

みどりの 楽スト (楽しい・楽々ストレッチ)!!

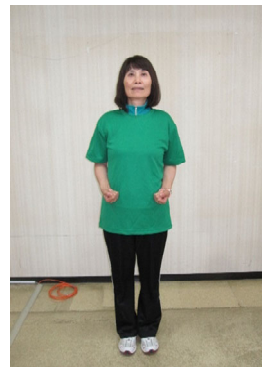
趣 旨／新型コロナウイルスが突如として世界中に蔓延し、予防の観点から様々な活動自粛が続く今、女性部部員の『生きがいづくり』健康維持の促進は喫緊の課題である。すぐに実践できる【体操】を作り、直ちに推進していくことでやる気・元気を回復していく。



JA女性部 元気よく

左足より 足踏み 16コ間

手は、拳をにぎり 腕は前後に元気にふる



輪になり 和を持ち

① 左足1歩前へ両手は万歳(1・2)(3・4)で足を戻し、万歳の手は腰の位置に拳を上にして引き寄せ戻す。

右足も同様におこなう 2回セット



楽しい明日が 待っている

足は肩幅に開き、両手を上に
手のひらは楽に、左からゆっくり
左(1・2)右(3・4)にゆれる

(体側の運動)

(16コ間 左・右4回)



いつまでも

① と同様におこなう 2回セット



らんら らんら らーら

①左肩を回しながら左方向へ2ステップ

らんら らんら らーら

②右肩を回しながら右方向へ2ステップ

らんら らんら らん らん らん



みんなの笑顔が かがやけぼ

手を膝に屈伸(1・2)(3・4)

両手を45度を開き、肩甲骨をよせ胸を開く

2回繰り返す



らんら らんら らーら

両手をまっすぐ上に上げ(1・2)

らんら らんら らーら

腕を真横に、手のひら上で開く(3・4)

らんら らんら らん らん らん

気を付け両手で、太もも側面を2回たたく

(5・6・7・8)