

サンバのリズムで 楽しく体Soo!

上半身

健康を折って Soo!

腕を大きく振りながら笑顔でその場歩きを行いましょう

背中を大きく揺りながら笑顔でその場歩きを行いましょう

腕を横に開き胸の前でパンパンと手を合わせましょう

腕の後ろから腕を伸ばしましょう

肘を曲げて背中の方に引き寄せて腕を上げましょう

両腕を組んで上下に動かしていきます

腕を大きく外回しと内回しを行います

しゃがんで同時に腕を引き寄せて腕を伸ばします

上体をひねりながら片腕を斜めに高く突き上げましょう

両手をグーバーしながらその場歩きを行います

最後は軽くジャンプします

下半身

健康を折って Soo!

腕を腰において上下に上げ下げします

片足をあげて体を横に倒しバランスをとります

腕を交互にタッチします

足を後ろに引いたらしゃがみます

バランスをとりながら両かかとをうかせます

かかとをお尻につけるように引き付けます

片足で上体を支えて後ろ足を引き上げます

片足をあげて足が床についたらしゃがみます

バランスをとりながら後ろと動かしします

片足で上体を支えて後ろ足をあげてキープします

片足をあげて足が床についたらしゃがみます

片足を前、横、後ろと動かしします

最後にスキップです

YouTubeで 楽しく体Soo! 動画を公開中!

若さを取り戻しましょう!

So!

トレーナー監修 木場 克己

特集 サンバのリズムで 楽しく体Soo!

市民体操完成しました!

～体幹を鍛えて健康長寿を目指そう!～

スポーツトレーナーの木場克己さん監修のもと体操を作りました! 上半身バージョンと下半身バージョンの2つがあり、座ったままでもできます。サンバのリズムで楽しく一緒に体操しませんか?

曾於市 PR 大使の木場克己です。今回、誰でも気軽にできる体操を考案しました。「サンバのリズムで楽しく体 Soo!」は年齢とともに衰えていく部位を中心に、ほぐす! 鍛える! を目的に上半身バージョンと下半身バージョンの2パターンで構成されています。ぜひ家族で行ってもらい曾於市の方々が健康でいられるように願っています。



体操を監修した 木場 克己 さん

プロフィール
末吉町出身のスポーツトレーナー。KOBA 式体幹バランストレーニングを確立し多くのスポーツ選手の専属トレーナーを務める。

楽しく体 Soo! の公開場所はこちら!

【曾於市ホームページ】
トップページ「サンバのリズムで楽しく体 Soo!」に動画をアップしています。

【YouTube】
二次元コードから動画が閲覧できます。



【ポスター・CD・DVD 配布】
本庁保健課・各支所保健福祉課窓口にて無料で配布しています。
ポスターのみ郵送が可能です。

【お問い合わせ】
本庁保健課 (南棟 1階②番窓口)
☎ 0986-76-8806

