

「箱根八里」の歌に合わせて

主に下半身の体操

1 箱根の山は (4コ間)

足の筋力アップ
左足から足踏み 4回



2 天下の険 (4コ間)

足のストレッチ
左足を伸ばし
つま先を上げる



ポイント
かかとを床に
つけたまま

3 函谷関も (4コ間)

右足で繰り返す
右足から足踏み 4回



4 物ならず (4コ間)

右足で繰り返す
右足を伸ばし
つま先を上げる



ポイント
かかとを床に
つけたまま

5 万丈の山 千仞の谷 (8コ間)

足のマッサージ
両手で足先に向かって
4回たたき、
同じく4回たたき
ながら戻る



6 前に聳え 後に支う (8コ間)

繰り返す
両手で足先に向かって
4回たたき、
同じく4回たたき
ながら戻る



7 雲は山をめぐり (4コ間)

腕のストレッチ
指を組んで
下から上にあげる



8 霧は谷をとざす (4コ間)

手を上から
左右におろす



9 昼猶暗き 杉の並木 (16コ間)

腰のストレッチ
上体を左にひねり、
後ろを見て正面に戻る
2回目は上体を右にひねり、
後ろを見る



ポイント
首と背すじを
のびして

10 羊腸の小径は 苔滑らか (16コ間)

繰り返す
上体を左にひねり、
後ろを見て正面に戻る
2回目は上体を右にひねり、
後ろを見る



ポイント
首と背すじを
のびして

11 一夫関に当たるや (8コ間)

足のストレッチ・腹筋
左足をあげて
つま先をまっすぐ
のばす



つま先を上げ下げし
足をおろす

ポイント
かかとを
押し出して膝を
のびます



12 万夫も開くなし (8コ間)

右足で繰り返す
右足をあげて
つま先をまっすぐ
のばす



つま先を上げ下げし
足をおろす

ポイント
かかとを
押し出して膝を
のびます



13 天下に旅する剛毅の武士 (8コ間)

体側のストレッチ
手を頭の後ろで組み、
左に倒す



ポイント
前かがみに
ならないように
脇腹をのびます

14 大刀腰に足駄がけ (8コ間)

体側のストレッチ
手を頭の後ろで組み、
右に倒す



ポイント
前かがみに
ならないように
脇腹をのびます

15 八里の岩ね踏み鳴す (8コ間)

腰のストレッチ
腰に手を当て、
体をそらす



16 斯くこそありしか (8コ間)

背中ストレッチ
手を組み前に伸ばし、
おへそを覗き込む



17 往時の武士 (8コ間)

腕のストレッチ
手を逆に返して、
前に伸ばす

