

# 準備体操

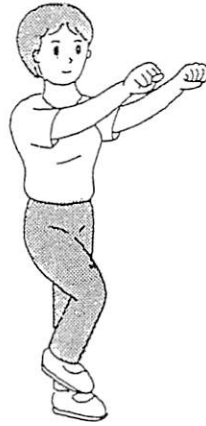
-ミニテニスのための準備体操をしよう!!-

1. 足ぶみしながら手を前後に大きく振ります



(1~8) (1~8)

2. 足ぶみしながらグーパーグーパーです



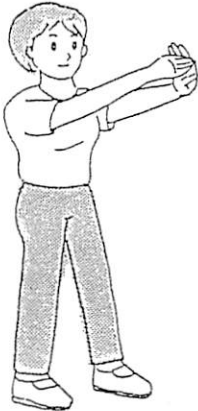
(1~8)



(1~8)

3. 手、腕の伸展

- 足を肩巾に開きましょう
- 左手を前に右手で指先を手前に引きます



(1~8) (1~8)

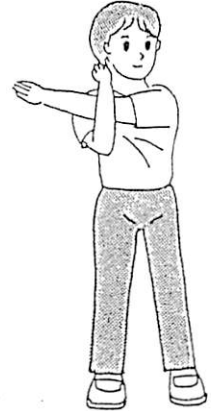
- そのまま指先を下に向けて甲を手前に引きます
- 手を変えて、指先を手前に引きます
- そのまま指先を下に向けて甲を手前に引きます



(1~8) (1~8)

4. 腕、肩、背中の伸展

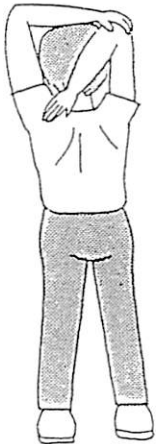
- 左腕を前に肘に右手をそえてゆっくりと右の方へ引きます
- 腕を変えて繰り返しましょう



(1~8) (1~8)

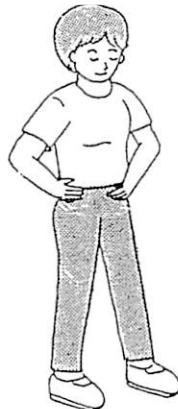
5. 首の運動

- 左肘を頭の後ろに右手で肘をひきましょう
- 手を変えて、右肘を左手で引きます



(1~8) (1~8)

- 手を腰に当て、首を前後にゆっくりと曲げます

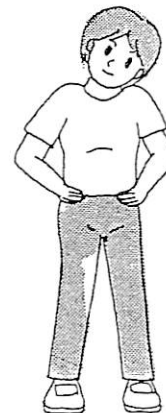


前へ (1~2) 後へ (3~4)

前へ (5~6) 後へ (7~8)

※くり返し

- 左横へ首をゆっくりと曲げます



左へ (1~2) 右へ (3~4)

左へ (5~6) 右へ (7~8)

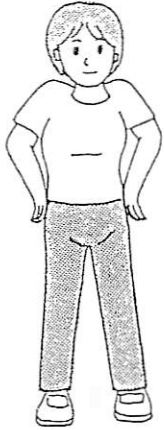
※くり返し



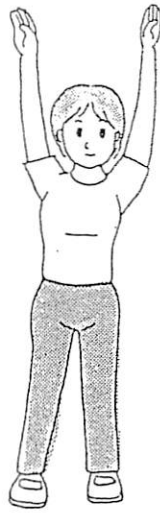
6. 肩の運動

・腕を前後に大きくまわしましょう

・両肩を上下に動かします



(1~8) (1~8)



(1~8) (1~8)

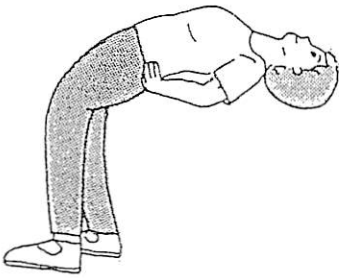
7. 身体の前屈

・足を肩幅より少し開いて身体を前後にたおします(前から)



