

大そうじに役立つ!

ピカピカ体操

正月の準備にとりかかる「正月事始め」の時期^{ことはし}
です。年神様のご利益を願うすず払い(大そうじ)^{としがみさま}
にちなんだ体操をしましょう。

片手上げ下げ

窓や棚などを拭く動き^ふ

左右交互に
2回



肩の前で両手をパーにして構える。
「1・2・3・4」で片手をまっすぐ上げ、「5・6・7・8」で下ろす。
左右交互に行う。

つま先立ちバイバイ

はたきを掛けたり、
窓や高い棚などを拭く動き

左右交互に
2回



片手とかかとを上げながら、「1・2」で手
を右にふり、「3・4」で左にふる。
反対の手も同様に行う。

※転倒しないよう、イスの背などを持って行いま
しょう。

手首で8の字

そうじに必要な手首の
柔軟性を高める

両手を組み、8の字を描く
ようにゆっくりを手首を
まわす。



8カウント
で1周
2回

座面タッチ

テーブルや階段を拭いたり、
物を取るなど、かがむ動き

「1・2・3・4」で前かがみになって片手で
座面に触り、「5・6・7・8」で戻る。

※片手でイスの背を持ちます。
※イスがグラグラすると危険なので、
確認してから行いましょう。

左右とも
各2回



リズムよく
左右交互に
2回



重心を前へ

前に後ろに

モップをかけたり、
そうじ機を使う動き

足を前後に開き、片手を前に
動かしながら、重心を前に移
動させる。

※転倒の危険がある方は、
イスの背などを持って行いましょう。

ゆっくりと
3回深呼吸

深呼吸でクールダウン

両手を横に開きながらゆっくり
息を吐き、戻しながらゆっくり息を吸う。

