

リズムに合わせてウォーミングアップ！

ウォーミングアップは運動前に体を動かして**柔軟性を高めたり、体温を高めたり**する効果があります！
でも、ただ動かすだけじゃつまらないですよね？
そこで**リズムに合わせて声を出しながらできるウォーミングアップ**を紹介します！！

【スキップ（2種類混合）】

①

②



やり方

- ① 3回大きくスキップします
- ② そのあとに続けて小さなスキップを3回します
- ①と②を繰り返しておこないましょう

※動作のメリハリを付けてカラダを大きく動かしてみよう！！

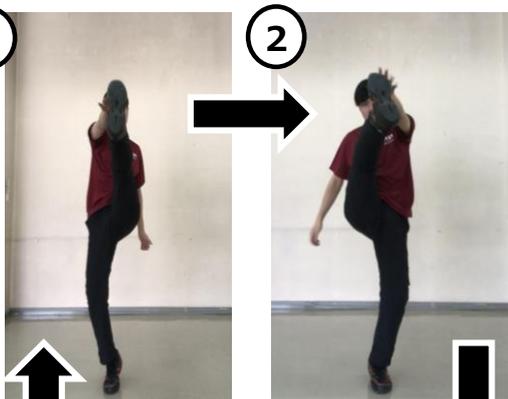
効果

- ・筋温の上昇
- ・血流量の増加

【脚振り上げ（前横）】

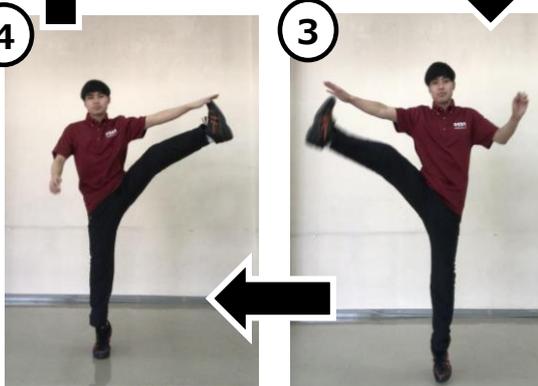
①

②



④

③



やり方

★ 4拍のリズムで足を振り上げる運動です！

- ① 左足を振り上げて右手でつま先をタッチ！
 - ② 右足を振り上げて左手でつま先をタッチ！
 - ③ 右足を横に振り上げて右手でつま先をタッチ！
 - ④ 左足を横に振り上げて左手でつま先をタッチ！
- ※出来るだけ膝を伸ばしてタッチしましょう！

★ ①～④をリズムよく5～10回続けます

効果

- ・体温・筋温の上昇
- ・血流量の増加
- ・柔軟性の向上

