


⑪ 体幹前屈ひねり

空は 茜色に
希望写し 夕映えの
雲が 心待ちに
明日を描く 嬉しさ

 指先を見る
ようにする!



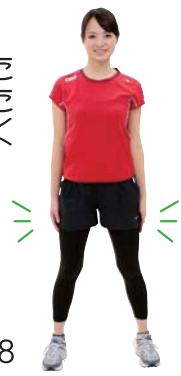
1~4

もどる



5~7

たたく



8

左右4回ずつ
1~8×4回

⑫ 肩回し

大好きです 西東京
みんなの街 こここそ

前回し



1~4

後ろ回し



5~8

1~8×2回



ガッツポーズ

⑬ 骨盤運動(前後)

誰もが 自分らしく
自分らしく 生きてる

前けい



1・2

後けい



3・4

時計回し



1回目

5~8



2回目

1~8×2回
2回目反時計回し

⑭ 骨盤運動(左右)

豊かに 命 歌い
命 輝く この街

右



1・2

左



3・4

時計回し



1回目

5~8



2回目

1~8×2回
2回目反時計回し

⑮ 深呼吸



1~8×2回

●作成

川上 泰雄 (早稲田大学スポーツ科学学術院教授)
石川 早帆 (早稲田大学スポーツ科学研究科)
堀 悠磨 (早稲田大学スポーツ科学部)
田中 史子 (管理栄養士・健康運動指導士)

●協力

矢野 伶奈