

リズム体操・・・ほんわか気分♪

ジェスチャー 草津節



草津節

① ♪「草津よいとーこ」

右手にタオルや手ぬぐい
を持ったつもいで、
左手を上下にこするしぐ
さ。



② ♪「一度はおいで」

左手にタオルや手ぬぐい
を持ったつもいで、
右手を上下にこするしぐ
さ。



③ ♪「どっこい」

肩の上げ1回。



④ ♪「ショー」

肩の下げ1回。



⑤ ♪「お湯の中にも」

両手を上にあげて丸く
円を描く。



⑥ ♪「こいゃ」

両手の指を
組み、手のひ
らを返す。



⑦ ♪「花が 咲くよ」

両手で花が咲く
ようなしぐさ
をする。



⑦ ♪ 「チョイナ
チョイナ

両肩を2回上
下する。



タオル体操・・・肩こい予防

目 頭 首 肩 スッキリ

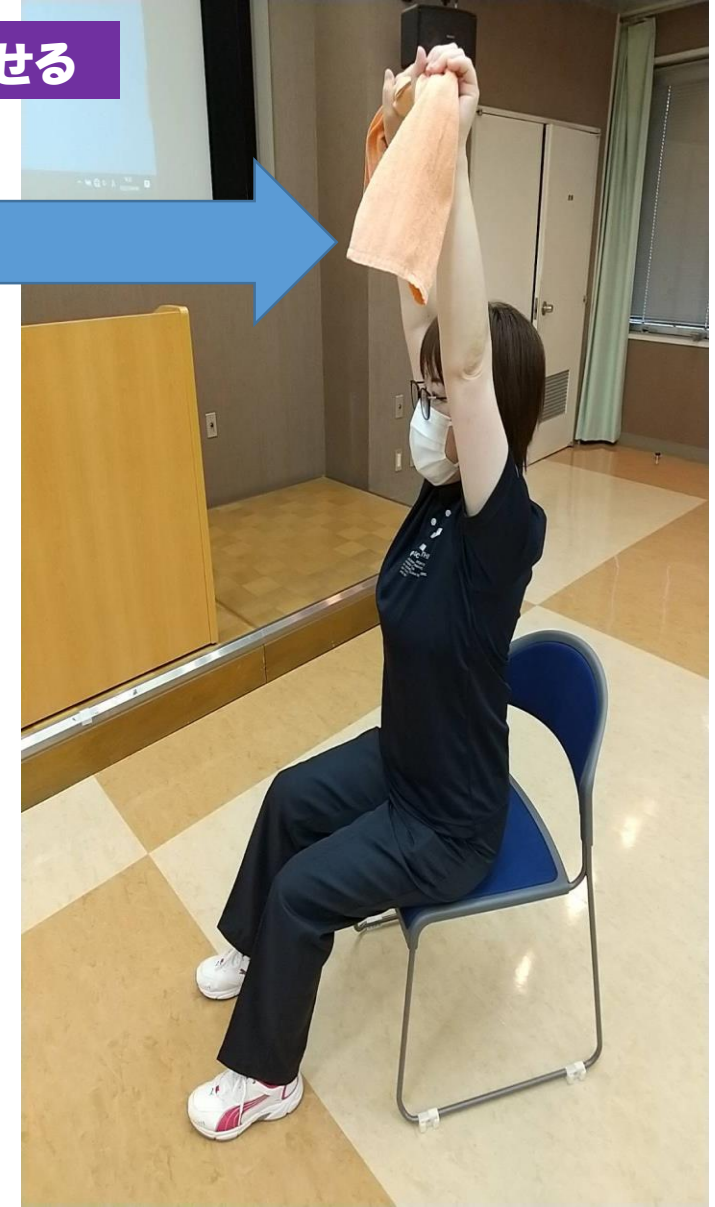


腕を前に伸ばす

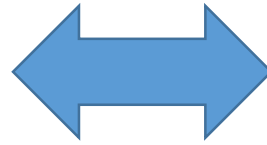
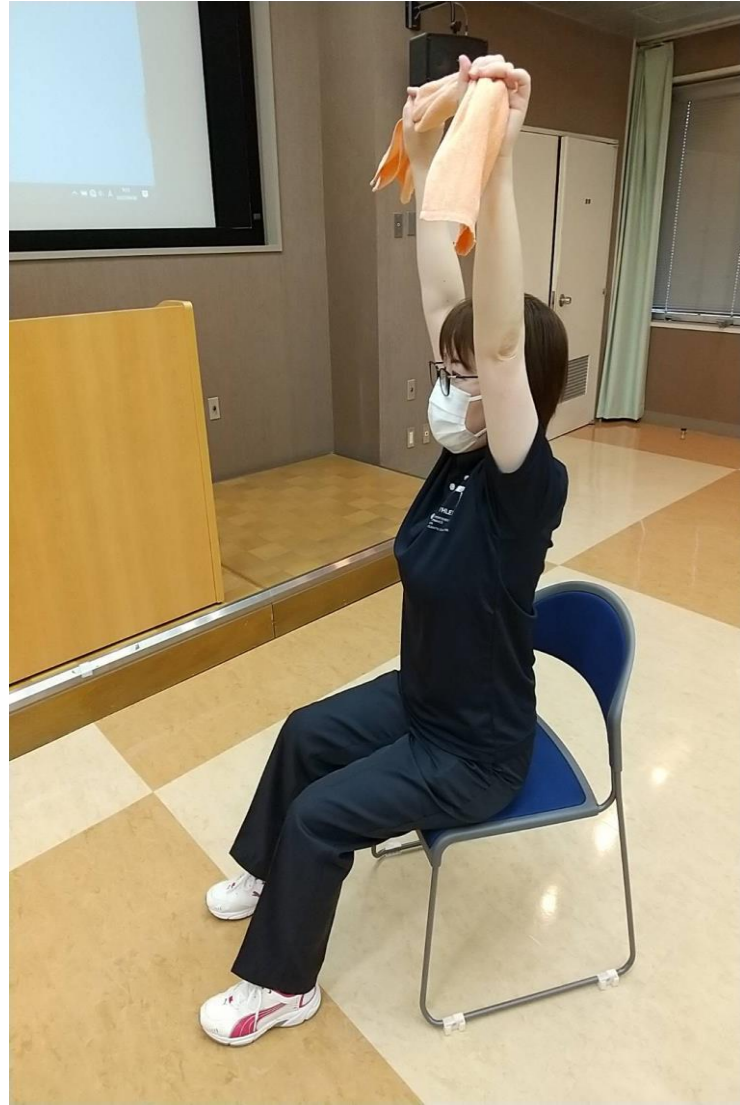
腕を頭上にあげる

