

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く
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。



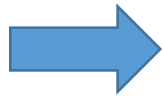
④ ♪「しよー」

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 ♪ 「こいや」

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 ♪ 「千ヨイ十
千ヨイ十

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

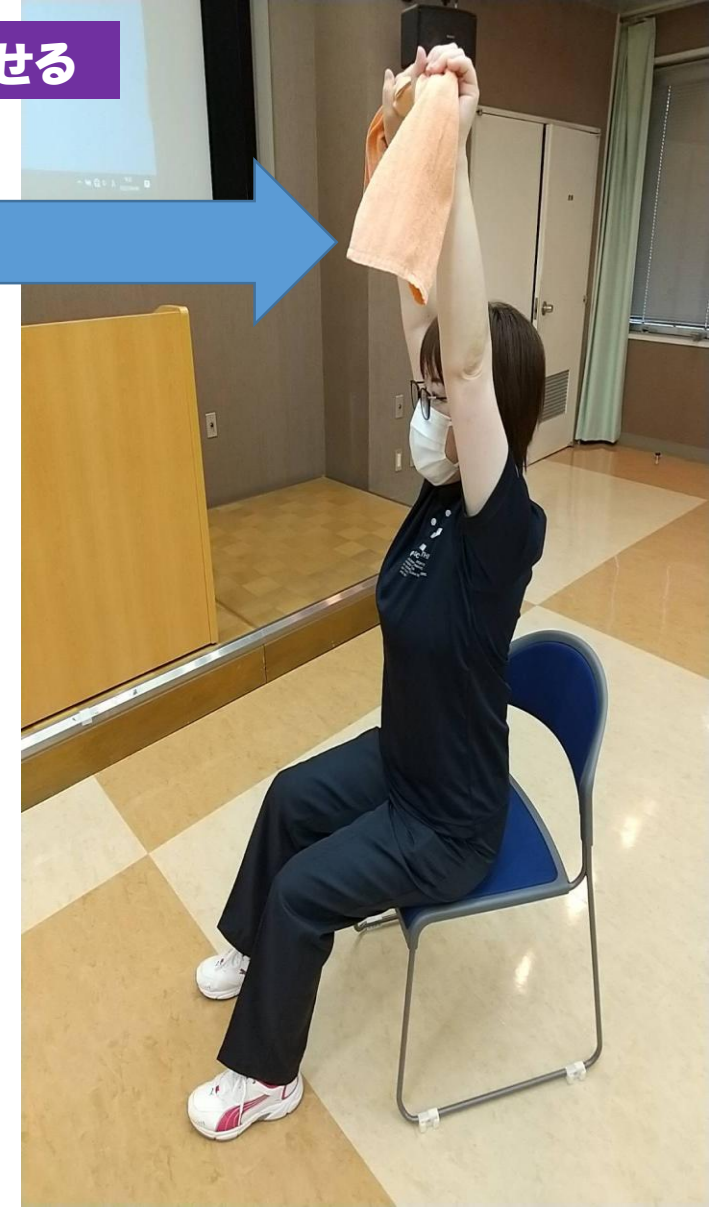
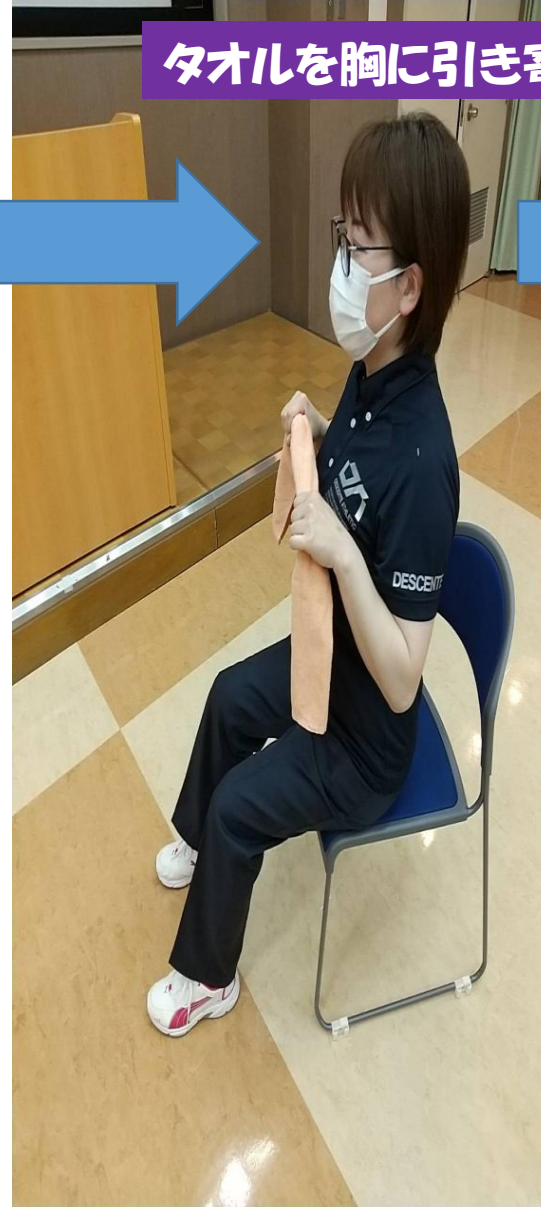


