

# 「カプシエイト」体操

## 肩まわし

1. 両手を肩の上におき、肩を前回しする
2. 肩を後ろ回しする
3. それぞれ数回繰り返す



## かかしのポーズ

1. かかとを上げて、腕を左右に広げる
2. かかとを下ろして、腕を下げる
3. 数回繰り返す



## ひじひざタッチ

1. 右足を上げて、右ひざと左ひじを身体の前でタッチする
2. 左足を上げて、左ひざと右ひじを身体の前でタッチする
3. 左右交互に数回繰り返す



## T字ひねり

1. 腕を左右に広げ、右の手のひらを下に、左の手のひらを上に向ける
2. 腕を水平に保ちながら、腕を肩からひねるように手のひらを交互に上下に動かす



## わき腹キック

1. 手を軽く握り、両腕を上げて、右側に倒すと同時に、右足を右ひじと近づける
2. 右側で数回繰り返したら、左側で数回繰り返す



## ロボットポーズ

1. ひじを直角に、右手を下に、左手を上曲げる
2. 両手を交互に数回上下する



## 踏み込んでハイ!

1. 右腕を上げ、左足を一步出すと同時にひざをまげて腰を落とす
2. 左腕を上げ、右足を一步出すと同時にひざをまげて腰を落とす
3. 左右交互に数回繰り返す



## びっくり肩上げ

1. 両手を腰脇にかかるく広げ、肩を上、下に、動かす
2. 数回繰り返す



## おしりキック

1. 手をおしりの前におき、右足で左の手のひらにタッチする
2. 左足を上げて、右の手のひらにタッチする
3. 左右交互に数回繰り返す

