

## コミュニティーのこのこ『体操』

1月14日 今日のこのこは有馬先生の「体操」です。

何時もより少し長めのウォーミングアップで体をほぐした後は、椅子に座ってももの筋肉を鍛える体操をしました。



今日は何時もの洋楽に合わせて体全体を動かしたり、スクワットをしたりする体操の他に、新しく「幸せなら手をたたこう」の音楽にあわせて手、足を動かす体操をしました。「幸せなら手をたたこう」の所はリズムに合わせて足を右、左と斜めにステップを踏み、その後手を2回たたきます。「ほら皆で手をたたこう」の所では、最後に出した足を、つま先、かかとと動かし、同時に2回手をたたきますが、足の動作が加わっただけで「あれ？あれ？アハハ」と声がしました。先生が「間違えても良いんです。間違えたら笑いましょう」と言ってくださり、あちらこちらから笑い声が上がりました。



何時ものように楽しい体操をしました。