腕を前に伸ばす

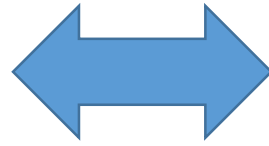
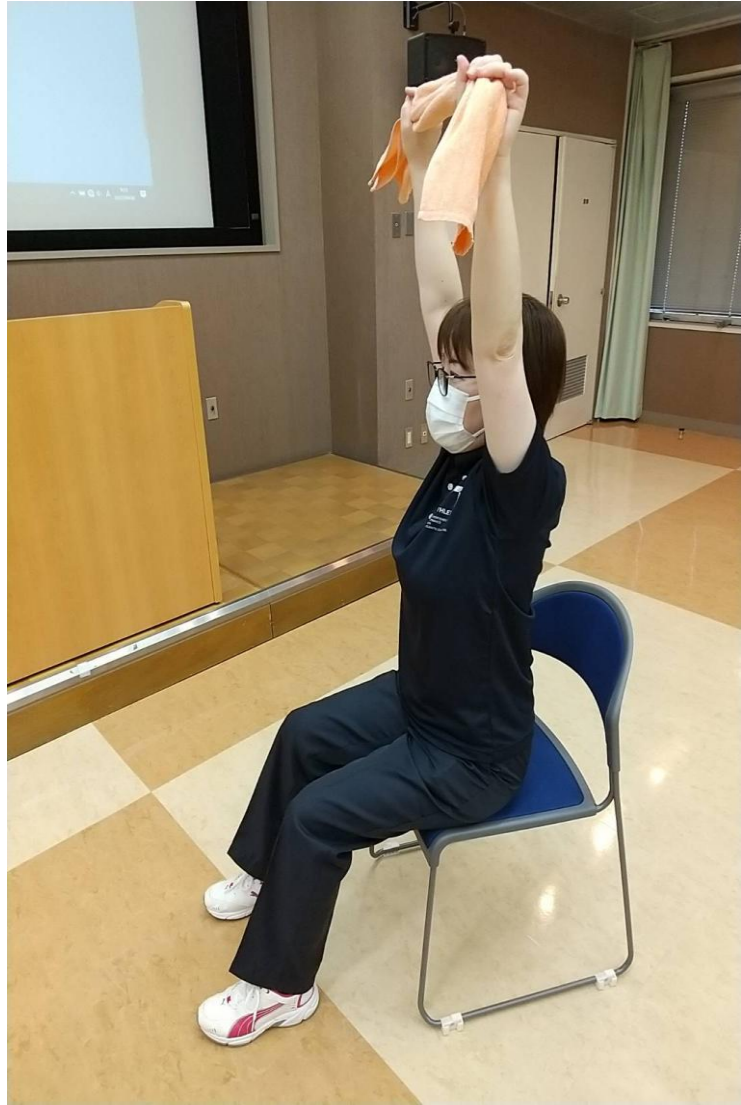
腕を頭上にあげる

