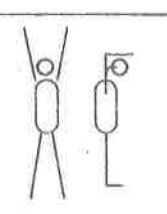
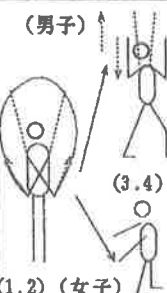
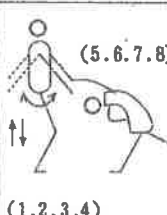
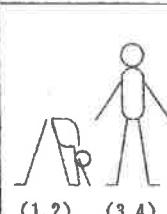
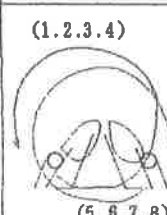
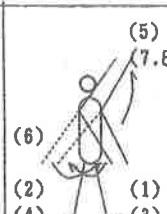
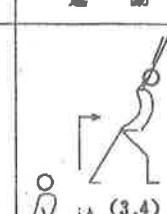
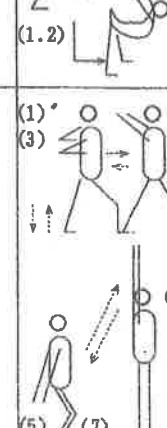
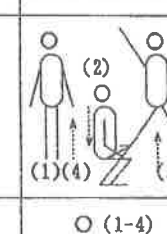
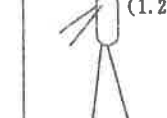


藍 高 体 操					平成6年度版
番号	運動	イメージ	運動図	解 説	
1	背のび・首の曲げ	立 志		最後 1. 直立状態から、左足を横に開き、両手を斜め上に開く。このときつま先立ちとなり、限りなく上に伸びる。 2. 踵を下ろしながら、左足を右足の横につけ両手を踵の後ろで組み手の力で首を下に曲げさせる。 3. 右足を横に開き、1同様の運動を行う。 4. 踵を下ろしながら、右足を左足の横につけ2と同様の運動を行う。5～7は1～3を繰り返す。 8. 2の運動を1時間だけ行い、1時間で直立位に戻す。	2 2 2 2 計16
2	腕の回旋・胸の開き	自 立		最後 1. 踵をあげながら両腕を内側から外側へ回旋し、1周したら、内側で両腕を交差し、次の運動の準備をする。 2. (男子) 左足を斜め前方に出し、膝を軽く曲げ、手は握りこぶしを作り、両肘を両横や下方に引き降ろし、2時間で、2回上下動させる。 (女子) 左足を横に出し両腕を斜め下後方にひき大きく胸を開く。 3. 開いた左足をもとの位置に戻しながら1と同様の運動を行う。 4. (男子) 右足を斜め前方に出し、2と同様の運動を行う。 (女子) 右足を横に出し、2と同様の運動を行う。 5～7は1～3を繰り返す。 8. 4の運動を1時間だけ行い、1時間で直立位に戻す。	2 2 (2) 2 (2) 4 4 計16
3	体側の伸展	動 労		最後 1. 両膝を4時間で4回軽く弾ませながら、両腕を前後に振動させる。最後には左腕のみ上挙させながら左足を横に開く。 2. 右手の握りこぶしで右腕を左に押し、左膝を外側に曲げ、体側を3時間で伸ばすように体を右に曲げ、1時間で直立位に戻す。 3. 1と同様に膝を弾ませる運動を行い、4時間目の終わりに右腕を上挙させながら右足を横に開く。 4. 左手の握りこぶしで左腕を右に押し、右膝を外側に曲げ、体側を3時間で伸ばすように体を左に曲げ、1時間で直立位に戻す。	4 4 4 4 計16
4	体前屈	創 造		最後 1. 左足を肩幅よりやや広く横に開き、その脚に2時間上体を倒して2時間で上体を起こす。体は正面を向く。そのとき、両手は斜め下後方に少し引くが、足の開きは、そのままである。 2. 右脚の方に2時間上体を倒し、2時間で上体を正面にむけて起こす。 3. 1と同様の運動を行う。 4. 右脚の方に2時間上体を倒し、1時間で上体を正面にむけて起こす。1時間で左足を右足の横に付け直立位まで戻す。	2 2 2 4 4 計16
5	体の回旋	混 沌		最後 1. 左足を横に開き、上体を左の方から4時間で1回転させる。両腕は、回旋に勢いを促すように、前方にあっては床を掃くように、後方にあっては、体を後ろへ反らせるよう体より遠い空間で回旋させる。足の開きはそのまま1周させる。 2. 右の方に1と同様に上体を1回転させる。 3. 1と同様に上体を1回転させる。 4. 右の方に3時間で上体を1回転させ、1時間で直立位まで戻す。	4 4 4 4 計16
