

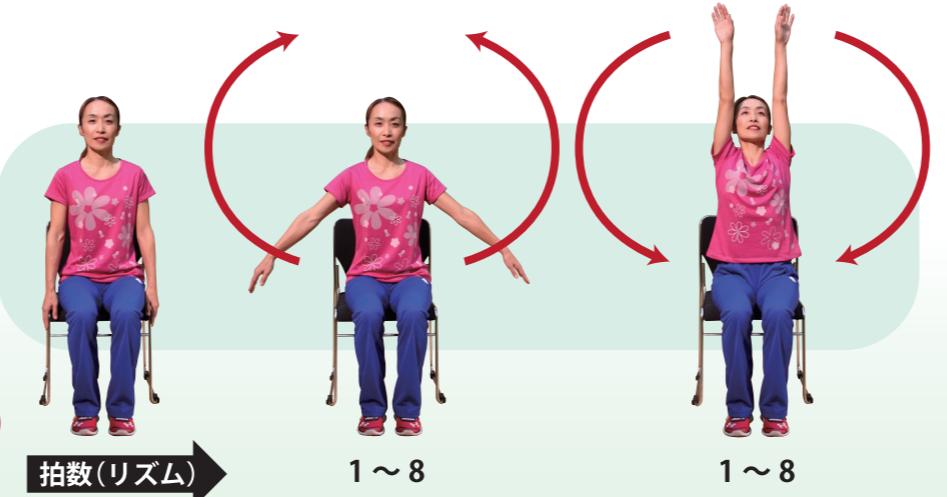
みやしろ カラカラ 体操

宮代の歌に合わせて
元気に体を動かしましょう

座った
姿勢

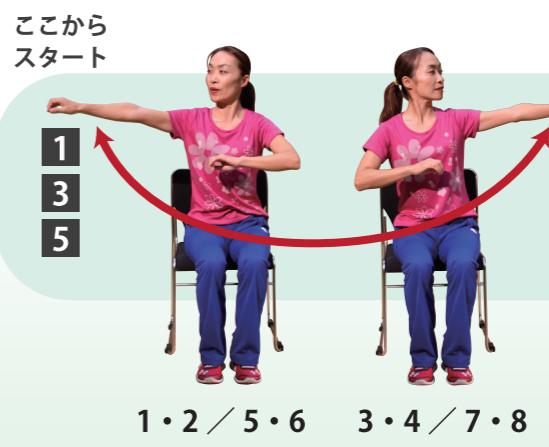
1 背のびの運動

ゆっくりと自然な呼吸で



2 横まげの運動

息をとめずに自然な呼吸で
わき腹をのばす



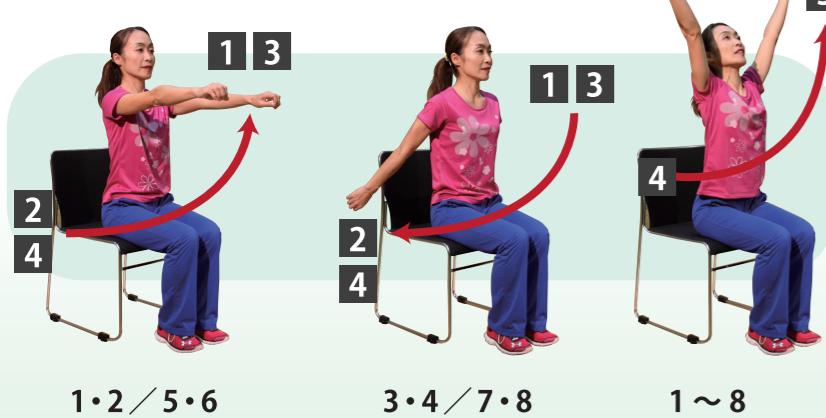
逆
方向



3 胸をそらす運動

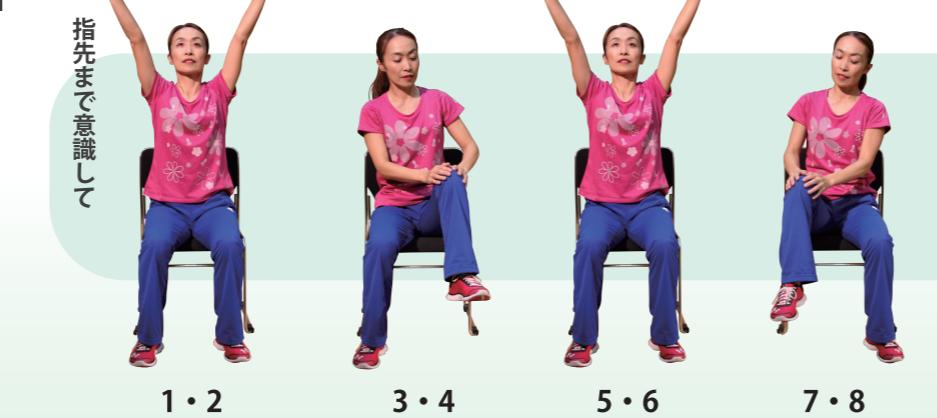
2回
繰返

腕を斜め上に



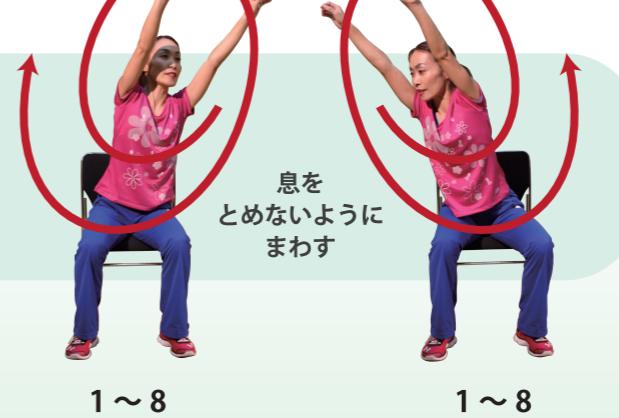
4 脚あげと体をまわす運動

ふみこむ足を
意識して



2回

円を描くように



軽くほぐすように
リズミカルに



足をたたく

6 足ぶみと開閉とびの運動

2回
繰返

息が弾むくらいに



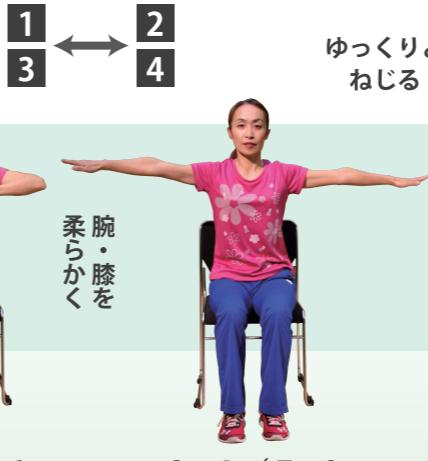
7 背のびの運動

呼吸を整えながら



8 体をねじる運動

