

KANAKURI 体操

【シッティング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】 × 4 回 (1/2)



ふりつけNo. 1 【深呼吸】 × 4 回 (2/2)

手を外に向ける



ふりつけNo.2 【前屈】 × 2 セット



両手を下げて、前屈する



両手を上げる

ふりつけNo.3 【腕振り】 × 4セット



腕振り右に2回



腕振り左に2回

ふりつけNo.4 【肩を上下する】 × 4セット



肩を上げる



肩を下げる

ふりつけNo.5 【首回し】 × 1 セット



首回し右に 1 回（時計回り）



首回し左に 1 回（反時計回り）

ふりつけNo. 6 【腰回し】 × 4 回



右に回して



左に回す

ふりつけNo.7 【脇腹のぼし】 × 2セット



左方向へ伸ばす



右方向へ伸ばす

ふりつけNo.8 【肩回し】 × 1 セット



右肩をまわす（4回）



左肩をまわす（4回）

ふりつけNo.9 【深呼吸】 × 4 セット (1/2)



両手を上げて



手を外に向ける

ふりつけNo.9 【深呼吸】 × 4 セット (2/2)



ゆっくり下に降ろす

ふりつけNo.10 【最後のポーズ】



最後は栗のポーズ！
(手はおでこの前)