タオルを胸に引き寄せる

タオルを胸に引き寄せる



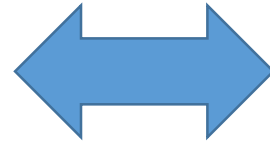
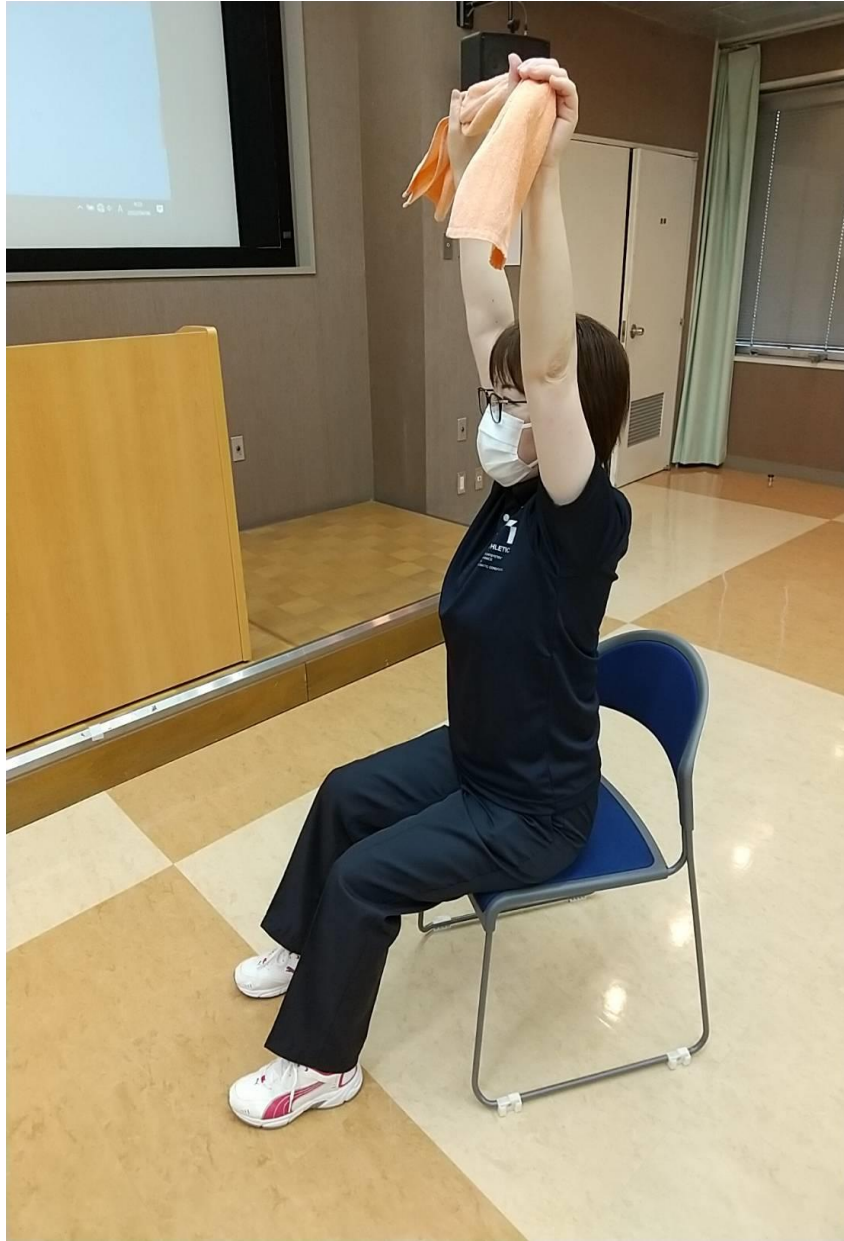
タオルを肩幅につかんで腕を上げる