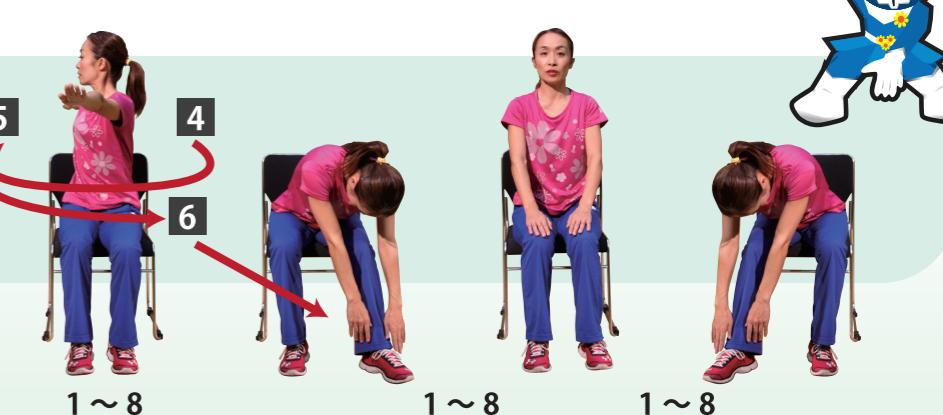
大きくゆっくりと



ゆっくりと
ねじる

裏面へ
逆
方向

息をとめずに自然な呼吸で



前面より

9 脚あげと体をまわす運動

ふみこむ足を
意識して



円を描くように



10 全身をゆする運動

軽くほぐすように
リズミカルに



11 足ぶみと開閉とびの運動

息が弾むくらいに



2回
繰返

12 脚あげと体をまわす運動

ふみこむ足を
意識して



円を描くように



13 全身をゆする運動

軽くほぐすように
リズミカルに



14 足ぶみと開閉とびの運動

息が弾むくらいに

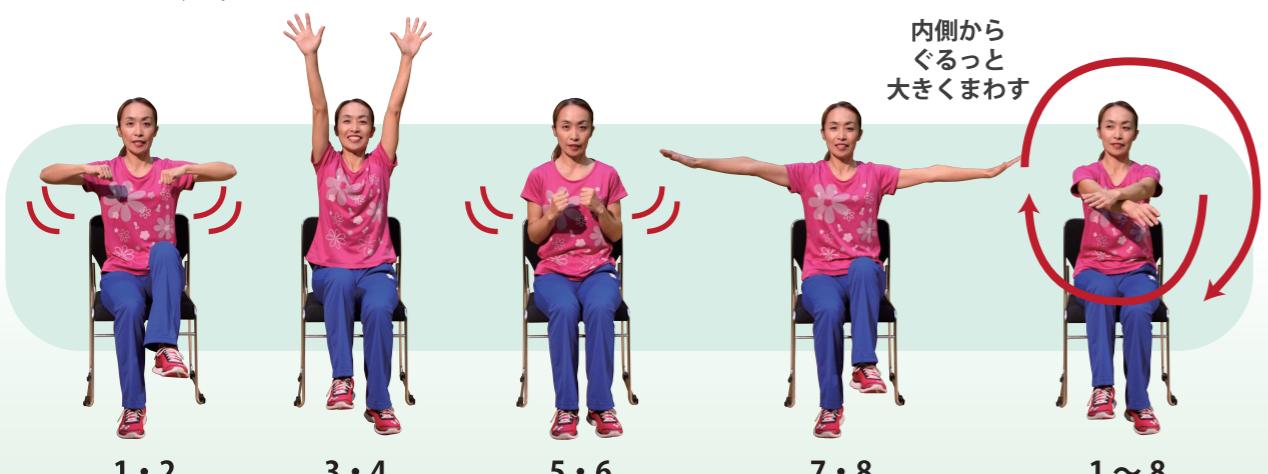


2回
繰返

15 腕と脚の運動

アクセントを
つけて

リズムをとりながら腕をまげのばす



2回
繰返

16 きらきら深呼吸

ゆっくり深く



荒金 幸子

この体操は、町民の皆さんがいつまでも健康できらきら輝く願いを込め、「宮代の歌」を聴きながら誰もが気軽に楽しめる体操として制作しました。

制作 宮代町
N P O 法人きらりびとみやしろ
日本工業大学 体育研究室



宮代町の平和を守る「みやしろ戦隊ハナレンジャー」