

# リズムde健康体操

★ ステップを踏んで血行促進運動をしながらリズム打ち！

★ 立って、座って、無理なく動いてみましょう

## 1、リズムにのって

自由に体を動かしてみましよう



## 2、手の曲げ伸ばし運動

1回目の左右のステップ4拍目に手または楽器を1つ叩く

2回目の左右のステップ4拍目に手または楽器を2つ叩く

この繰り返し

左に4歩移動し手または楽器を1つ叩く

右に4歩移動し手または楽器を2つ叩く

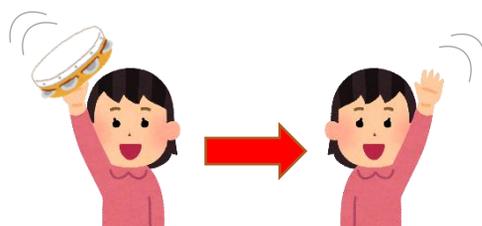


## 3、踵（かかと）の上下運動

その場でリズムを感じながら踵を上下する

## 4、肩回しの運動

左右交互に肩の後ろ回し（背泳ぎのように）8回



## 5、身体を捻る運動

左右交互に手を振りながら体を捻り4回目に手または楽器を2つ叩く

6、踵の上下運動

その場でリズムを感じながら踵を上下する



7、手首と腕の運動

手をグルグル回しながら前方へ4歩、反対回しで後方へ4歩

1回目、グルグル回しながら左前方へ4歩、反対回しで後方へ4歩

2回目、グルグル回しながら右前方へ4歩、反対回しで後方へ4歩

この繰り返し

その場に立って手のグルグル回し



8、深呼吸の運動

9、決めポーズ！

お好きなポーズでフィニッシュ！



ドラムサークル研究所(DC-LAB)三原典子、  
北島恵美、小島智美、河崎さなえ