

なかはらパンジー体操

ストレッチ編

- ① 両肩をぐっと持ち上げて、ゆっくりおろします。
- ② 頭を右に傾けます。
- ③ 肘で円を描くように右肩を回します。
- ④ 手を組んで、息を吸って、手をぐっと斜め下に。
- ⑤ 組んだ手を、ぐっと上に引き上げ、離してぱ〜っとおろします。
- ⑥ 左肘を持ち上げながら右肘を引き下げます。
- ⑦ 肘を引いて、右後ろに振り返ります。
- ⑧ 右足を前に、両手を大きく振り上げます。
- ⑨ 大きく振り下ろしてお辞儀をします。
- ⑩ 右上手、右足前でかかとを床に。
- ⑪ 大きく振り下ろしてお辞儀をします。
- ⑫ 右手を前、右足を後ろにしてぐっと伸ばします。
- ⑬ 身体を右に傾け、左肘を上げます。
- ⑭ 戻します。
- ⑮ 両肘で円を描くように、前から回します。
- ⑯ 後ろからも回します。
- ⑰ 右足を前に、両手を大きく振り上げます。
- ⑱ 両手を振り下ろします。
- ④～⑫を繰り返してから⑰へ進んでください。

リズム編

- ① 手を腰に当てて、膝の曲げ伸ばし（スクワット）を4回です。
- ② 交互に足を前に伸ばして、前の床につま先を4回触れます。その後、かかとを4回触れます。円を描きながら大きく8歩歩きます。
- ③ 右足を外側に一步踏み出し、四股踏みの状態でスクワットをしましょう。同時に両手は外に大きく開きましょう。
- ④ 足を一度揃えます。
- ⑤ 左足を外側に一步踏み出し、四股踏みの状態でスクワットをしましょう。同時に両手は外に大きく開きましょう。
- ⑥ 足の付け根から右に一步足を踏み出し、右手は力こぶを作ります。
- ⑦ 足の付け根から左に一步足を踏み出し、左手は力こぶを作ります。
- ⑧ 足の付け根から右に一步足を踏み出し、両手を合わせます。
- ⑨ 足の付け根から左に一步足を踏み出し、両手を合わせます。

- ⑩ 足の付け根から右に一歩足を踏み出しながら、手をぐるぐる回し、
- ⑪ 足を揃えてから、太ももをパンパンと2回叩きます。
- ⑫ 足の付け根から左に一歩足を踏み出しながら、手をぐるぐる回し、
- ⑬ 足を揃えてから、太ももをパンパンと2回叩きます。
- ⑭ 足の付け根から右に一歩足を踏み出しながら両手の力こぶを右側に。
- ⑮ 足の付け根から左に一歩足を踏み出しながら両手の力こぶを左側に。
- ⑯ 肩幅に足を開いてスクワットを2回繰り返します。
- ⑰ 両手を横に開いて、両足を揃えて。
- ⑱ 片足立ちを右1回です。
- ⑲ 足を一度揃えます。
- ⑳ 片足立ちを左1回です。
- 21 両手を上にあげて、おろします。
- 22 右手と右足を、右側に出します。
- 23 足を一度揃えます。
- 24 左手と左足を、左側に出します。
- 25 足を一度揃えます。
- 26 両手を開いて、右足を右に出します。
- 27 足を一度揃えます。
- 28 両手を開いて、左足を左に出します。
- 29 足を一度揃えます。

リラックス編

- ① ボールを優しく転がすようなイメージでまる～い円を描きましょう。
- ② お祈りのポーズのように手を組みます。
- ③ 肘を軽く曲げて、上半身も一緒に、大きく左右に傾けましょう。
- ④ 組んだ手をお腹に当てましょう。ウエストに沿って、大きな円を描きます。
- ⑤ 肘を顔の高さまで持ち上げ、胸を張って、そして後ろに向かって引いて、戻します。
- ⑥ 大きく円を描きながら太ももをさすります。
- ⑦ 手を組んで、胸のほうに引き寄せます。そして斜め下にぐ～と引き下ろします。
- ⑧ 左ももに左手を添えて、右肘をぐ～と持ち上げましょう。
- ⑨ 腕を斜め上に引き上げるようにして、遠くに伸ばしましょう。
- ⑩ 足を一歩踏み出して、手をそれぞれの太ももに添え、上半身を前に倒します。
- ⑪ 足を後ろに一歩引きましょう。かかとを少し持ち上げて膝を緩め、足の付け根を前に押し出します。

最後に深呼吸をして、おしまいです。