

タオル体操

深呼吸



背中をゴシゴシ!



タオルを上下に動かそう!



腕をのばす

手でギャザー



伸ばしたタオルの端を持ち、少しずつたぐりよせる。

レベルup

- 早く!!
- できるだけ早く!!!
- 誰にも負けるな~!!!!

ボール投げ



タオルボールを上投ぎ、下に落ちないようにする!

レベルup

- 両手で輪を作りそこへ落とす!
- 落ちてくるまでに何回手を叩けるか!
- 2人いれば「せーの!」で投げ合い相手のボールをとる。

タオルまたぎ



足元に置いたタオルをリズムよくまたぐ。

レベルup

- 片足で
- 両足で
- タオルを横にして

★タオルボール
タオルを2~3回結んで作る。

脚をのばす



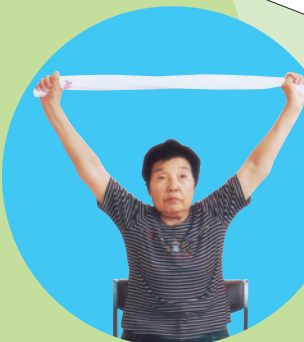
準備体操・整理体操に…
伸ばす~リフレッシュ~

●ポイント

- ・1回15秒かけゆっくりと
- ・反動をつけない
- ・痛みのない範囲で行う

ここ、伸びてますか?

わきばらキュ〜ン♥



体を左右に倒していこう!

体をのばす

肩たたき

タオルの端を結び、左右の肩を叩く。広い場所で行いましょう。



トントン

お手玉

タオルボールを2つ作りお手玉をする。

レベルup

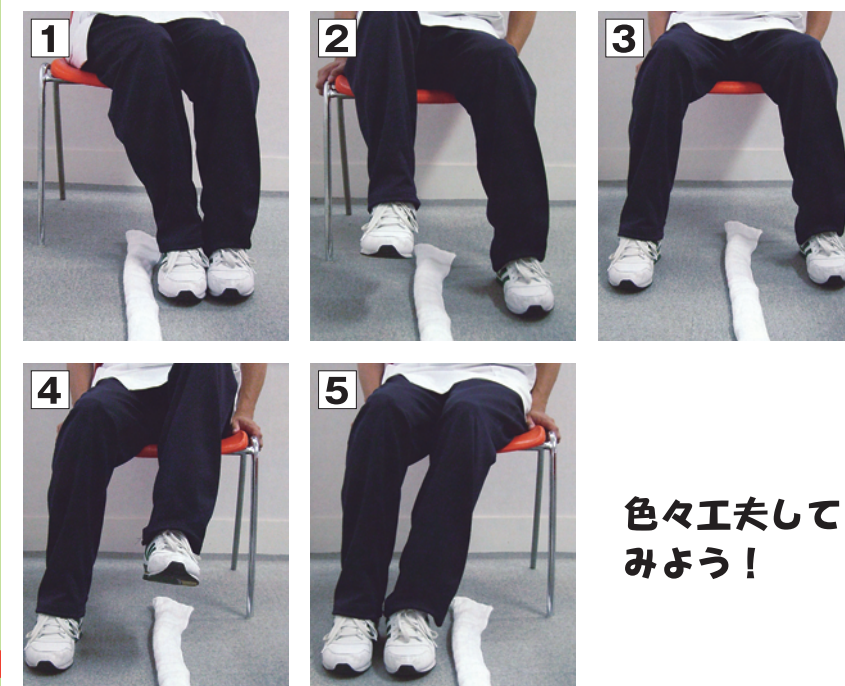
- 反対回し!
- 3つに挑戦!!

楽しむ~エンジョイ~

●注目!

- ・笑って楽しんで…脳も活き活き。
- ・距離感、テンポ、スムーズさ、器用さ、…軽快な動きを取り戻す。
- ・利き手だけですまない。

タオルまたぎ:足のパターン



色々工夫してみよう!