タオルを胸に引き寄せる

タオルを胸に引き寄せる



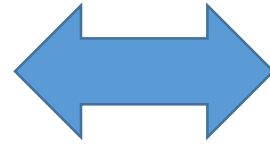
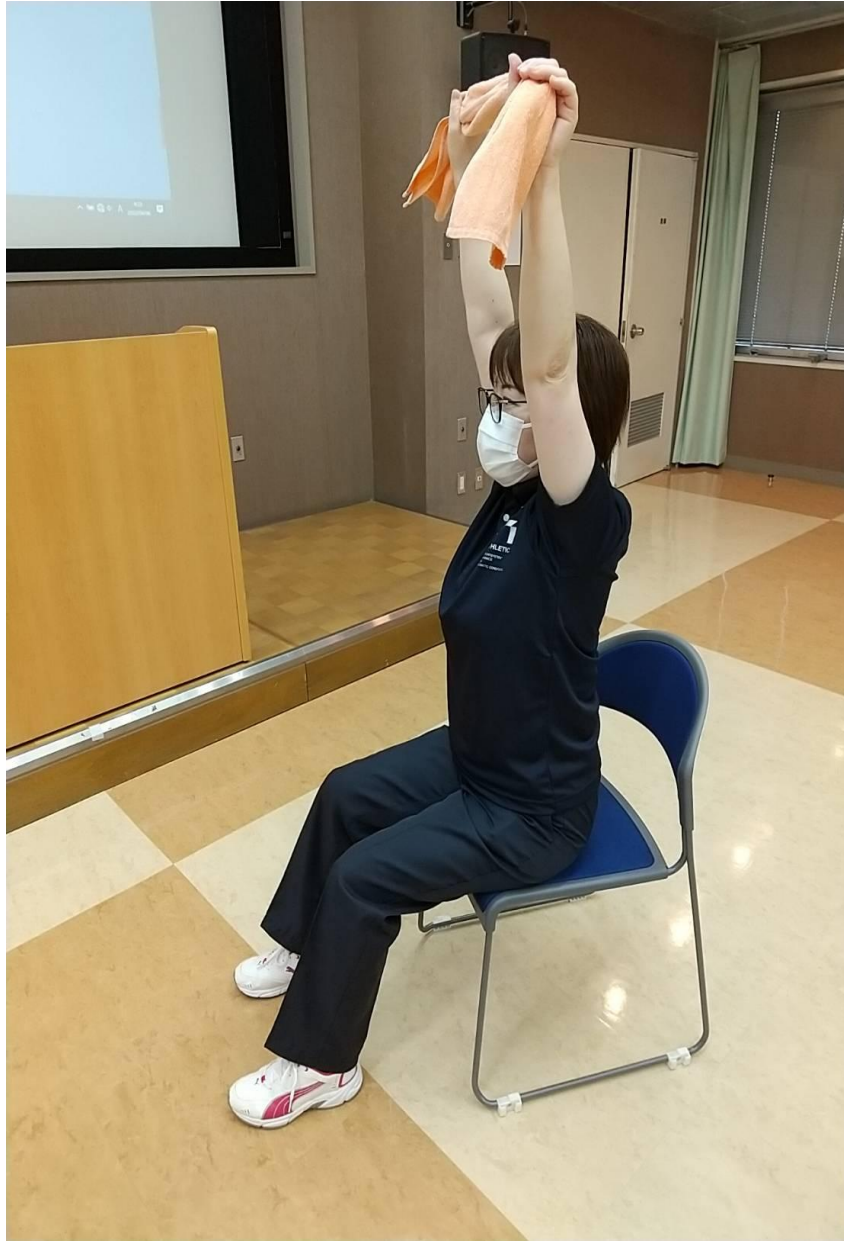
タオルを肩幅につかんで腕を上げる



