

# The Taiso

振付 (公財)日本体操協会 Gymnastics for All 委員会

音楽 大谷 幸 イラスト 川田 満成 映像モデル 小林 よしひさ・田中 理恵



動画 ▶

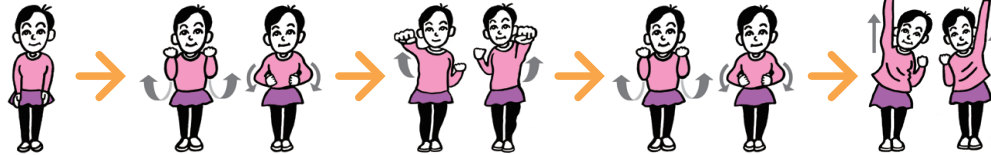


音楽DL ▶



予備運動

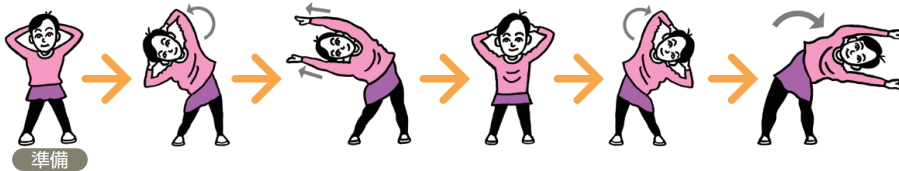
## 腕部：振る、曲げ伸ばす



- 両肘を軽く曲げ、前後に2回振り、片腕ずつ前に出す。
- 両肘を軽く曲げ、前後に2回振り、片腕ずつ上に伸ばす。

1

## 体側部：曲げ伸ばす

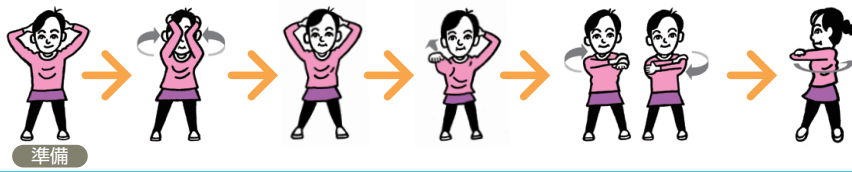


準備

- 足を横に開きながら、両手を頭の後ろに構える。
- 体を横に弾ませるように2回曲げる。両腕を伸ばしながら、ゆっくりと体を横に曲げる。

2

## 腰部：ねじる

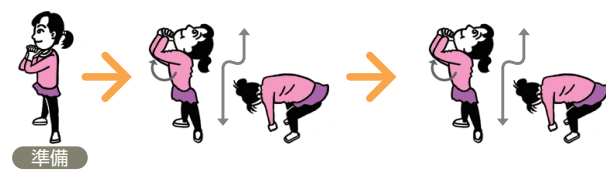


準備

- 両手は頭の後ろに戻す。
- 両手は頭の後ろのまま、顔の前で両肘を合わせた後に開いて構える。
- 片腕ずつ前に出した後、片腕ずつ肘に手をあて、腰を同一方向に2回ねじる。

3

## 背腹部：曲げ伸ばす



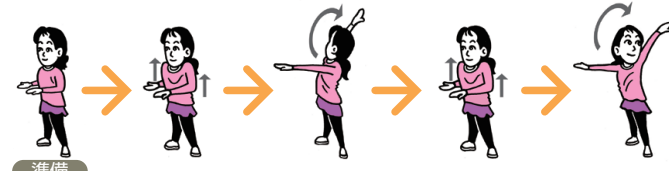
準備

- 体の前で手を組み、親指を顎の下にあてて構える。
- 顎を押し上げ、真上を見ながら腹部を伸ばす。
- 体を前に、弾ませるように2回曲げる。その時、両脚、両腕も曲げ伸ばす。



4

## 胸部：伸展



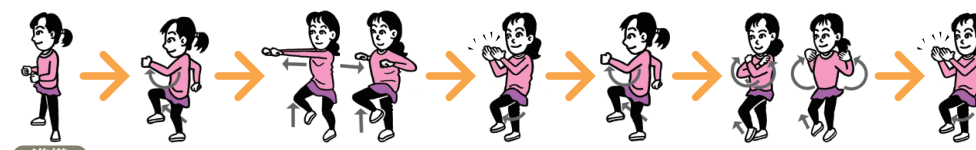
準備

- 肘を軽く曲げ、手のひらを上にして構える。
- 肩を上げ下げし、両肘を前に伸ばし、片腕を上へあげながら胸をそらす。



5

## 腕部：曲げ伸ばす 脚部：足踏み



準備

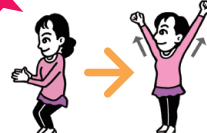
- 両腕を軽く曲げて構える。
- 足踏みをしながら両腕を前に伸ばし、戻した後に拍手を2回する。
- 足踏みをしながら両腕を交差し、両肩をタッチして拍手を2回する。

## バランス および ストレッチ



注) ノーマル・バージョンのみ  
●手を組み、片膝を抱えながらバランスをとる。逆脚も同様に行う。

バランスおよびストレッチを終えた後、1(体側部)～5(腕部・脚部)を準備動作なしで行う。その後、★印へ進む。



●手拍子をした後に、両腕を上へあげてポーズをとる。