

元気アップ体操 準備体操バージョン

♪ 足利市歌「われらのまちに」にのせて♪



1番

◇腕の曲げ伸ばし

♪さわやかな ⇒ ♪ひかりの糸に

腕を前方へ押し出し、手を開く（息を吐く）手のひらを上に向けてこぶしを握りながら手前に引く（息を吸う）

◇腕の曲げ伸ばし 背中・胸の柔軟

♪織られゆく ⇒ ♪みどりの夜明け

腕を前方へ背中也広げるように押し出し手を開く（息を吐く）、手のひらを上に向けてこぶしを握りながら胸を開くようにひじを引く（息を吸う）

◇おなか・腰の柔軟

♪足利の ⇒ ♪風あたらしく

両手を前から右側へまわし、体をひねる8呼吸そのまま4呼吸、残りの4呼吸で正面へもどる首も一緒にまわす

♪明日に向け ⇒ ♪ひろがる夢が

両手を前から右側へまわし、体をひねる8呼吸そのまま4呼吸、残りの4呼吸で正面へもどる首も一緒にまわす

◇指の曲げ伸ばし

♪いまひらく いまひらく ⇒ ♪われらのまちに

手ばたき2回、手のひらを前に向けて広げるを2回。 繰り返す（全部で4回）



前奏 (32呼吸)

◇深呼吸 肩関節の柔軟

手を下から、ハートを描くように顔の前に その手を、逆動作で戻す（2回行う）

※ 1番から2番への間奏の間（16呼吸）、その場で足踏みを行う。

2番

◇大腿・ひざの裏側の筋肉を伸ばす

♪励みゆく ⇒ ♪こころにかおり

足を開き、ひざに手を置き、体重を右足にかけるそのまま維持し（12呼吸）、残りの4呼吸でもどす

♪競い咲く ⇒ ♪文化の花よ

足を開き、ひざに手を置き、体重を左足にかけるそのまま維持し（12呼吸）、残りの4呼吸でもどす

◇ふくらはぎ 股関節を伸ばす

♪渡良瀬の ⇒ ♪川いきいきと

右足を一步ななめ前に踏み出し、舟こぎを2回する。 2回繰り返しもどる（全部で4回）

♪あふれわく ⇒ ♪ちからも若く

左足を一步ななめ前に踏み出し、舟こぎを2回する。 2回繰り返しもどる（全部で4回）

◇腕・体側を伸ばす

♪いまはずむ いまはずむ ⇒ ♪われらのまちに

えいえいおーと右手をあげるを2回 えいえいおーと左手をあげるを2回