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



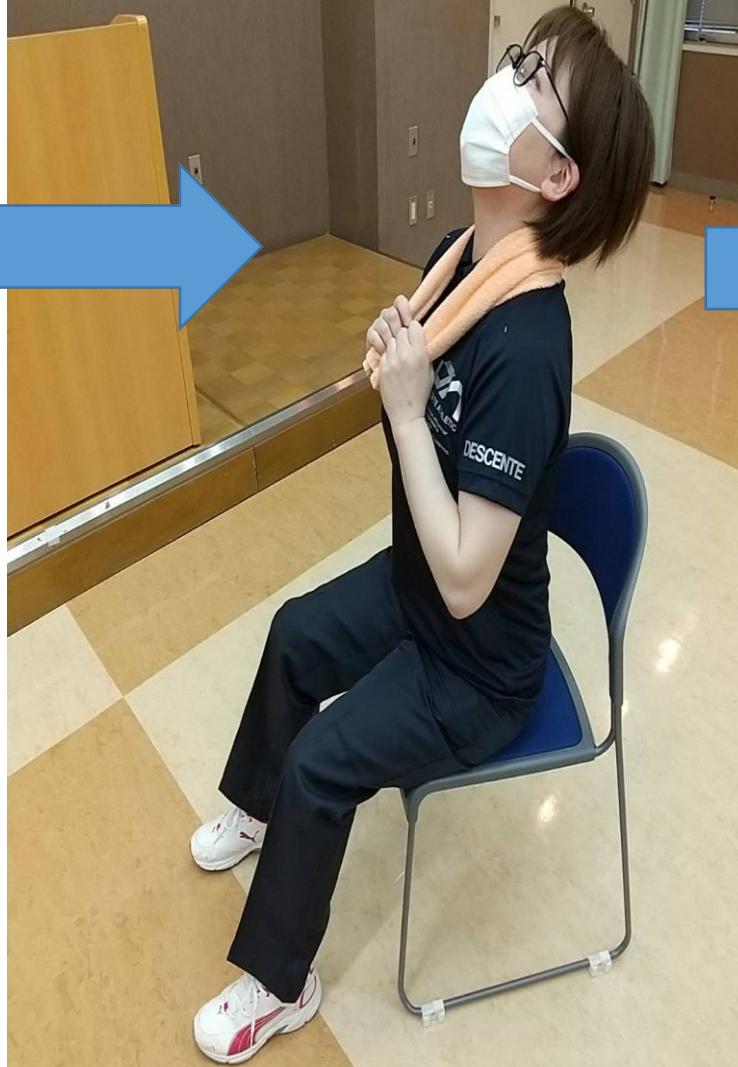
タオルをつかんだまま前屈する



首にタオルを掛ける



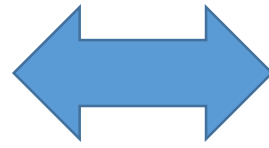
