|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **第１動**  下腹を抱えて、肩の上げ下げ | **第２動**  肋骨を抱えて、肩の上げ下げ | **第３動**  両肘の開閉と共に、胸郭を開く | **第４動**  背中側で両手を組み、肩の上げ下げ | **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 | **第６動**  首の力を抜き、頭を左右真横へ振る | **第７動**  首の力を抜き、頭を前後に振る | **第８動**  首の力を抜き、頭を左右に向ける | **第９動**  首筋を、手刀でパッパッと叩く | **第１０動**  首筋を後ろから、手刀でビシビシと叩く | **第１１動**  頭を天井と平行にして、額を叩く | **第１２動**  眼球を上下、左右、斜めに回す  焦点を遠近交互に |
| **第１３動**  眼球に軽く圧をかける　上下左右 | **第１４動**  床で足を伸ばし、上体を前屈させる | | **第１５動**  脇と腹筋を締めて、腕立て伏せ | | **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 | | **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 | | **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 | | **第１９動**  両腕を上下に振る |
| **第２０動**  片腕ずつ大きく前後に回す | **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 | | **第２２動**  腕を伸ばし腰を捻りながら背中を叩く | **第２３動**  両腕を振って、背中を同時に叩く | **２４動**  両足のつま先を掴み、膝の屈伸する | **第２５動**  片足を前に出し、腰を捻り上体を反らす | **第２６動**  手は太ももの横に置き上体を左右に倒す | **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 | **第２８動**  足を広げしゃがみながら両腕を前に突き出す | **第２９動**  腰に手を置き、両足を横に広げていく | |
| **第３０動**  相撲の股割りの姿勢を取り、肩を上下に動かす | **第３１動**  両腕を斜め前方に伸ばし、左右に上体を捻る | **第３２動**  割り座の状態から仰向けになり、両膝を床に打つ | | **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 | | **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 | | **第３５動**  両足を揃え、つま先立ちから踵で床を打つ | | **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に逃がす | |

**健康３６体操　基本図**