

10回 27

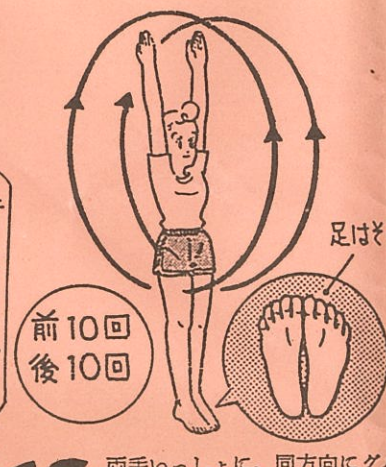
「気をつけ」の姿勢のまま、つま先とかかとを交互に上げる。腰が曲がったり、フラフラしてはダメ。まっすぐ正面を見て。



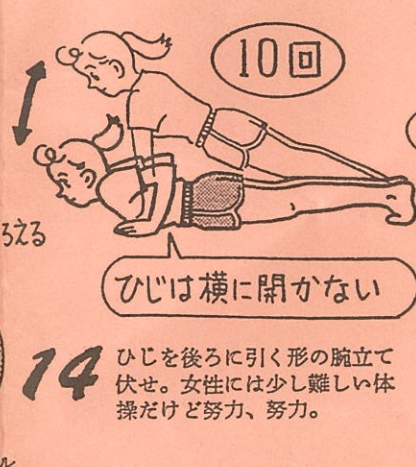
20回 つまさは外側  
一般にいう「股割り」に近い運動。足をしっかりと開き、つま先は外側に向ける。



20回 23  
手を下に下げたときに息を吐く



前10回 後10回 18  
両手いっしょに、同方向にグルグル回転。足はかかとからつま先までそろえる。



10回 14  
ひじは横に開かない



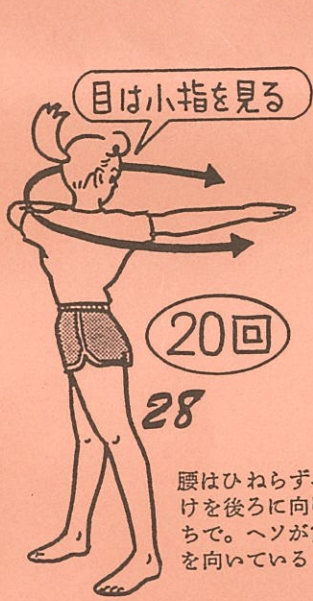
左右6回 10  
少し顔をうつ向け、そろえた指で首の後ろ側を叩く。背筋を伸ばしたままの状態。



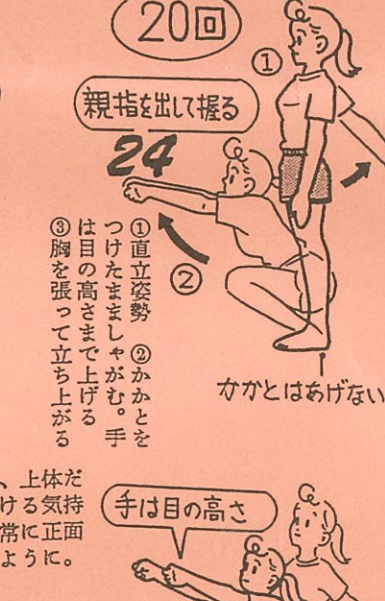
6  
両腕は力を抜いて身体のわきに垂らす。姿勢が悪くならないように注意。首を左右に倒す。



20回 7  
足の指先は重ねず、そろえる。手をヘソの下で組み合わせ、胸を上げたまま息を吐く。



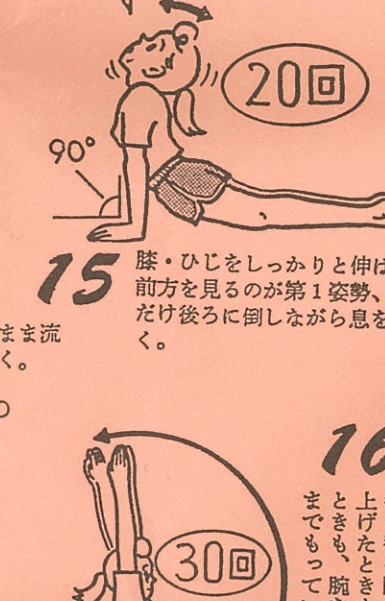
20回 28  
目は小指を見る  
腰はひねらず、上体だけを後ろに向ける気持ちで。ヘソが常に正面を向いているように。