首を後ろに傾げる



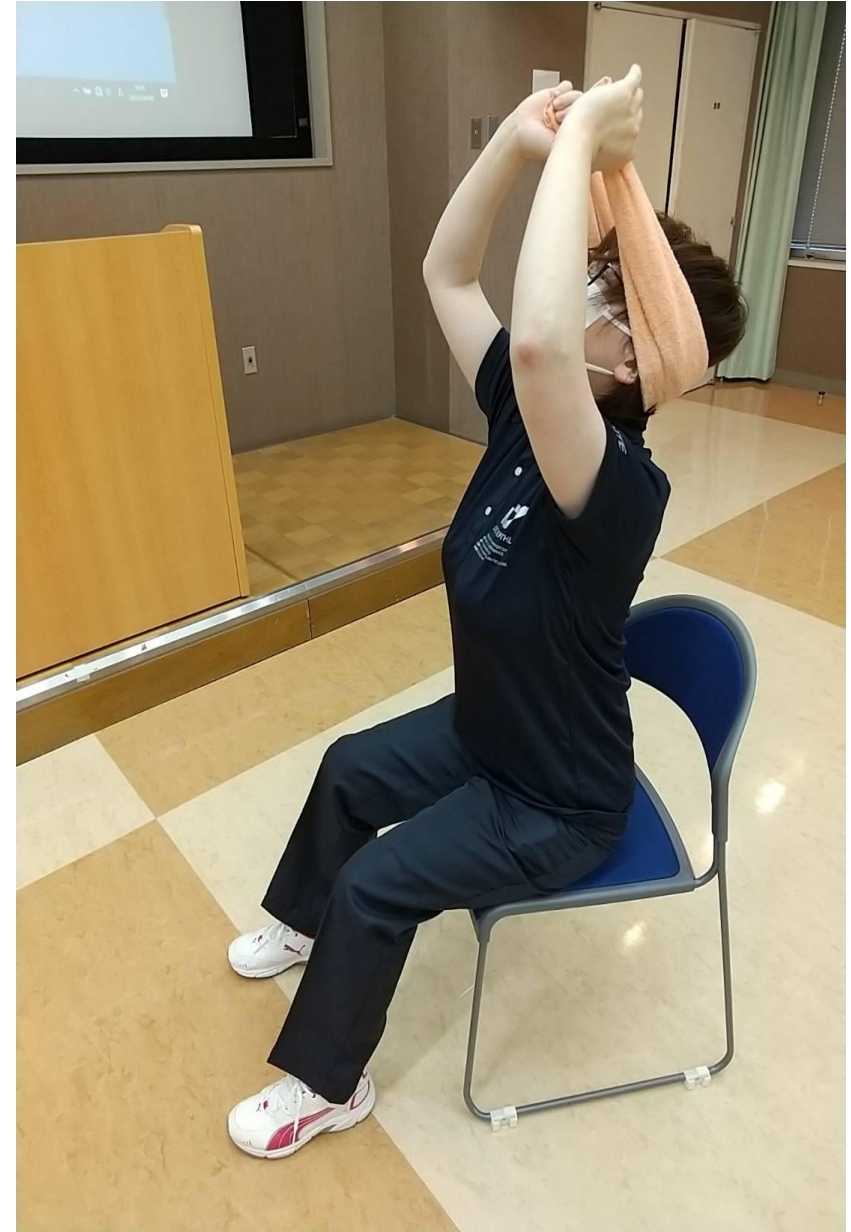
首を前に傾げる



タオルを耳の後ろに引っ掛けて頭を下げる



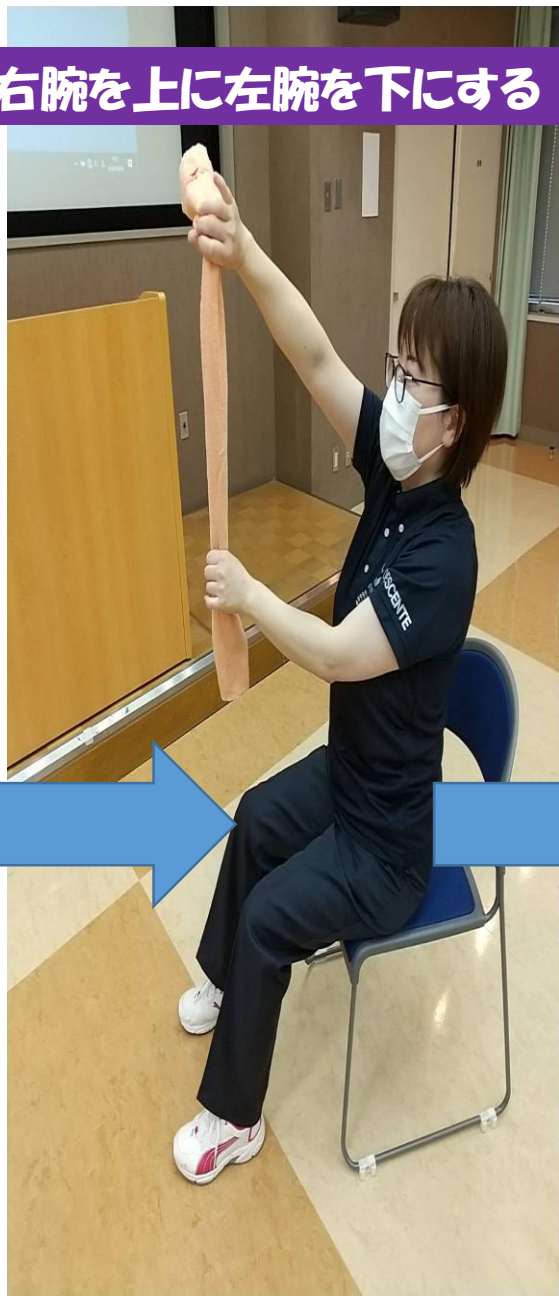
タオルをつかんだまま頭を上げる



