

生き粹びぜん体操 基礎編

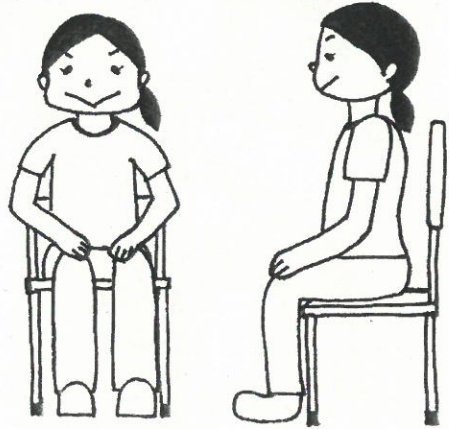
No.1

きれいな姿勢

背もたれから背中をはなす。
胸は張り気味。あごは引き気味。
お腹をぎゅっとへこませる。

正面

横



①深呼吸

息をゆっくり鼻から吸って口からはく。
【回数】3回



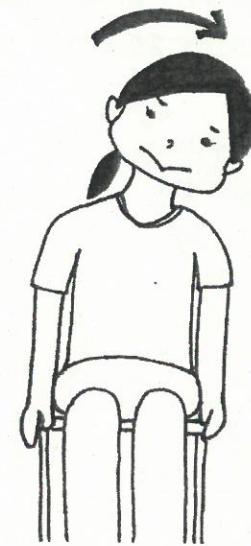
②肩上げ下げ

肩をギュッとすくめて、ストンと下ろす。
【回数】ゆっくり4回、はやく8回



③首のぼし(弱)

頭をゆっくり左右に倒す。
【回数】左右1回ずつ



③首のぼし(中)

頭を倒して、手で上から軽く押さえる。
【回数】左右1回ずつ



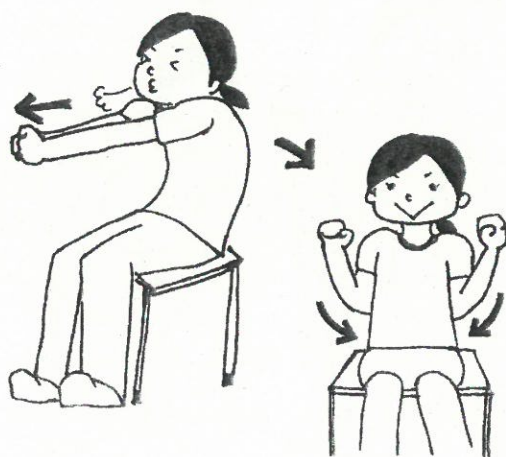
③首のぼし(強)

頭を倒して、手で上から軽く押さえ、
反対の手は床に向かって引きのぼす。
【回数】左右1回ずつ



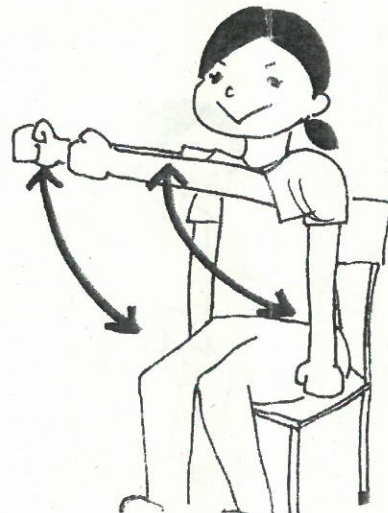
④肩のぼし

・息を吐きながら腕を前にのぼす。
・腕を元に戻して、脇をしめる。
【回数】2回



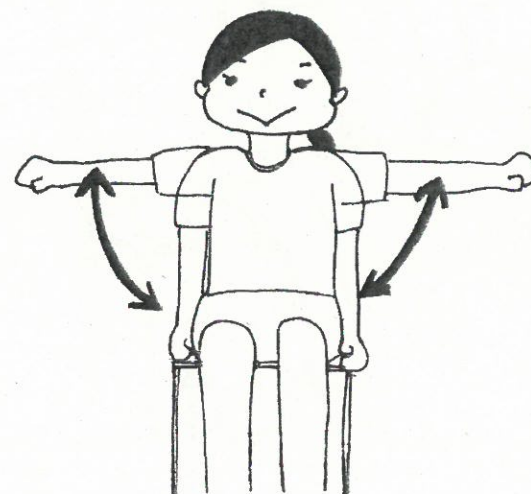
⑤腕上げ(前)

