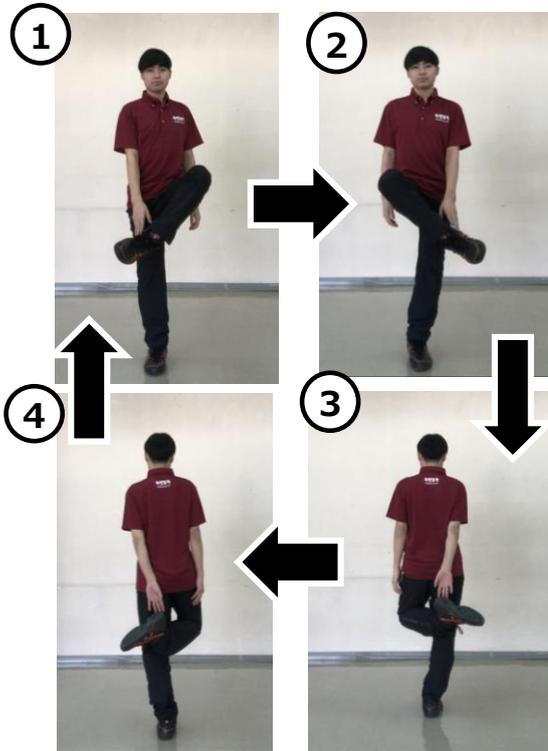


# リズムに合わせてウォーミングアップ！

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？  
**少し難易度が高いもの**を紹介します！**リズムカルにできるかな！？**

## 【連続かかとタッチ】



### やり方

★4拍のリズムでかかとと手をタッチする動きです

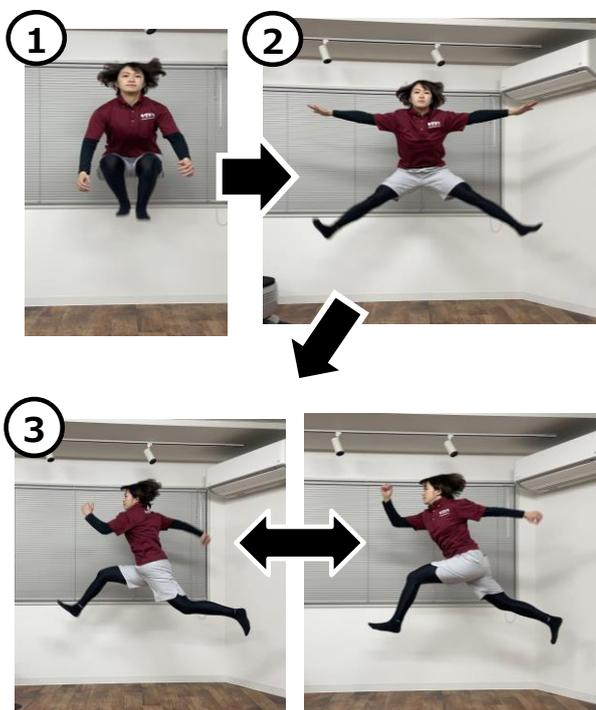
- ①カラダの前で左足のかかとを右手でタッチ
  - ②カラダの前で右足のかかとと左手をタッチ
  - ③カラダの後ろで左足のかかとを右手でタッチ
  - ④カラダの後ろで右足のかかとを左手でタッチ
- ※リズムカルにカラダは起こした状態で  
おこなってみよう！

★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

## 【もも上げ・開脚ジャンプ】



### やり方

★3つのジャンプを連続でおこなう動きです

- ①両足を抱え込むもも上げジャンプ
  - ②左右に大きく足を開く開脚ジャンプ
  - ③前後に大きく足を開く前後開脚ジャンプ
- ※左右行います

★出来るだけ高く跳んで大きく足を開こう！

①～③の動きを5～10回おこなってみましょう

### 効果

- ・体温・筋温の上昇
- ・血流量の増加
- ・柔軟性の向上