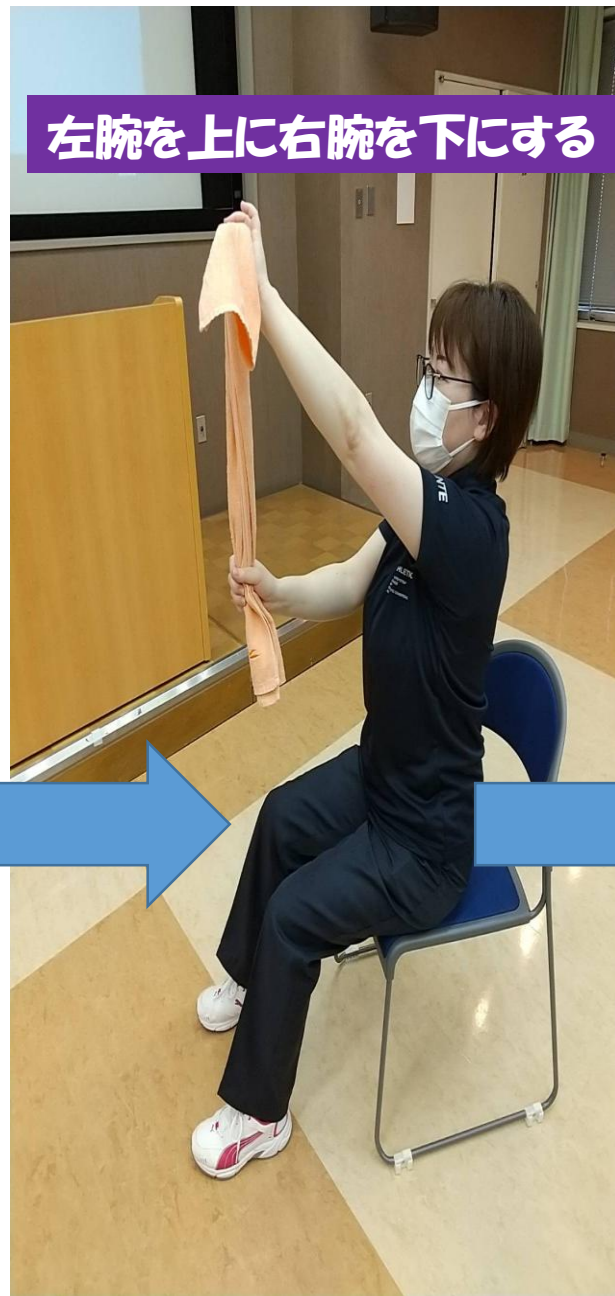
タオルを胸に引き寄せる



右腕を上、左腕を下にする

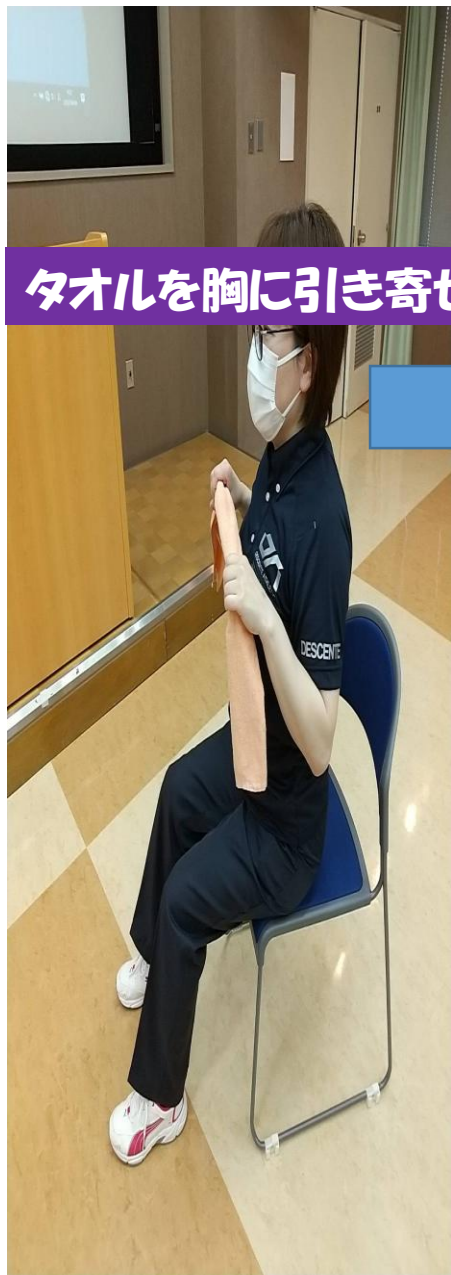


左腕を上、右腕を下にする

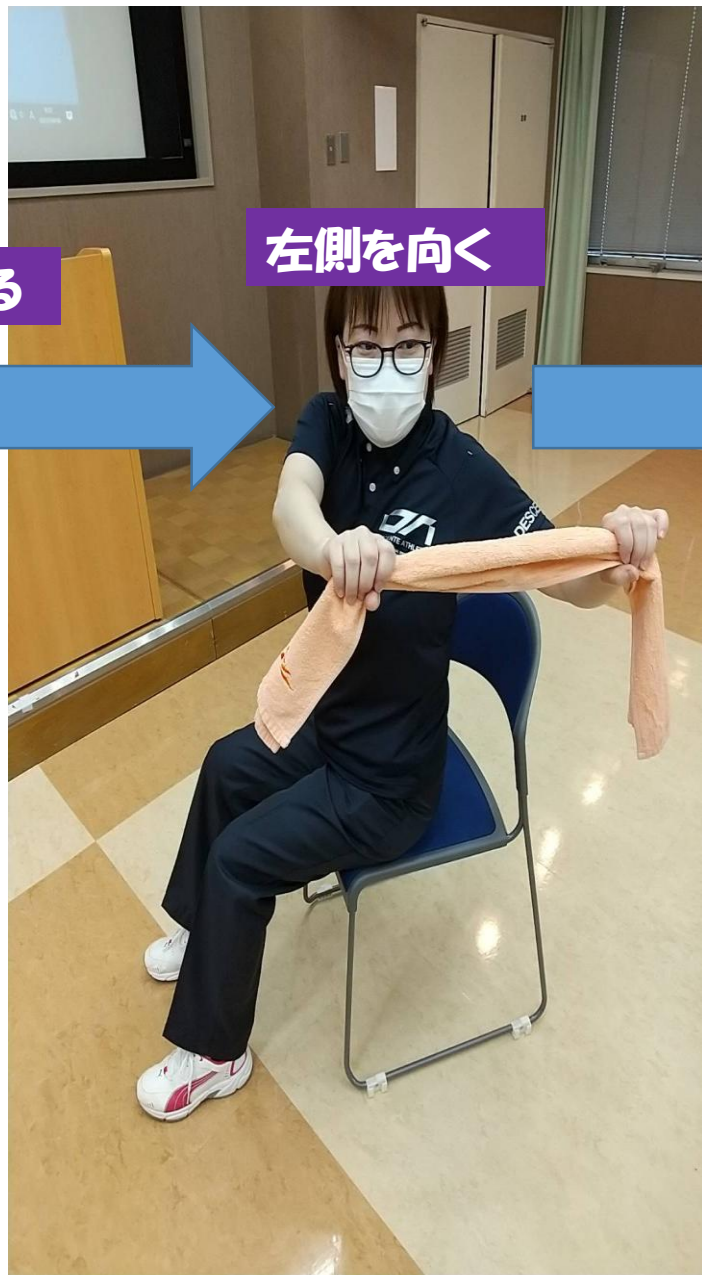
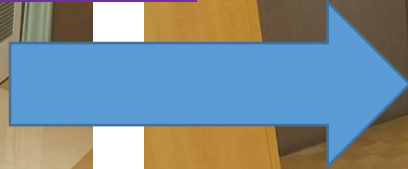


タオルを胸に引き寄せる





タオルを胸に引き寄せる



左側を向く



タオルを胸に引き寄せる



右側を向く



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