タオルをつかんだまま後方へ引く



タオルを肩幅につかんで腕を上げる



タオルをつかんだまま前屈する



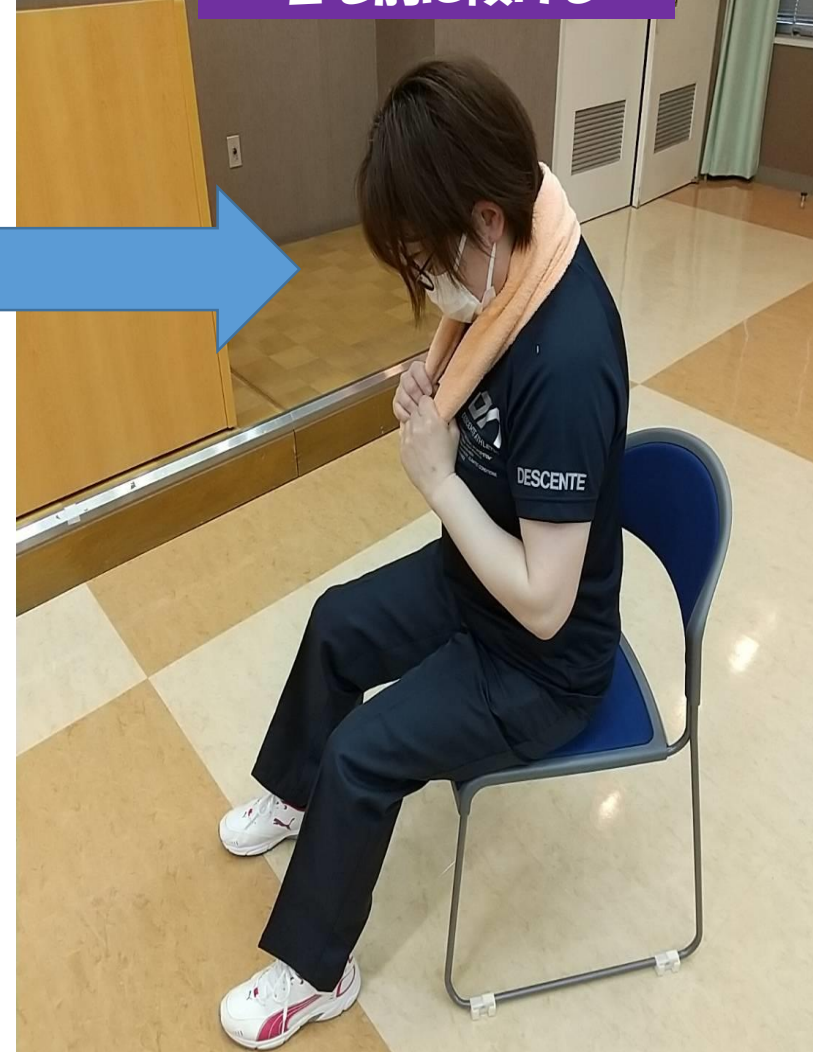
首にタオルを掛ける



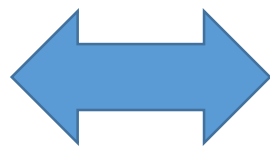
