

# ハッポちゃん体操解説

## 体操を始める前に

- 体操前に体調のチェックをしましょう。不良のときは行なわないで下さい。
- 約3分の体操です。動作に反動や勢いをつけずに行いましょう。呼吸は必ず忘れずに！
- 上肢・下肢の両方の動きが難しいときは、足だけあるいは手だけの動きをやってみましょう！

## ①肩をまわしながら背伸びの運動

両足をそろえて立ち、肩に軽く手を添えます。そこから、両肘を上挙げ、戻しながら軽くしゃがみ、大きく背伸びをして元にもどします。2回行ないましょう。

## ②綺麗な姿勢を作る運動（背筋を伸ばして胸を広げる運動）

片足を一步前に踏み出して、両腕でバンザイをします。そこから、軽く屈伸をしながら両肘を2回後に引きまします。胸と背中中の筋肉を刺激します。勢いよくやり過ぎないように！

## ③背中ごしごし運動（肩～鎖骨～肩甲骨を連動させ肩全体の動きを良くする運動）

右足を前で交差し、左手を挙げ、右手を降ろした状態で背中をタオルでごしごしする動きです。反対もやってみましょう。早い動きですが、よ～く考えてやってみましょう。

## ④足の洗いあげ運動（胴体を大きく動かして、腰～腿の裏側の柔軟性向上運動）

右足を開き、体を斜め前にたおして足を洗い上げます。左側も同様にやってみましょう。

## ⑤阿波踊り風ステップ（リズム感を養う運動）

爪先タッチで、上肢は軽く曲げます。2回繰り返す。踵タッチで体をひねって、上肢は腰をタッチします。2回繰り返す。楽しく音楽にあわせて軽やかに動いてみましょう！  
爪先タッチで体をひねり、前々（右、左）、横々（右、左）、後々（右、左）、足を軽く上げる（右、左）動作を繰り返しましょう。

## ⑥手足ぶらぶらバランス運動

手先と足先の力を抜いてブラブラ振ります。片足ずつ交互にバランスを取りながらおこないます。次に、自分の方にかきこむ動きでさらにバランスを強化します。難しい方は足を床につけてやってみましょう。

## ⑦わき腹のストレッチ

わき腹が伸びるのを感じながらポーズを取ります。2回目は大きく伸ばしましょう。

## ⑧ねじり運動

上半身だけでなく、身体全体でねじっていくことを意識します。ねじりきった時に後ろ側のかかとが上がっているようにします。

## ⑨両腕を大きく右、左に回す運動

足を軽く開き、両腕を横から大きくまわしましょう。反対側もやってみましょう。

ここで③⇒④⇒⑤⇒⑥⇒①を繰り返します

## ⑩深呼吸

大きく息を吸って吐いて、深呼吸をしましょう。

