## 『あわて床屋』のリズムに合わせ「チョッキン体操」♪

(体操は左から始めます)



万歳をして両腕を振る。 柳を意識してしなやか に。左に3回



開く。左足左手→右足右 6 手(足と手を同じ方向に) す



足を横に出しながら胸を 開く。左足→右足



肩を大きく後ろ回し →前回し



腕を腰の後ろで組み上 下運動(腕のみ動かす)



首の運動。左回し→ 右回し(大きく回す)



どうぞ急いで

首の運動。左→右→前 →後ろの順に曲げる



肩の上下運動×4回



② ① ② 足を大きく前に出し、前柳川のYの字を作って戻す。左手を上げ左足を前に→右手 足のひざを 90 度 に 曲 を上げ右足を前に→左手足を元に戻す→右手足を元に戻す げ、腰を落とす。左→右





しこを踏む。左→右。2回



ポーズ(手をはさみ の形) でスクワット

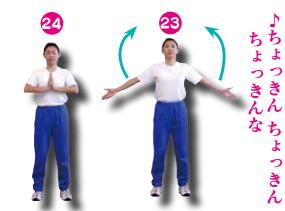


足を前に出しつま先を上 お げ、太ももに力を入れる。 左足→右足



アキレス腱と太ももの後ろを伸ばす。左足を前に 出して、左足アキレス腱を伸ばし、右足太ももを 伸ばす。次に右足アキレス腱を前に出し同じ動作

春は早ようから



深呼吸。外回し→内回し。 最後は手を合わせる



ひじを曲げ出した足と 逃 足を出す→右足を出るめ前に出す。左→右 す。2回



張り手をするように手 反対に体をひねる。左 げ をパーにしながらなな



手をグーにして体 を左右にひねる。



腕をななめ後ろに大 きく振る。左→右



つきん

腰を大きく回す。 左回し→右回し



腰の運動。左→右の順に自分 のひざを触るように曲げる



腰の運動。前→後ろの 順に曲げる