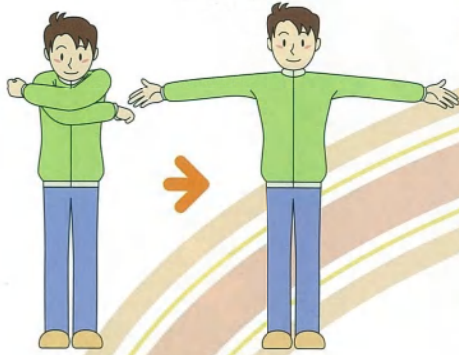
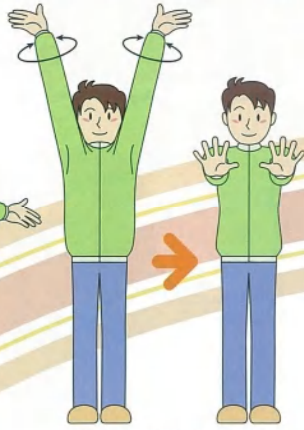


# 1 肩から背中にかけてのストレッチング



両腕を胸の前で交差させ、そして腕を開きます。交差させる左右の腕は交互に上下をかえます。交差させる時は背中を丸めるよう意識して下さい。

# 2 雪をイメージした手の運動



手を上へ上げ、手首をふりながら下へおろします。雪がひらひら舞うイメージで行って下さい。

# 3 アキレス腱のストレッチング



片足を前に大きく踏みだし、膝をかかすまで体重をかけたまま、後ろ足の膝を伸ばし、アキレス腱、ふくらはぎを伸ばします。両足を交互に行ってください。

# 4 体幹(胴体)の回旋運動(ストレッチング)



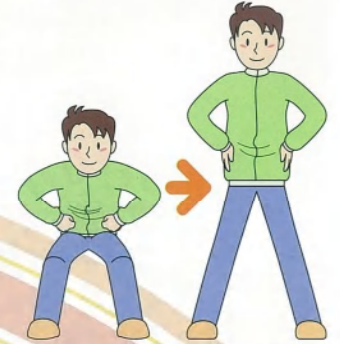
開脚の姿勢で、両腕をふり左右に体をねじります。次に後方へ大きく腕をふり、体をねじります。この時、必ず指先を見るようにして下さい。

# 5 体幹(腹筋・背筋)のストレッチング



開脚姿勢のまま、上体を前へ倒して前屈します。膝はなるべく伸ばして下さい。上に向かって伸びる時は、上体を後ろへ反らしたり、倒したりしないよう注意して下さい。

# 6 スクワット (大腿四頭筋・大殿筋の筋力強化)



足を肩幅より少し開き、上体が前傾しないように意識しながら、ゆっくり腰をおとします。この時、膝が内股やカニ股にならないようまっすぐ曲げましょう。

# 7 雪かきをイメージした運動I (スコップで雪をすくう動き)



足を1歩踏み出し、スクワットの要領で意識的に腰を大きく落としスコップで雪をすくう動きです。左右交互に行い、下半身を中心に動くように努めましょう。

# 健康雪かき体操

# 12 深呼吸



最後は深呼吸です。腕を前から上へ上げる際に、息を大きく吸います。上から横へ腕を下ろし、両腕を前面で交差させた後、腕を開いた時に息を吐きましょう。

# 11 肩・腕のストレッチング



胸の前で片方の腕を横に伸ばし、反対の腕で胸に押しつけるようにします。横に伸ばす腕は肩から水平に横へスライドさせ、反動をつけずにゆっくり行って下さい。

# 10 雪かきをイメージした運動III (スノーダンプで雪を押し出す動き)



片足を曲げ伸ばし、スノーダンプを押し出す動きを2回繰り返した後、体全体で大きく押し出します。足の曲げ伸ばしと同時に、両腕も曲げ伸ばし、全身を使ってゆっくりと大きく行いましょう。

# 9 体幹のストレッチング・筋力強化 (側屈運動)



片手を側頭部にあて、反対の手を腰に当て、ゆっくりと上体を横へ倒します。次に上体を真っ直ぐになるように戻しますが、この時手で少し抵抗を与えて下さい。

# 8 雪かきをイメージした運動II (スコップで雪を放る動き)



片足で小さく2ステップした後、1歩大きく踏み出し腰を落とし、スコップで雪を遠くへ放り投げる動作をゆっくりと行い、下半身を中心に動くように努めましょう。