

吉崎うらふれ体操 解説書

【メタボ予防バージョン】

この体操は、ラジオ体操より若干少ない消費カロリーですが、リズムに乗って子どもから高齢の方まで、無理なくどこでも出来る手軽な体操です。

ポテチップ4枚 食パン(6枚切り)1/4枚が体操1回分の消費量の目安です。

食べるのは簡単ですが、動いて消費するのは大変です！！

☆☆☆名前の由来☆☆☆

吉崎の地名にでてくる「浦」や「触」にちなみ「吉崎うらふれ体操」と名付けました。



写真									
解説	深呼吸2回	足を軽く開いて 右肘上げ3回 4回目をのぼす	左肘上げを3回 4回目をのぼす	さらに足を開いて 左右にひねる	両手をのばして 大きく横に8の字	手を腰にリズムをとる	両手を前に 右から交互に かかとタッチ	両手両足を開いて 左足を後ろに上げて 右手でタッチ	右足を左手でタッチ
テロップ	深呼吸	肘上げ		ひねり	横8の字		両手を前	後ろタッチ	
写真									
解説	両手一緒に 右足から出し、もどす (繰り返す)	横に出して、ワキしめ (繰り返す)		右に2つでキック	左に2つでキック	交互にキック	歩いて右回り		
テロップ	だしてひく	だしてワキしめ		歩いてキック		交互にキック	右回り		
写真									
解説	右向きで腕振り (繰り返す)	左向きで腕振り	左右交互に こぶしで前にパンチ	こぶしで上にパンチ	足踏み、うでまわし		右足から前に歩いて 膝タッチ 下がってタッチ (繰り返す)	交互に両手でタッチ	右うで伸ばし
テロップ	うで振り		こぶしでパンチ	足踏み、うでまわし	歩いて膝タッチ		うで伸ばし		
写真									
解説	左うで伸ばし	右手をななめ上 左手をななめ上	両手を2回まわす						
テロップ	うで伸ばし	深呼吸							



子ども達の身体を動かすきっかけづくりに！  
親子一緒に体操で、親子のふれあいを！  
お父さん・お母さん世代のスタイル改善に！