前床に置く。 ② 両手を上げて、脚を膝へ伸ばし、腕を伸ばす。 ③ ①の姿勢になる。 ④ 数を数えながら「用意」の姿勢に復す。

序	運動名・用意	図解	呼吸	方法
4	遊老跳り		4 (速)	「用意」：腕を伸ばし、足を伸ばし、手の平を伸ばす。(足は開脚) ① 「用意」の姿勢になる。 ② ①と同じ姿勢になる。 ③ 数を数えながら「用意」の姿勢に復す。
5	かがみ曲げ		4 (緩)	「用意」：平開脚、両手を腰上へ、掌は向い合わせ指を伸ばす ① 腕を伸ばす。(伸縮) ② 腕を伸ばす。 ③ 数を数えながら「用意」の姿勢に復す。
6	踵立伏せ		4 (速)	「用意」：平開脚、両手を腰上へ、掌は向い合わせ指を伸ばす ① 踵の上に手を置く。 ② 踵の上に手を置く。 ③ ①と同じ動作をする。 ④ 数を数えながら「用意」の姿勢に復す。
7	横曲げ		8 (早)	「用意」：平開脚、両手を腰上へ、掌は向い合わせ指を伸ばす ① 踵の上に手を置く。 ② 踵の上に手を置く。 ③ ①と同じ動作をする。 ④ 数を数えながら「用意」の姿勢に復す。

