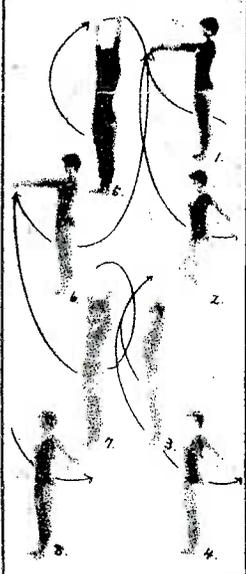
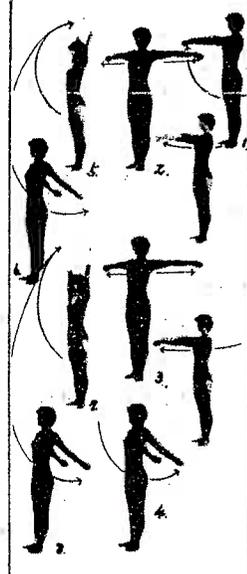
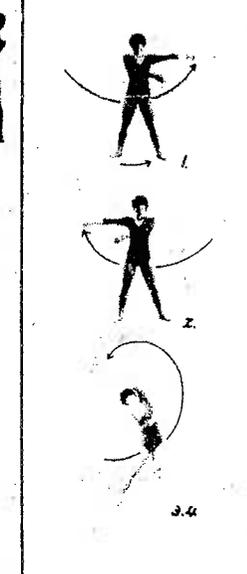
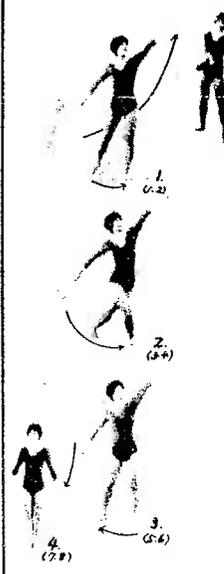


市民体操

構成 馬場 保
ピアノ 大久保 三郎

筋	図解	説明	呼間
<p>1 からだを伸ばし ももをたたく</p>		<p>1 2 腕を前から上にあげ、からだをよく伸ばす。 3 4 腕を横からおろし、膝をまげ伸ばしながらはすみをつけてももをたたく。(2回)</p>	16 (4×4)
<p>2 腕を振って膝を まげ伸ばす — 前後にまわす</p>		<p>1 4 腕を前と上に振り、かかとをあげて膝をまげ伸ばす。 5 6 前まわし。 7 8 後まわし。</p>	16 (8×2)
<p>3 腕を開き、上振り</p>		<p>1 腕を前に振る。 2 3 反動的に腕を二回開く。 4 後へ振る。 5 8 上振りを二回。</p>	16 (8×2)
<p>4 胸をそらせ— 膝をまげ伸ばす</p>		<p>1 2 左足を横に開きながら、腕を前からあげ、斜め上に開き胸をそらせる。 3 4 足をそろえて膝をまげ伸ばす。(はすみをつける) ※⑤⑥ 右足を開き胸をそらせる。</p>	16 (4×4)
<p>5 片足とび</p>		<p>1 両腕と左足を前に片足とび。 2 腕と足を開いて片足とび。 3 腕と足をそろえてとぶ。 (手先と足先を伸ばす)</p>	24 (3×8)
<p>6 からだを横にまげる</p>		<p>1 両腕を左側へ振りながら足を開く。 2 右側へ振る。 3 4 からだをまげる。(片腕を横から上に、片腕は胸の横に)</p>	16 (4×4)
<p>7 からだを伸ばす</p>		<p>。 左足を斜め前に踏みだしながら腕を斜め上にあげ、からだを伸ばす。(腕を交差してからあげる) 。 右足を踏みます。 。 右足をもどす。 。 腕をおろしながら足を揃える。 ※腕交差から反対動作をはじめ。</p>	16(4×4)・32(8×4)

15	14	13	12	11	10	9	8
<p>深呼吸</p>	<p>腕を振って膝を まげ伸ばす 腕をまわす</p>	<p>両足とび</p>	<p>からだを倒す</p>	<p>からだを斜め下に まげる・そらせる</p>	<p>腕と足をまげ のぼす</p>	<p>からだをねじり まわす</p>	<p>からだを前・後 にまげる</p>
<p>1 腕を前からあげ、斜め上に開き胸をそらせる。 2 横からおろし交差する。 3 斜め後に開く。 4 からだの横におさめる。 5 6 7 8</p>	<p>1 腕を横に振りかかとをあげる。交差して膝をまげる。 2 膝を伸ばし腕を横に交差する。 3 外まわし。 4 内まわし。 5 6 7 8 ※ 終りに腕をからだの横におさめる。</p>	<p>1 4 腕を振って（横と下）とぶ。 5 8 腕を横から上に振りあげ、閉閉とび一回。 ※ 終りに腕を交差する。</p>	<p>1 4 からだを倒して腕を振る。 5 6 腕を上と後に振る。 7 8 からだを起しながら上に振り横からまわしておろし、ももをたたいて横にあげる。 ※ 終りに足をひきつける。</p>	<p>1 左足を開きながら、からだを斜め下にまげる。 2 右斜め下にまげる。（反動で起きてから） 3 4 左後へそらせる。 5 右斜め下へまげて繰り返す。終りは正面を向き、腕を横からおろし、ももをたたいて横にあげる。</p>	<p>腕を前から振りあげ、かかとをあげる。 腕と足をまげる。 腕を横に足も伸ばす。 腕を横からおろす。</p>	<p>1 4 片腕を振ってからだをねじる。 ④ 両腕を横に廻旋の用意をする。 5 8 からだをまわす。 ※ 終りに足をひきつける。</p>	<p>1 2 左足を開きながら、腕を振りはずみをつけて前屈。 3 4 腕を振りあげて後屈。 ※ 終りは⑦でまげ⑧で起す。</p>
<p>16 (4×4)</p>	<p>16 (8×2)</p>	<p>16 (8×2)</p>	<p>16 (8×2)</p>	<p>16 (4×4)</p>	<p>16(4×4)・32(8×4)</p>	<p>16 (8×2)</p>	<p>16 (4×4)</p>