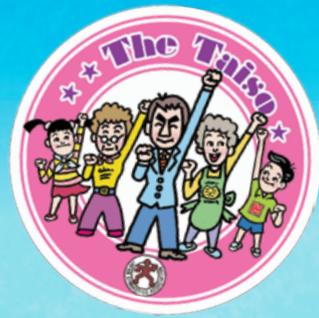




(公財)日本体操協会公認の体操プログラムが誕生!

# The Tai so



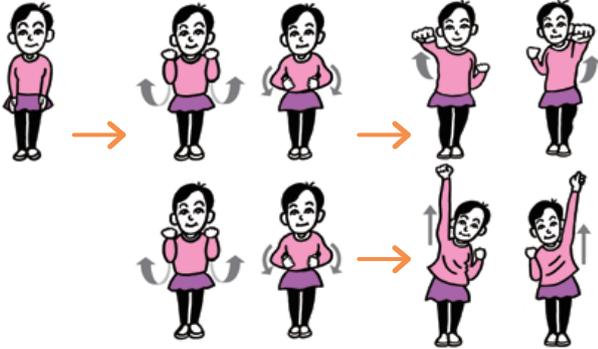
振付 (公財)日本体操協会 一般体操委員会 音楽 大谷 幸 イラスト 川田 満成  
一般体操Webサイトで動画公開中! (右記QRコード) 皆でLet's move !!

映像モデル 小林 よしひさ 田中 理恵



## 予備運動

腕部：振る、曲げ伸ばす



- 両肘を軽く曲げ、前後に2回振り、片腕ずつ前を出す。
- 両肘を軽く曲げ、前後に2回振り、片腕ずつ上に伸ばす。

## 1

体側部：曲げ伸ばす



準備

- 脚を横に開きながら、両手を頭の後ろに構える。
- 体を横に弾ませるように2回曲げる。
- 両腕を伸ばしながら、ゆっくりと体を横に曲げる。

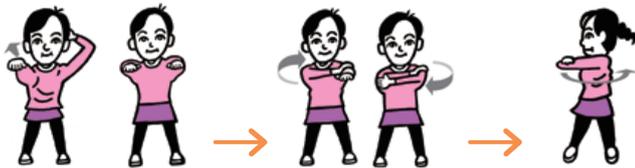
## 2

腰部：ねじる



準備

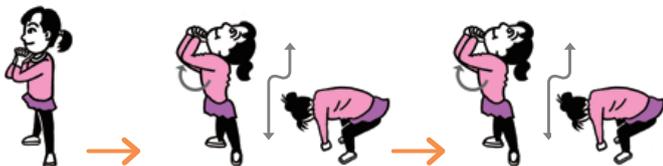
- 両手は頭の後ろに戻す。
- 両手は頭の後ろのまま、顔の前で両肘を合わせた後に開いて構える。



- 片腕ずつ前に出した後、片腕ずつ肘に手をあて、腰を同一方向に2回ねじる。

## 3

背腹部：曲げ伸ばす

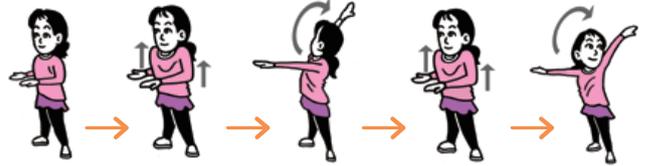


準備

- 体の前で手を組み、親指を顎の下にあてて構える。
- 顎を押し上げ、真上を見ながら腹部を伸ばす。
- 体を前に、弾ませるように2回曲げる。その時、両脚、両腕も曲げ伸ばす。

## 4

胸部：伸展

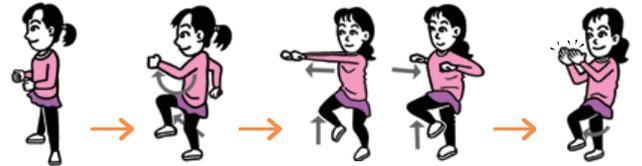


準備

- 肘を軽く曲げ、手のひらを上にして構える。
- 肩を上げ下げし、両肘を前に伸ばし、片腕を上にあげながら胸をそらす。

## 5

腕部：曲げ伸ばす 脚部：足踏み



準備



- 両腕を軽く曲げて構える。
- 足踏みをしながら両腕を前に伸ばし、戻した後には拍手を2回する。
- 足踏みをしながら両腕を交差し、両肩をタッチして拍手を2回する。

## バランスおよびストレッチ



- 手を組み、片膝を抱えながらバランスをとる。
- 逆脚も同様に行う。

- バランスおよびストレッチを終えた後、1(体側部)~5(腕部・脚部)を準備動作なしで行う。その後、★印へ進む。

## ★



- 手拍子をした後に、両腕を上にあげてポーズをとる。