

富士山



富士山の稜線を描いて
重心移動



体の軸を感じて
大きな富士山



膝伸ばし



ふくらはぎ伸ばし

姉さんかぶり



肩まわし



わき腹伸ばし



斜め背中伸ばし



背中伸ばし



首まわし

みかん山



ももあげと腕まわし



肩のねじり



腰まわし



両手振り下ろし
腰の運動

お茶山



股関節の運動



はさみでお茶を刈って
かかとをあげる



背・腰・ももの
後ろを伸ばす

ヨット



体を伸ばす



歩き・手拍子

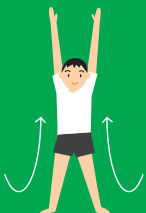


もものひきあげ
ウエストをねじる

伊豆半島



同じ側の手足をあげる



温泉が湧きあがる



湯船につかる

舟こぎ



速く舟こぎ



ゆっくり舟こぎ



速く舟こぎ

足踏み



みそおちの位置から
その場足踏み



ももあげ



足の踏み出し



バランス

県民体操

『デイ・バイ・デイしずおか』を続けて
元気な毎日を過ごしましょう！