6	体の捻転	向 学		最後 1. 左足を横に開き、同時に両腕を体の左斜め下、右の斜め下へと1時間ずつ4時間で4回、上体の左右に振り、上体を捻る。目も腕の動きを追う。 2. 両腕を左斜め上方向に上体をひねりながら1時間で振り上げ、振り戻す運動を2回行う。2回目を終了しても、足は開いたまま。 3. 両腕を同時に1時間ずつ体の右斜め下から体の左斜め下へと4時間で4回、上体の左右に振り、上体を捻る。(1と逆方向から) 4. 両腕を右斜め上方向に上体をひねりながら1時間で振り上げ、振り戻す運動を2回行い、4時間目に直立位に戻す。	4 4 4 4 計16

藍 高 体 操					
番号	運動	イメージ	運動図	解 説	
7	膝の屈伸・背の運動	展 望		最後 1. 両手を膝の上に置き膝を2回屈伸させる。 2. (男子) 左足を前に出し、その膝を前に曲げ、背筋を伸ばして、2時間、両腕を上挙し上体を前倒させる。 (女子) 左足を横に出し、両腕は、側挙し、上体は胸を床と平行に、頭は前方を向けて、2時間、前倒させる。 3. 左足をもとの位置に戻しながら膝を2回屈伸させる。 4. (男子) 右足を前に出し、2と同様の運動を行う。 (女子) 右足を横に出し、2と同様の運動を行う。 5. 右足をもとの位置に戻しながら膝を2回屈伸させる。 6～7は2～3と同様に進行。 8. 男・女とも、前倒運動を1時間だけ行い、1時間で直立位に戻す。	2 2 (2) 2 2 (2) 4 4 計16
8	アキレス腱の伸展	開 拓		最後 1. 体重を足の前方に移動させ、両足のかかとを挙げながら、左足を前方に出すと同時に、両腕を前方に出す。左足が着地すると同時に、両肘は水平後方に引き、両足のかかとに体重を落とす。 2. 次に後ろ足の踵を上げ両腕を前に伸ばし、両腕を左右に開くと同時に後ろ足の踵を床につけ、アキレス腱を伸ばす。 3. 両腕を前方に移動させると同時に後ろ足の踵を床から上げ、両肘を水平後方に引くと同時に後ろ足の踵を床に下ろす。 4. 2と同様。 5. 両腕を下方に下ろしながら両膝を軽く曲げる。 6. 両腕を上方に引き上げるとともに両踵を上げ、伸び上がる。 7. 両腕を下方に下ろしながら両膝を軽く曲げる。 8. 直立の姿勢に戻す。 9～16は1～8までを繰り返す。	1 1 1 1 1 1 計16
9	跳 躍	1 動		最後 1. 直立状態で垂直に4回跳躍をする。 2. (男子) 4時間で手を上、肩、横、下の順で動かし、足は、開く・閉じる、開く、閉じると跳躍させながら動かす。 (女子) 4時間で手を横、肩、上、下の順で動かし、足は、開く・閉じる、開く、閉じると跳躍させながら動かす。 4時間目も跳躍する。 3～4は1～2を繰り返す。	4 4 (4) 計16
10	跳 躍	2 発		1. 上方に1回跳躍し、次に床の高さまでしゃがみ、次の1時間で、両足、両腕ともに左右に大きく開き、できるだけ高く跳躍をする。このとき、「やあ」と声を出す。 2. 着地をすると同時にすぐ上方に1回跳躍をする。 3～8は、1～2を繰り返す。(この跳躍を4回実施することになる。) 8の最後は、跳躍せずに直立の姿勢に戻る。	2 1 1 計16
11	呼 吸 運 動	研 究		最後 1. 両腕を前から後ろに振るのが始まりで、4時間で2往復、前後に振る。(前→後で1時間 後→前で1時間)腕の動きに合わせて膝を4時間で4回、軽く弾ませる。 2. 両腕を後ろを大きく通って上、前、下へ2時間で1回転させる。両腕が上方に上がる時は、踵もあげ、伸び上がり、腕を下に下ろすと同時に踵をおろす。 3. 次に両腕を前、上、後ろ、下と2時間で1回転させる。踵の運動と伸び上がりは、2と同様である。 4～6は1～3を繰り返す。	4 2 2 計16
12	深 呼 吸	希 望		1. 左足を斜め前方に出し両腕を斜め下後方に引き、2時間で大きく息を吸い、2時間で息を吐きながら直立姿勢に戻す。 2. 右足を斜め前方に出し1と同様の運動をしながら息を吸い、息を吐く。 3～4は1～2を繰り返す	4 4 計16