

畳1枚分のスペースでできる
親子でできる

「空手風 エクササイズ」

<礼> エクササイズの初めと終わりに、一緒にやる家族や友達に、礼！



①姿勢を整え、静かに座ります。



②静かに呼吸しながら上体を倒し、停止。



③静かに呼吸しながら上体をおこし、元に戻ります。

<100本突き> 右手10本×10セット、左手10本×10セット



①親指を外にしてこぶしを握ります。引いた時には手の甲が下を向いています。



②脇が開かないように、体のそばを通るようにして…



③手の甲を上に向けて、しっかりと突きます。

<100本蹴り> 右足10本×10セット、左足10本×10セット



①前ひざは深くおろし、後ろ足は伸ばして立ちます。



②一旦ひざをたたんで引き上げ…



③たたんだひざを一気に開放して、蹴り上げます。

<みんなでエクササイズ> 順番に号令をかけよう！

一周目

1(突)、2(突)、3(突)、4(突)、5(突)、6(突)、7(突)、8(突)、9(突)、10「えいっ！」の勢

二周目

1(突)、2(突)、3(突)、4(突)、5(突)、6(突)、7(突)、8(突)、9(突)、10「えいっ！」の勢

三周目

1(突)、2(突)、3(突)、4(突)、5(突)、6(突)、7(突)、8(突)、9(突)、10「えいっ！」の気合とともに(突)