前へ (1~4)  
※くり返し

・足を肩幅より少し開いて身体を前後にたおします(後へ)



後へ (5~8)  
※くり返し

8. 身体の回旋

・身体を左からまわしましょう



右から左へ (1~4)  
左から右へ (5~8)  
※くり返し

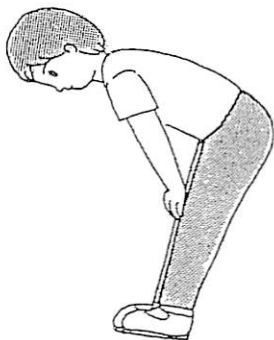
9. 膝の運動

・足をそろえて膝屈伸に入ります



曲げて (1~2)  
(5~6)  
※くり返し

・次に膝をまわします(左から)



伸ばす (3~4)  
(7~8)  
※くり返し



左・右・左・右  
(1~4)  
※くり返し

10. 肩入れ

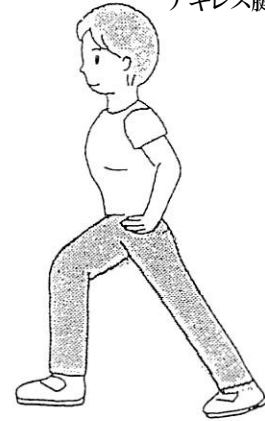
・足を開いて腰を落とし肩を身体の内側へ入れます(左肩から)



(1~8) (1~8)

12. アキレス腱

- 右足を前に大きく出してアキレス腱を伸ばします



(1~8) (1~8)

11. 伸脚

- 足を大きく開いて膝をのばしましょう (左から)



(1~8) (1~8)

- 次に足を深く開いてつま先を上に向ける (左から)



(1~8) (1~8)

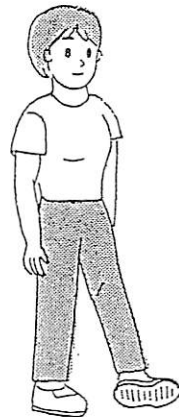
13. 足首の運動

- 足を戻して足首を回します (左から外回し、内回し)



(1~8) (1~8)  
※くり返し

- 左足を前に出して外側に倒します



(1~8) (1~8)

- 左足を後ろに引いて甲を伸ばします



(1~8) (1~8)

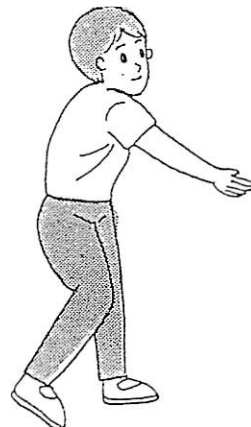
- 14. サイドステップしながら素振りをしましょう

- 左へステップ(フォア)



左へステップ (1~4)  
※くり返し

- 右へステップ(バック)



右へステップ (5~8)  
※くり返し

- 15. 前後かけ足

- 前にかけて足
- 後ろにかけて足



前へ (1~8) 後へ (1~8)  
※くり返し

16. 8の字かけ足

- 前に8の字かけ足
- 後ろに8の字かけ足



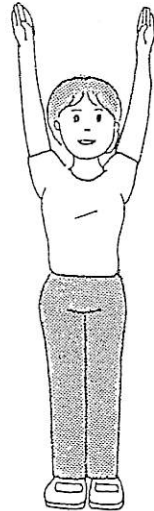
前へ (1~8) 後へ (1~8)

17. 足踏みしながら呼吸を整えましょう



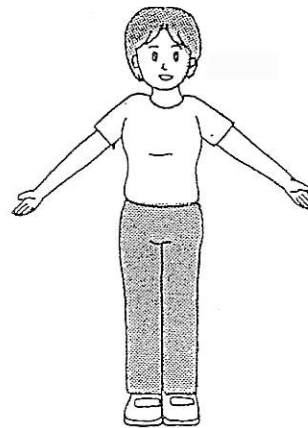
(1~8) (1~8)

18. 深呼吸



(1~4)

- 大きくゆっくりと深呼吸します



(5~8)

※くり返し