首を後ろに傾ける



首を前に傾ける

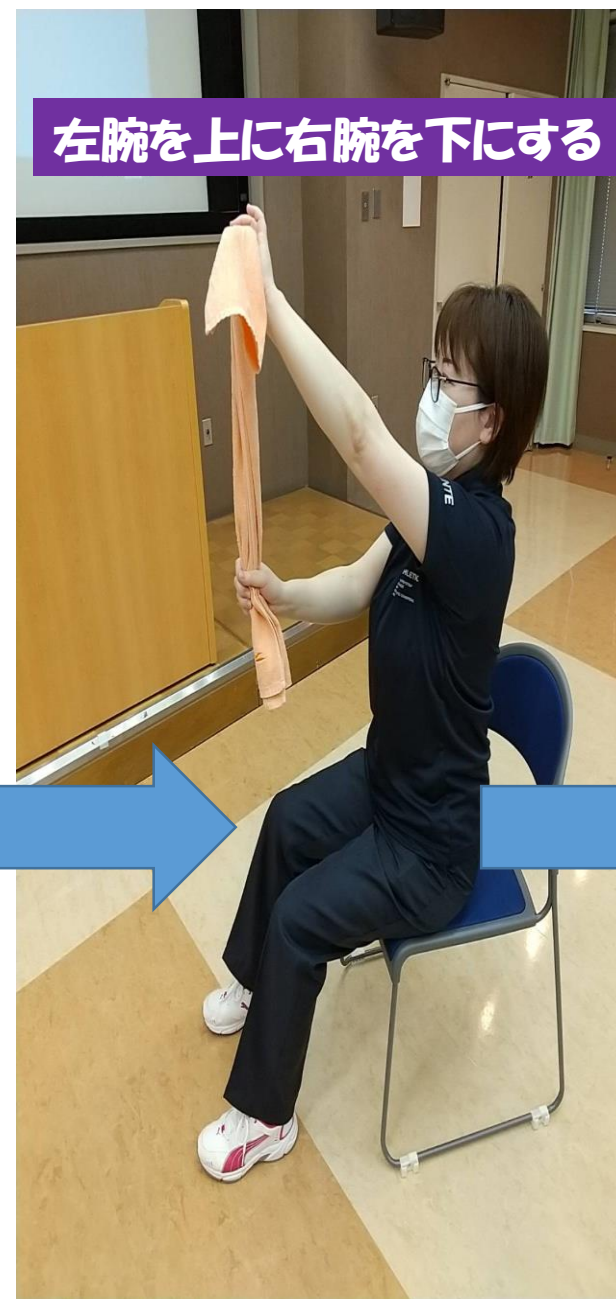


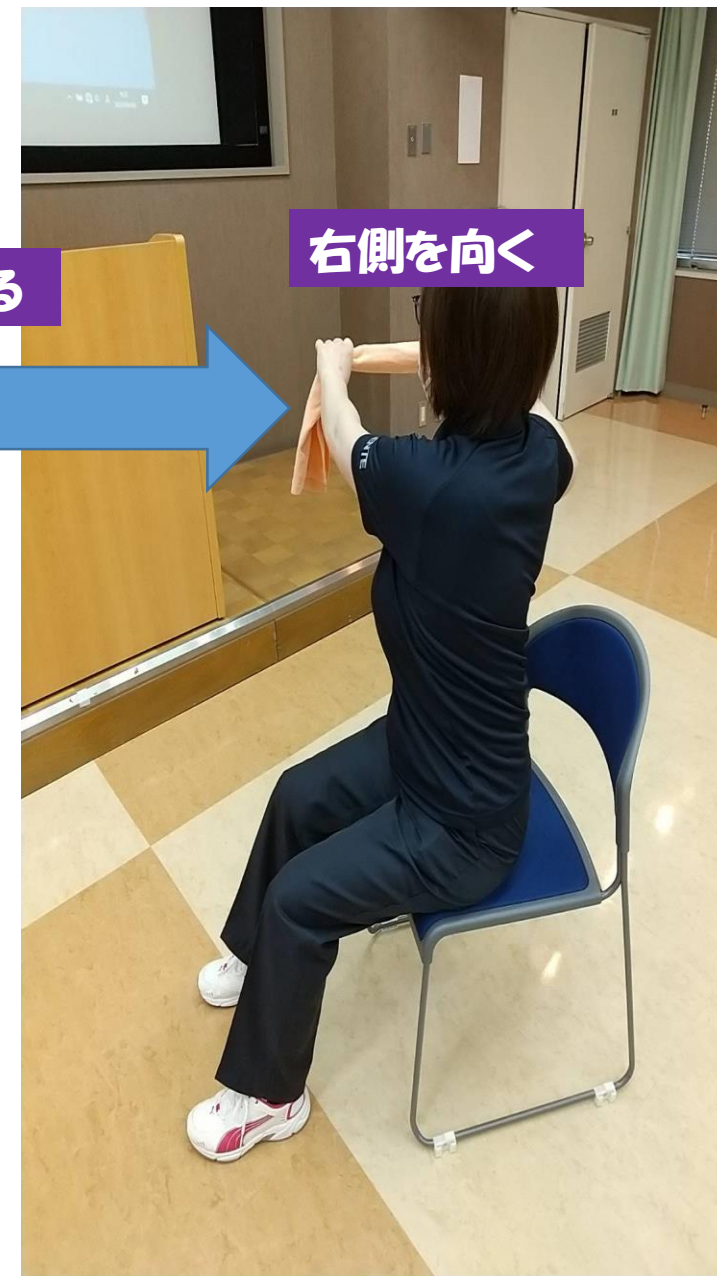
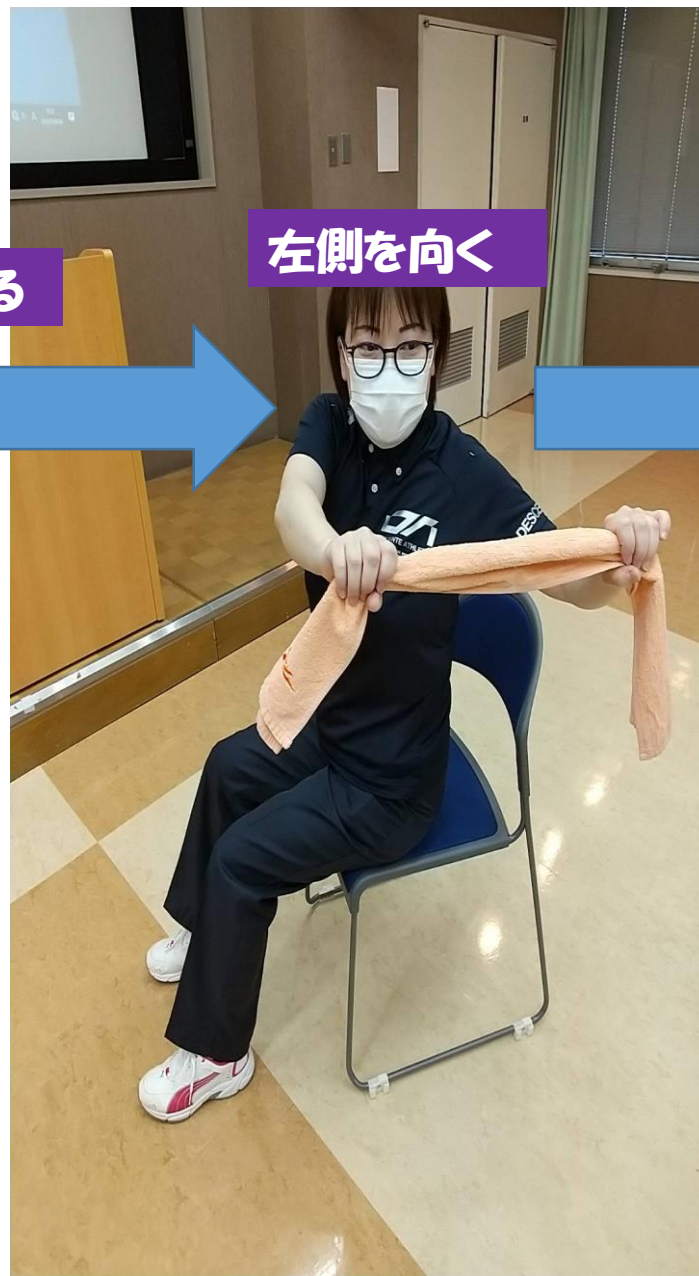
