

【発行・問合せ】多可町スポーツ推進委員会
事務局(アスパル内) ☎ 0795-32-5122

～『く・び・れ』追求!～

アスパル体操 フラフープバージョン

フラフープを使って体操したり、リズムカルに運動しましょう。
そしてあなたも、体のバランス・筋肉・くびれ!を実感しましょう。
回し続けられなくても大丈夫…何度もチャレンジしてみましょう。

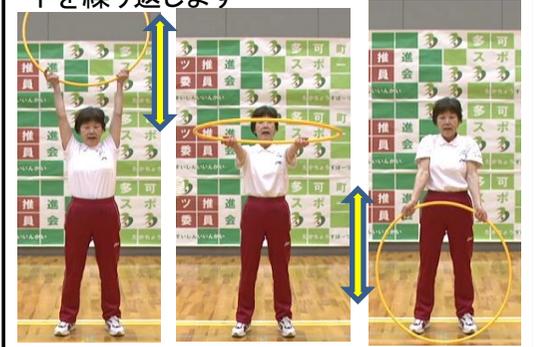


フラフープを持ち、足を肩幅に開いて、
準備体操をしましょう



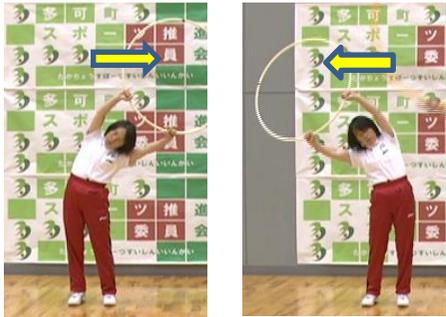
1.上げ、下げ

フラフープをしっかり握って、前、上、前、
下を繰り返します



2.体側

息を吐きながら、左右に倒します



3.回旋

回します
反対回しもします



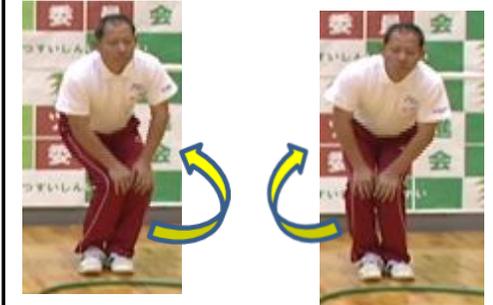
4.屈伸運動

一旦フラフープを置き、屈伸運動を
します



5.膝回し

膝を回します
反対回しもします



6.伸脚

伸脚をします
反対の脚も伸ばします



7.深く伸脚

深く伸ばします
反対の脚も深く伸ばします



8.足首回し

足首を外側に回します
反対の足も回します
今度は内側に回します
反対の足も回します



9.横へ倒す

足首を横に倒してストレッチします
足を変えてストレッチします



※続きは裏面へ

フラフープ運動

10. 投げる

フラフープを真上に上げキャッチします
反対の手でもやってみましょう



11. 手首回し

手首でフラフープを外側に回します
反対の腕でもやってみましょう



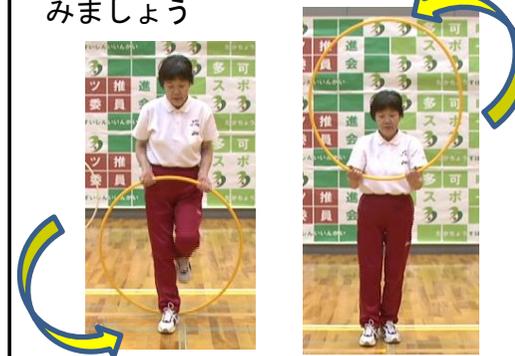
フラフープを持つ

フラフープの持ち方は 順手でも逆手
でもOK!



12. 前回しでくぐる

フラフープを 前回しでくぐって
みましょう



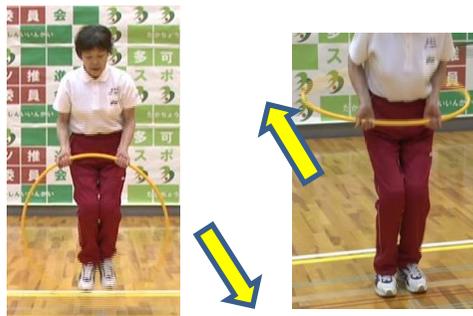
13. 後ろ回しでくぐる

今度は後ろ回しでくぐってみま
しょう



14. 前後跳び

前後に振りながら跳んでみましょ
(1回ずつ休みます)



15. 縄跳び・前回し

前回しで跳びます
(1回ずつ休みます)
慣れてきたら、連続跳びにも挑戦して
みましょう



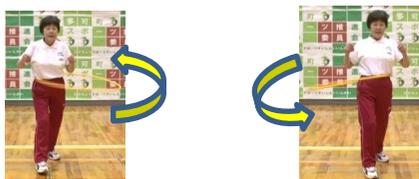
16. 縄跳び・後ろ回し

次は後ろ回しで跳びます
(1回ずつ休みます)
慣れてきたら連続跳びにも挑戦して
みましょう



17. 腰回し

フラフープを腰のあたりで回してみま
しょう
利き足を前に出し、腰は前後に動かす
と回しやすくなります
反対回しにも挑戦してみましょう



18. 二重回し

慣れてきたら 2本で二重回しにも挑戦
してみましょう(利き足が前で腰は前後
に動かします)
上手く回すコツは 早く回すことです



19. 足で回す

軸足をフープの中に入れ、引っ掛けな
がら回して跳びます(反対の足でも挑戦
してみましょう)



終わり

『くびれ!』にも挑戦してみてください

