

チューブ体操

「チューブ体操つて 知ってるの?」

「あーあー」

鼻から吸って 口から吐こう!

まず 深呼吸

足を肩幅に開いて、チューブをふとももにしっかり結ぶ

椅子にもたれてももをあげる!

「ワンツッ! ワンツッ!」

肩

結んで あげて
レッツ・ももあげ!

体操のコツ

- ペース 「ゆっくり5つ」 数えながら
- チューブの長さ 「楽に15回」 繰り返せる長さ
- 回数 「10~20回」を2~3セット

チューブを握り前に出す

腕を開き 左右に伸ばす! (肘は伸ばしきらない)

「ひらけ~ゴマ!」

胸

握って ひらいて
レッツ・オープン!

わきの下にチューブを回す

両手をまっすぐ前へ押し出す!

「プッシュ プッシュ」

腕

回して おして
レッツ・おしだし!

チューブを踏む

肘を曲げ、手を肩の高さまで上げる! (背中を丸めない)

「もりもりっ!」

腕

踏んで まげて
レッツ・ちからこぶ!



チューブを敷く

ゆっくり手を横へあげる! (肘は少し曲げたままで)

「パンパァー!」

肩

敷いて あげて
レッツ・ばんざい!

足を肩幅に開き、チューブをふとももに結ぶ

息を吐きながら膝を開く! (チューブが膝に近いほどキツイ)

「ぐーい ぐーい」

股

結んで ひらいて
レッツ・開脚!

足にチューブを巻きつける

足首を動かす!

「ぱた ぱた」

※両足でもOK!

脛

掛けて ふんで
レッツ・パンピング!

足部にチューブを掛ける

膝を伸ばす!

「ふみ ぶみ」

腿

掛けて けって
レッツ・キック!

「ちよひと難しいくも あるかなあ」