肘をのぼしたまま、肩の高さまで4拍で
腕を上げる。4拍で元に戻す。
【回数】5回



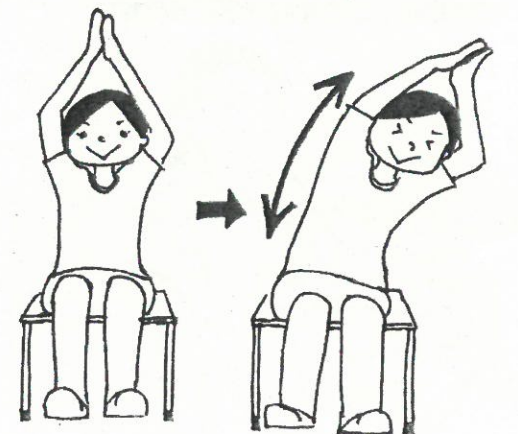
⑤腕上げ(横)

肘をのぼしたまま、肩の高さまで4拍で
腕を上げる。4拍で元に戻す。
【回数】5回



⑥脇のぼし

・頭の上で手を合わせる。
・4拍で体を横に倒す。4拍で元に戻す。
【回数】左右交互に2回ずつ



生き粹びぜん体操 基礎編

No.2

⑦つぼ体操

- ・大きな壺をかかえるように手を合わせる。
- ・4拍で体をまわす。4拍で元に戻す。

【回数】 左右交互に2回ずつ



⑧太もも裏のぼし

- ・片足を伸ばしてかかとを床につける。
- (つま先は上向き)

- ・4拍で体を前に倒して、4拍で元に戻す。

【回数】 左右交互に2回ずつ



⑨足踏み

- ・太ももを高く持ち上げて足踏みをする。

(つま先も上向き)

【回数】 背もたれあり10回1セット



⑩またぎ動作

- ・片足を大きく持ち上げて外側に下ろし、大きく持ち上げて元に戻す。

【回数】 左右交互に2回ずつ



⑪骨盤引き上げ

- ・片側の足とお尻を持ち上げて、バランスをとり、5秒止まる。

【回数】 左右交互に2回ずつ



⑫膝のぼし

- ・片足をのぼして5秒止まる(つま先上向き)

【回数】

背もたれありで左右交互に5回ずつ

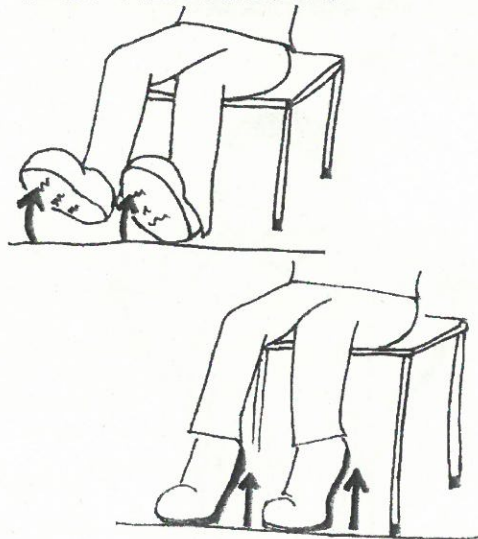
背もたれなしで左右交互に5回ずつ



⑬足首パタパタ

- ・つま先とかかとを交互に持ち上げる。

【回数】 交互に10回1セット



⑭正しい立ち上がり方

- ・「1」でおしじ。

- ・「2」でお尻を持ちあげる。

- ・「3」でゆっくり立ちあがる。



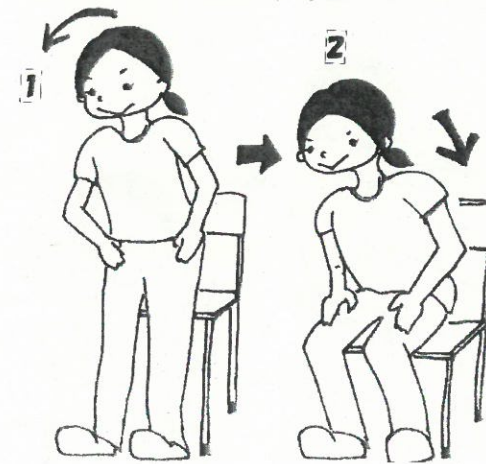
⑮正しい座り方

- ・「1」でおしじ。

- ・「2」で膝を曲げる。

- ・「3」でゆっくり座る。

【回数】 ⑭立ち上がり、⑮座り 2回ずつ



⑯深呼吸

- ・息をゆっくり鼻から吸って口からはく。

【回数】 3回