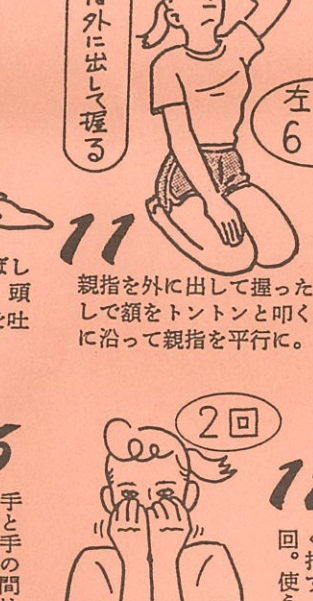
20回 24  
親指を出し握る  
①直立姿勢 ②かかとをつけたまましゃがむ。手は目の高さまで上げる。③胸を張って立ち上がる。かかとあげない



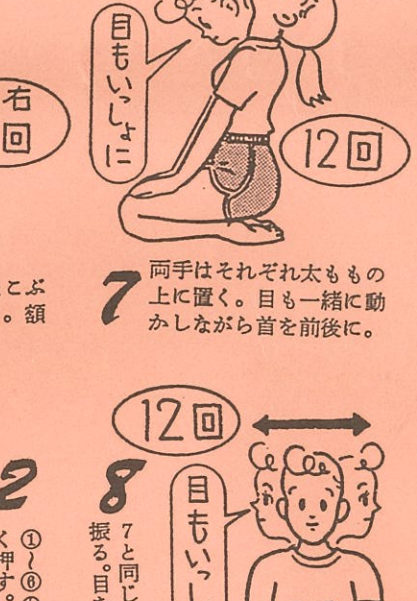
左右20回 19  
首に巻きつけるようにした手を、そのまま流す感じで身体の前から後ろにもっていく。



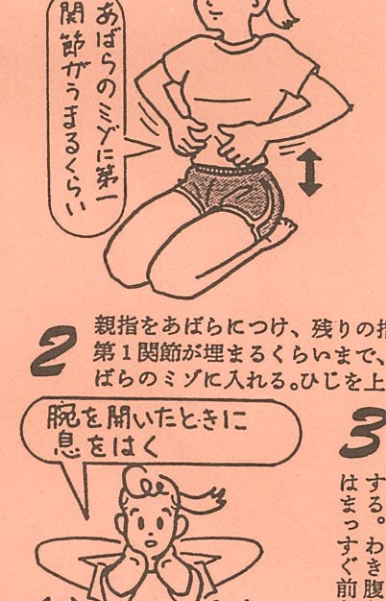
20回 15  
膝・ひじをしっかりと伸ばし前方を見るのが第1姿勢、頭だけ後ろに倒しながら息を吐く。



左右6回 11  
親指を外に出して握ったこぶしで顔をトントンと叩く。額に沿って親指を平行に。



12回 7  
両手はそれぞれ太ももの上に置く。目と一緒に動かしながら首を前後に。



20回 2  
親指をあばらにつけ、残りの指は第1関節が埋まるくらいまで、あばらのミゾに入れる。ひじを上下。

阿部自彊術表体操  
自彊術健康会本部  
東京都板橋区清水町四八十一  
電話〇三(九六一)八九九八



50回 29  
ひじの上に頭をのせる  
正座をしたまま上体を後ろに倒した姿勢。胸を伸ばし、手は組み合わせる。



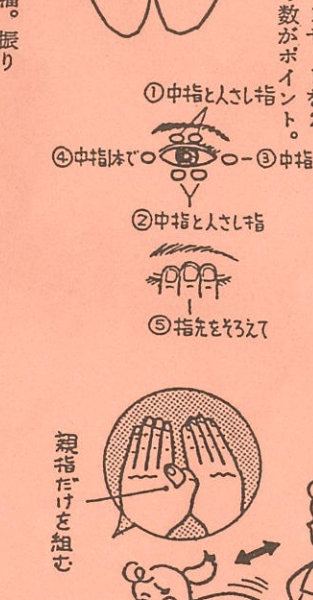
20回 25  
足を肩幅より広めに開き腰を落とす。そのとき24の②のように手を前に。胸を張って立ち上がる。