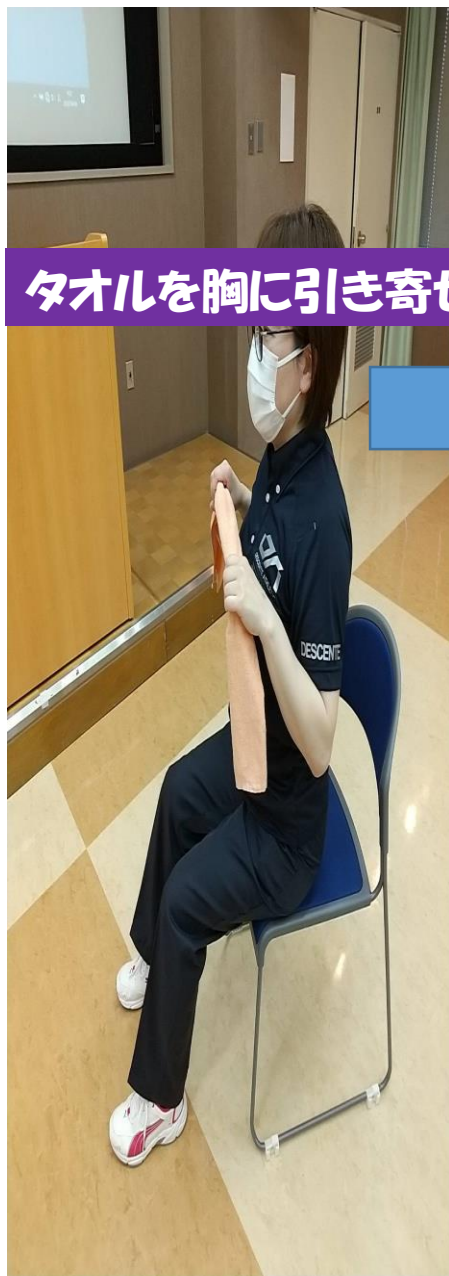
タオルを耳の後ろに引っ掛けて頭を下げる



タオルをつかんだまま頭を上げる









足裏にタオルを引っ掛けてタオルを手前に引く

ワンポイント

タオルの代用品

- ・ストッキング
- ・タイツ
- ・ゴムバンド

