

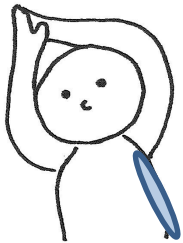
『ふじの山』体操 ～ストレッチ（筋肉伸ばし）～

 : 伸ばす場所

♪あたまをくものうえにだし

(両手を頭の上で組んで)

右に倒す



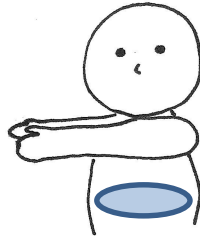
左に倒す



♪しほうのやまをみおろして

(両手を前で組んで)

右にねじる



左にねじる

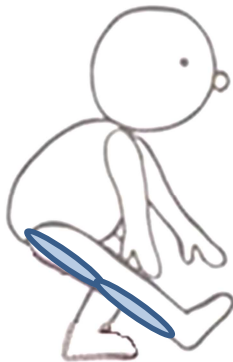


♪かみなりさまを したにきく

(右足を前に伸ばして)

右足に向かっておじぎ

<立位>

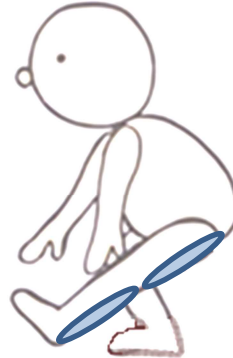


♪ふじは につぼん いちの やま

(左足を前に伸ばして)

左足に向かっておじぎ

<立位>



<座位>



<座位>

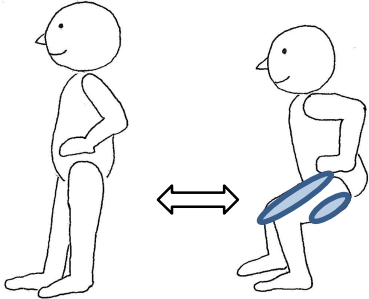


『ふじの山』体操 ～筋カトレーニング～

■ : 力が入る場所

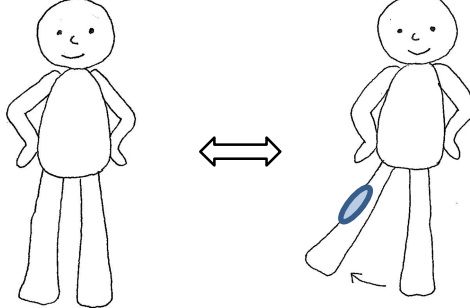
♪あおぞらたかく そびえたち

スクワット4回（立位）



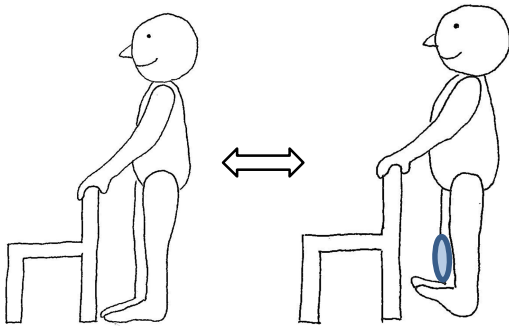
♪からだにゆきの きものきて

足を交互に左右2回（立位）



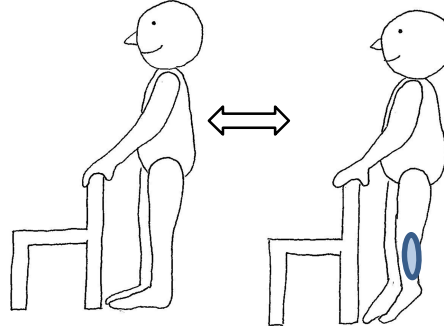
♪かすみのすそを とおくひく

つま先上げ4回（立位）



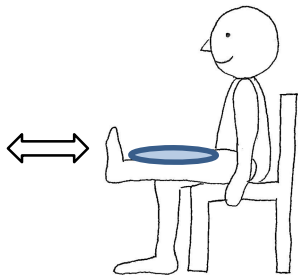
♪ふじはにつぼん いちのやま

つま先立ち4回（立位）



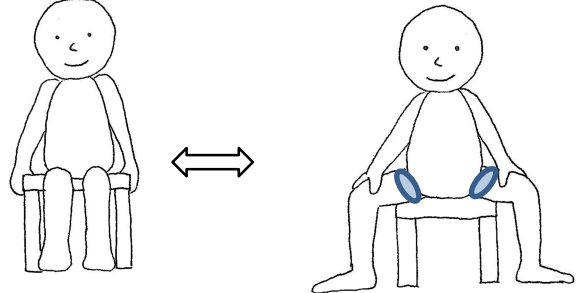
♪あおぞらたかく そびえたち

膝伸ばし左右交互に2回（座位）



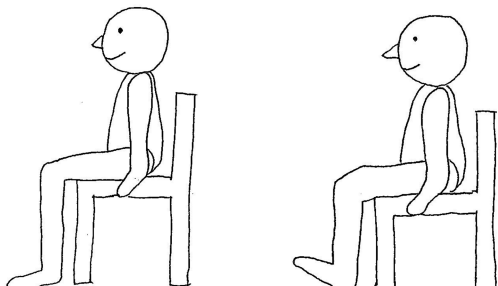
♪からだにゆきの きものきて

両足を広げる4回（座位）



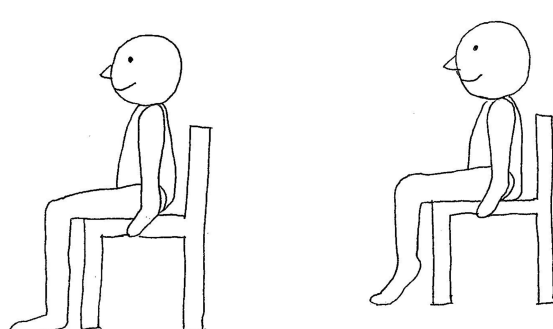
♪かすみのすそを とおくひく

つま先上げ4回（座位）



♪ふじはにつぼん いちのやま

かかと上げ4回（座位）



『ふじの山』体操 ～口の体操（健口体操）～

♪あたまを

くもの

うえに

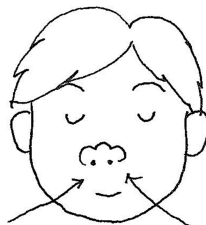
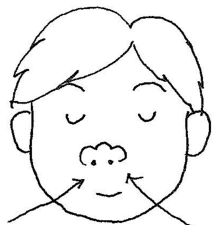
だし

鼻から吸って

口から吐く

鼻から吸って

口から吐く



♪しほうの

やまを

みおろしい

て～

頬をふくらめる

頬をすぼめる

頬をふくらめる

頬をすぼめる

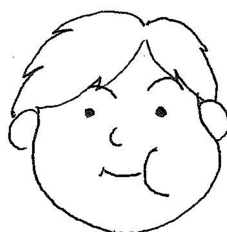
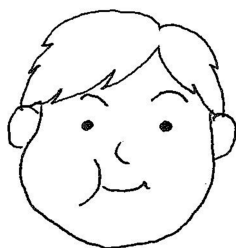


♪かみなりさまを

したに きく

右頬をふくらめる

左頬をふくらめる



♪ふじは

にっぽん

いちの

やま

「う」の口

「い」の口

「う」の口

「い」の口

