ＫＡＮＡＫＵＲＩ体操

【ランフォームver.】

ふりつけ

Ｒ３．１．６　玉名市スポーツ振興課

ふりつけNo.１【深呼吸】×２回（1/3）

「か・な・く・り・し・そ・う♪」のアナウンス２回

ふりつけNo.１【深呼吸】×２回（2/3）

「か・な・く・り・し・そ・う♪」のアナウンス２回

手を外に向ける

ふりつけNo.１【深呼吸】×２回（3/3）

「か・な・く・り・し・そ・う♪」のアナウンス２回

ふりつけNo.２【仁王立ち】

「か・な・く・り・し・そ・う♪」のアナウンス２回

腕を組んで、仁王立ち！！
（左足を広げる）

ふりつけNo.３【腰・膝回し】×２セット

「か・な・く・り・し・そ・う♪」のアナウンス４回

膝回し右に２回
（時計回り）

膝回し左に２回
（反時計回り）

ふりつけNo.４ 【腕振り①】×２セット

「すっ・すっ・はっ・はっ♪」のアナウンス４回

腕振り右に２回

腕振り左に２回

ふりつけNo.４【腕振り②】×２セット

「すっ・すっ・はっ・はっ♪」のアナウンス４回

腕振り右に４回

腕振り左に４回

ふりつけNo.５【足上げ①】×２セット

「すっ・すっ・はっ・はっ♪」のアナウンス４回

足上げ【右】

足上げ【左】

ふりつけNo.５【足上げ②】×４セット

「すっ・すっ・はっ・はっ♪」のアナウンス４回

足上げ早め【右】

足上げ早め【左】

ふりつけNo.６【腕曲げ】×２セット（1/2）

「か・な・く・り・し・そ・う♪」のアナウンス４回

両腕を前に突き出す
（左足を広げる）

腕曲げ右から

ふりつけNo.６【腕曲げ】×２セット（2/2）

「か・な・く・り・し・そ・う♪」のアナウンス４回

腕曲げ左から

ふりつけNo.７【腰回し】×２セット

「か・な・く・り・し・そ・う♪」のアナウンス２回

右から

左から

ふりつけNo.８【脇腹のばし】×１セット

「か・な・く・り・し・そ・う♪」のアナウンス２回

左方向へ伸ばす

右方向へ伸ばす

ふりつけNo.９【肩を上下する】×４セット

「すっ・すっ・はっ・はっ♪」のアナウンス４回

肩を上げる

肩を下げる

ふりつけNo.10【足を前に出す】×１セット

「すっ・すっ・はっ・はっ♪」のアナウンス４回

右足から前に出し体を伸ばす

左足を前に出す

ふりつけNo.11【前屈】×４セット

「か・な・く・り・し・そ・う♪」のアナウンス４回

手を交差して、前屈する
（左足を広げる）

両手を上に広げる

ふりつけNo.12【深呼吸】×２セット(1/3)

「か・な・く・り・し・そ・う♪」のアナウンス４回

両手を降ろす

両手を上に広げる

ふりつけNo.12【深呼吸】×２セット(2/3)

「か・な・く・り・し・そ・う♪」のアナウンス４回

腕を左右に伸ばす

両手を降ろす

ふりつけNo.12【深呼吸】　(3/3)

「か・な・く・り・し・そ・う♪」のアナウンス４回

最後は栗のポーズ！
（右足が前）