

健康36体操 基本図

<p>第1動 下腹を抱えて、肩の上げ下げ</p> 	<p>第2動 肋骨を抱えて、肩の上げ下げ</p> 	<p>第3動 両肘の開閉と共に、胸郭を開く</p> 	<p>第4動 背中側で両手を組み、肩の上げ下げ</p> 	<p>第5動 肘を引き肩甲骨～脇を伸ばす、指先を掴み反対へ引く</p> 	<p>第6動 首の力を抜き、頭を左右真横へ振る</p> 	<p>第7動 首の力を抜き、頭を前後に振る</p> 	<p>第8動 首の力を抜き、頭を左右に向ける</p> 	<p>第9動 首筋を、手刀でパツパツと叩く</p> 	<p>第10動 首筋を後ろから、手刀でビシビシと叩く</p> 	<p>第11動 頭を天井と平行にして、額を叩く</p> 	<p>第12動 眼球を上下、左右、斜めに回す 焦点を遠近交互に</p> 
<p>第13動 眼球に軽く圧をかける</p> 	<p>第14動 床で足を伸ばし、上体を前屈させる</p> 	<p>第15動 床に両膝をついて、腕立て伏せ</p> 	<p>第16動 うつ伏せから上体を起こし、リズム良く背筋を反らす</p> 	<p>第17動 床に両膝をつき、上体を前に倒し手を前に伸ばした状態で、肩・腕・背中を伸ばす</p> 	<p>第18動 正座した状態から前受け身をする その際、前腕を顔の前につき顔と頭を守る</p> 	<p>第19動 両腕を上下に振る</p> 					
<p>第20動 片腕ずつ大きく前後に回す</p> 	<p>第21動 両手を前に伸ばし、そこから両腕を同時に前後に回す</p> 	<p>第22動 腕を伸ばし腰を捻りながら背中を叩く</p> 	<p>第23動 両腕を振って、背中を同時に叩く</p> 	<p>24動 前屈し両足のつま先を掴み、膝の屈伸する</p> 	<p>第25動 片足を前に出し、腰を捻り上体を反らす</p> 	<p>第26動 手は太ももの横に置き上体を左右に倒す</p> 	<p>第27動 しゃがむと同時に両腕を前に突き出し、即座に立つ</p> 	<p>第28動 足を広げしゃがみながら両腕を前に突き出す</p> 	<p>第29動 腰に手を置き、両足を横に広げていく</p> 		
<p>第30動 相撲の股割りの姿勢を取り、上体を上下に揺さぶる</p> 	<p>第31動 両腕を斜め前方に伸ばし、左右に腰を捻る</p> 	<p>第32動 割り座の状態から仰向けになり、両膝を床を打つ</p> 	<p>第33動 両足を前に伸ばした状態から、足を揃えたまま後ろにでんぐり返しをする</p> 	<p>第34動 両足を前に伸ばした状態から、後ろ受け身をする(両手は床を叩き、顎を引いて頭と体を守る)</p> 	<p>第35動 両足を揃え、つま先立ちから踵で床を打つ</p> 	<p>第36動 正座の状態から、横受け身をする(肩から床に付き少し回転して背中から逃がす)</p> 					