

監修・解説：医学博士 安西将也（龍谷大学 社会学部地域福祉学科教授）  
指導：医学博士 井上辰樹（龍谷大学 社会学部コミュニケーションマネジメント学科教授）  
イラスト：羽根田充弘、安西奈々とろくろちゃん舎

## 第2運動

### 脚の屈伸運動 (16呼吸)

腕を前後に振り、踵を挙げ、足を半ば曲げる運動。  
第1動 踵を挙げ、腕を前に振る。  
第2動 膝を半ば曲げ、腕を後ろに振る。  
第3動 膝を伸ばし、腕を前に振る。  
第4動 踵と腕を下げる。  
以上の動作を4回繰り返す。



第4動

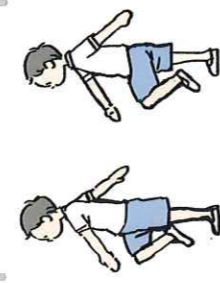
第3動

第2動

## 第1運動

### 足踏み運動 (16呼吸) (1呼1動作)

足を交互に前に挙げる。  
腕も交互に前後に振る。  
最後の動作で直立に戻す。

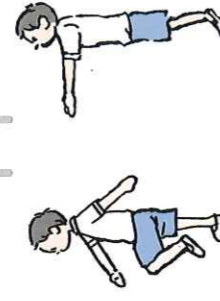


第1動

## 第4運動

### 脚の深い屈伸運動 (16呼吸)

腕を前と後ろに振り、踵を挙げ、腰を深く曲げる運動。  
第2運動と同じ要領で、膝を深く曲げる。



第3動

## 第3運動

### 足踏み運動 (16呼吸)

第1運動と同じ。



第2動

## 第6運動

### 頭を回す運動 (32呼吸) (8呼1動作)

左足を横に出して、開脚となり、手を腰にとって8呼吸で頭をゆっくり左から一回転する。次に右から一回転する。以上の運動を繰り返す。最後の動作で腕を横に挙げる。



第1動

第2動

第3動

## 第7運動

### 胸を反らす運動 (32呼吸) (2呼1動作)

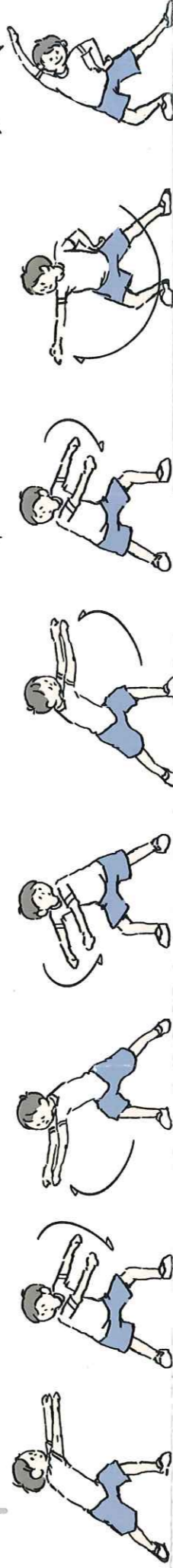
腕を内回ししながら、斜め上に開き、胸を反らす運動。  
第1動 腕を横から振り下ろしながら、体の前で交叉する。  
第2動 腕を横に振る。  
第3動 腕を横から振り下ろしながら内回しをしつつ斜め上に挙げ胸を反らす。  
以上の運動を4回行う。



## 第8運動

### 体側を伸ばす運動 (32呼吸) (2呼1動作)

腕を横に振り体側を横に曲げる運動。  
第1動 両腕を左側に振りながら、体を横に倒す。  
第2動 両腕を左から右側に振りながら、体を右側に倒す。  
第3動 左腕を左側に振り、右腕は右腋の下に取りながら体を左側に倒す。  
第4動 左側に振った左腕を上に挙げ、右手は右腋の下にあって、体を右に曲げる。次は右の運動を左から始める。



第1動

第2動

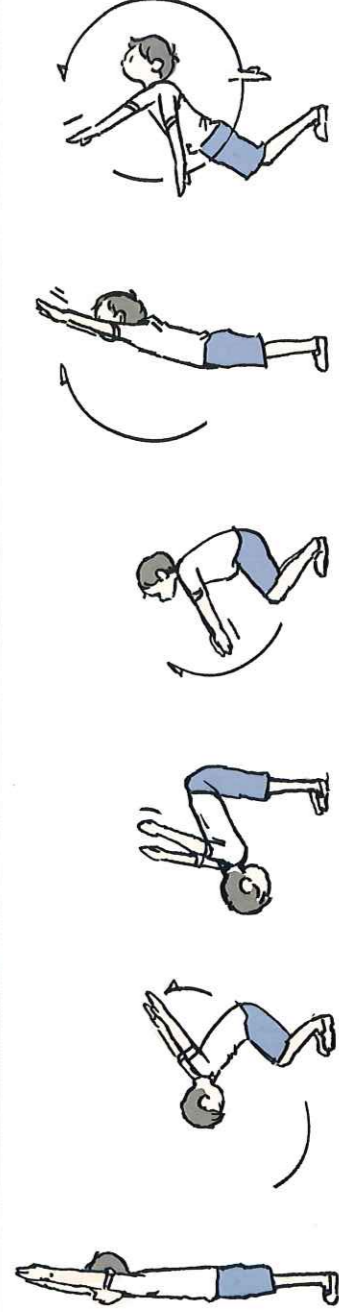
第3動

第4動

## 第9運動

### 体の前後屈運動 (32呼吸) (2呼1動作)

腕を振り下ろし体の前屈、腕を後ろ回ししながら体の後屈。  
第1動 腕を前から振り下ろしながら体を深く前屈、膝は反動で曲げる。  
第2動 腕を後ろより斜め前に振り上げつつ、膝を深く屈伸し体を起こす。  
第3動 腕を前から下を通し後ろ回しをしながら体を後屈、反動しつつ起こす。  
第4動 第3動を繰り返す。  
以上の動作を4回行う。



第1動

第2動

第3～4動