

# 白井市ご当地体操「梨トシ体操」

## 1 なしの体操（肩回し）

※①②を4回繰り返す



①足を肩幅に開く ②腕を大きく回して大きい梨 ③膝を曲げながら胸の前で小さい梨

## 2 体側伸ばし

※①を2回続けて②を2回

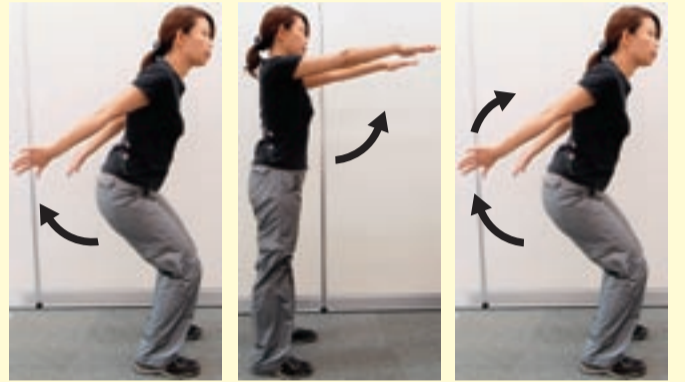


①右側を伸ばす ②左側を伸ばす

## 3 腕回し（前回し、後ろ回し）



①前に腕を伸ばす ②膝を曲げて腕を後ろへ ③前回し



④膝を曲げて腕を後ろへ ⑤腕を前に伸ばす ⑥後ろ回し

## 4 足踏み

※16回足踏み



足踏み

## 5 ねじり

※①～④を2回繰り返す



①両手を上げる ②右下にねじる ③両手を上げる ④左下にねじる



## 6 肩甲骨まわりのほぐし

※①②を2回繰り返す、③④を2回繰り返す



①腕を横にパー ②腕を曲げてグー ③両手を上げパー ④腕を曲げてグー

## 7 スクワット

※①・②を4回繰り返す



①腰を落とし太ももに2回手をつく ②膝を伸ばし2回手をたたく

## 8 もも上げ

※①②を4回繰り返す



①足踏み3回 ②4回目で太ももをタッチ

## 9 全身ストレッチ



①右足を一步前に出しながら両手を伸ばす ②もどる ③左足を一步前に出しながら手を上に伸ばす ④もどる

## 10 深呼吸



①背伸びをして上に伸びる ②もどしながら息を吐く ③胸の横斜め下に両手を開く ④腕をもどしながら息を吐く