10回 20  
19の運動を、今度は両手いっしょに。頭の動きに気をつけながら、リズムカルに。



30回 17  
わき腹から耳に沿わせて腕を回転させると、わきの筋がよく伸びる。



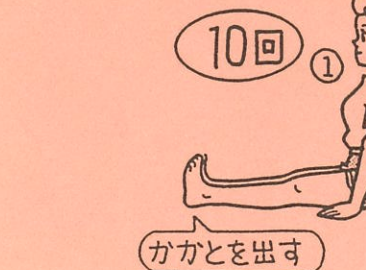
2回 12  
①②の順に目の周囲を軽く押す。この1セットを2回。使う指の数がポイント。  
①中指と人さし指  
②中指と人さし指  
③指先をそろえる



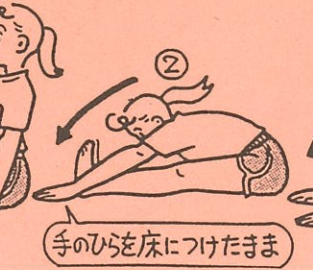
12回 8  
7と同じ姿勢で、今度は首を横に振る。目を動かすことも忘れずに。



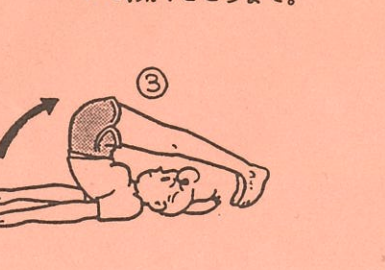
20回 4  
腕を後ろにまわし、手のひらをつける。肩を上下。



10回 30  
①膝を伸ばし、胸を張る ②手のひらを床の上に滑らせながら前屈 ③手のひらを後退させつつ、足を後ろに。このとき膝はしっかりと伸ばす。



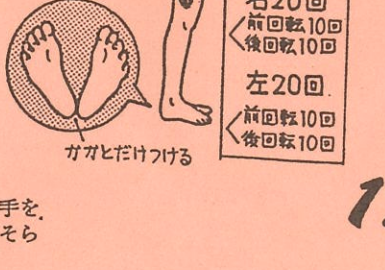
2回 26  
開脚運動。ムリをしないで、開くところまで。



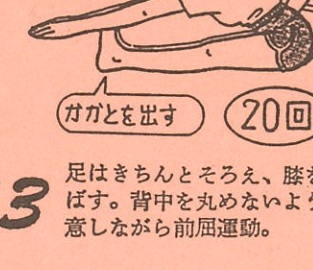
2回 21  
そろえた足先に手をかけ尻を持ち上げる気持ちで徐々に膝を伸ばしていく。



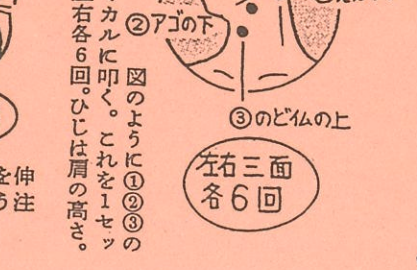
左右6回 22  
足は「休め」のポーズ。手を腰にあて、上体を後ろにそらす。



右20回 前回転10回 後回転10回  
左20回 前回転10回 後回転10回  
13  
足はきちんとそろえ、膝を伸ばす。背中を丸めないよう注意しながら前屈運動。



20回 9  
順にリズムカルに叩く。これを1セットとして左右各6回。ひじは肩の高さ。



左右三面各6回 5  
①右手で左ひじを持ち②そのまま右側に引っ張る。③左腕を左側に引きながら右手を左手首に移動。



20回 3  
手を首の後ろで組み、腕を開閉する。わき腹を伸ばす運動。目はまっすぐ前を見る。