

準備体操の例

<p>1 背伸びの運動 (腹筋、肩周辺、体の側面の伸張) 息を止めずに、ゆっくりと全身を伸ばす。</p>		<p>6 開脚上体回しの運動 (躯幹の柔軟) 両足を広く開き、両手を斜前下の方に出し、そこから体を前左後方に大きく回し、続いて反対の右の方にも回す。</p>	
<p>2 体側伸ばしの運動 (体の側面の筋の伸張) 背伸びの姿勢から左右にゆっくりと息を止めないで曲げる。</p>		<p>7 膝の屈伸の運動 (脚、腰の血行促進、膝の柔軟) 足先を平行にし、膝に手を当て、中腰の姿勢から深く腰を降ろし、膝で反動を付けながら行い、続いて伸ばす。</p>	
<p>3 前・後曲げの運動 (腰の緊張の除去、腹筋、背筋等の伸張) 上半身の力を抜いて前に落とす。背筋を伸ばして両手を腰に付け、ゆっくりと体を反らす。</p>		<p>8 足の伸展の運動 (もも、膝、足首の関節の柔軟) 両足を広く開き、手を膝に当て左膝を曲げ右足を伸ばし、腰を十分に下げて反動的に屈伸する。ついで、右膝を曲げ左足を伸ばし屈伸する。</p>	
<p>4 体の横回しの運動 (腕、胸、腰の緊張の除去、及びその部分の筋肉の伸張) 背筋を伸ばして両手を頭の後ろに組み、そのままの姿勢で左右に回す。</p>		<p>9 前後開脚腰伸ばしの運動 (下肢の伸張) 前後に足を開き、前足の膝を曲げ、後ろ足のかかとを床に付け、両手を腰に当て、押すように腰を深く沈める。しばらくその姿勢を保った後、向きを変えて同じ動作をする。</p>	
<p>5 開脚体ねん転の運動 (足、腰、腹筋、背筋の柔軟) 両足を広く開き、両手を水平にして、膝を伸ばしたまま右手が左足先に出るようにゆっくりとねん転する。そのとき左手は垂直になるようにして、次に戻し左手が右足先に出るようにゆっくりとねん転する。</p>		<p>10 はずみ、かけ足の運動 (血行促進) 左右交互にはずむ。そしてかけ足をする。</p>	