

- この体操の目的は、指先をのびのびとしっかり伸ばし、気持ちをはっきりさせ、気の練磨の基礎を作ることにあります。
  - 体操の順番は全部見取り（先生が行うのを見て覚える）で行うことを原則としますが、難しい時はこの紙を読んで覚えてください。
  - まずはゆっくりと、指先をしっかりと伸ばして丁寧に動き、律動（リズム）に乗って順番に覚えてください。
  - 順番を覚えたら、出来る限りの早さで、敏捷にしっかりと動けるようにしてください。
- ※号令ははっきりかけること。

1. 姿勢は正面に向かって八の字立ちで踵は着ける。

- ① 両手を肩にとる。（指先を肩に着ける。）
- ② 両手を横に伸ばす。（手のひらを下に向け、指先がしっかり伸びて垂れないように注意する。）
- ③ 両手を肩にとる。
- ④ 両手を前に伸ばす。（手のひらを向かい合わせる。）
- ⑤ 両手を肩にとる。
- ⑥ 両手を上に伸ばす。（腕を耳に着け、手のひらを向かい合わせる。）
- ⑦ 両手を肩にとる。
- ⑧ 左手を横、右手を上を伸ばす。
- ⑨ 両手を肩にとる。
- ⑩ 左手を上、右手を横に伸ばす。
- ⑪ 両手を肩にとる。
- ⑫ 左手を前、右手を上を伸ばす。
- ⑬ 両手を肩にとる。
- ⑭ 左手を上、右手を前に伸ばす。
- ⑮ 両手を肩にとる。
- ⑯ 両手を下におろし腿に着ける。

2.

A

- ① 左手を肩にとる。
- ② 左手を横に伸ばし、右手を肩にとる。
- ③ 左手を肩にとり、右手を横にのばす。

- ④ ひだりて まえ の 左手を前に伸ばし、みぎて かた 右手を肩にとる。
- ⑤ ひだりて かた 左手を肩にとり、みぎて まえ の 右手を前に伸ばす。
- ⑥ ひだりて うえ 左手を上へのばし、みぎて かた 右手を肩にとる。
- ⑦ ひだりて かた 左手を肩にとり、みぎて うえ の 右手を上へ伸ばす。
- ⑧ ひだりて した 左手を下におろし、みぎて かた 右手を肩にとる。
- ⑨ みぎて した 右手を下におろす。

B

- ① みぎて かた 右手を肩にとる。
- ② ひだりて かた 左手を肩にとり、みぎて よこ の 右手を横に伸ばす。
- ③ ひだりて よこ の 左手を横に伸ばし、みぎて かた 右手を肩にとる。
- ④ ひだりて かた 左手を肩にとり、みぎて まえ の 右手を前に伸ばす。
- ⑤ ひだりて まえ の 左手を前に伸ばし、みぎて かた 右手を肩にとる。
- ⑥ ひだりて かた 左手を肩にとり、みぎて まえ の 右手を前に伸ばす。
- ⑦ ひだりて うえ の 左手を上へ伸ばし、みぎて かた 右手を肩にとる。
- ⑧ ひだりて かた 左手を肩にとり、みぎて した 右手を下におろす。
- ⑨ ひだりて した 左手を下におろす。

3.

A

- ① りょうて かた 両手を肩にとる。
- ② ひだりて まえ みぎて よこ の 左手を前、右手を横に伸ばす。(おやゆび うえ て 親指を上にして手のひらが横を向くようにする。よこ む)
- ③ りょうて かた 両手を肩にとる。
- ④ ひだりて よこ みぎて まえ の 左手を横、右手を前に伸ばす。
- ⑤ りょうて かた 両手を肩にとる。
- ⑥ ひだりて うえ みぎて した の 左手を上、右手を下に伸ばす。
- ⑦ りょうて かた 両手を肩にとる。
- ⑧ ひだりて した みぎて うえ の 左手を下、右手を上へ伸ばす。
- ⑨ りょうて かた 両手を肩にとる。
- ⑩ りょうて した 両手を下におろす。

B

- ① りょうて かた 両手を肩にとる。
- ② ひだりて よこ みぎて まえ の 左手を横、右手を前に伸ばす。
- ③ りょうて かた 両手を肩にとる。
- ④ ひだりて まえ みぎて よこ の 左手を前、右手を横に伸ばす。
- ⑤ りょうて かた 両手を肩にとる。
- ⑥ ひだりて した みぎて うえ の 左手を下、右手を上へ伸ばす。

- ⑦ 両手を肩にとる。
- ⑧ 左手を上、右手を下におろす。
- ⑨ 両手を肩にとる。
- ⑩ 両手を下におろす。

4. 正面を12時の方向とする。

A

- ① 両手を肩にとる。
- ② 左足を左（9時方向）に出し、両手を横に伸ばす。
- ③ 両手を肩にとる。
- ④ 左足を元に戻し、両手を下におろす。
- ⑤ 両手を肩にとる。
- ⑥ 右足を右（3時方向）に出し、両手を横に伸ばす。
- ⑦ 両手を肩にとる。
- ⑧ 右足を元に戻し、両手を下におろす。

B

- ① 両手を肩にとる。
- ② 左足を前（12時方向）に出し、右（3時方向）を向き両手を前に伸ばす。
- ③ 両手を肩にとる。
- ④ 左足を元に戻し、正面（12時方向）を向き両手を下におろす。
- ⑤ 両手を肩にとる。
- ⑥ 右足を前（12時方向）に出し、左（9時方向）を向き両手を前に伸ばす。
- ⑦ 両手を肩にとる。
- ⑧ 右足を元に戻し、正面（12時方向）を向き両手を下におろす。

C

- ① 両手を肩にとる。
- ② 左足を後（6時方向）に引き、左（9時方向）を向き両手を上にあげる。
- ③ 両手を肩にとる。
- ④ 左足を元に戻し、正面（12時方向）を向き両手を下におろす。
- ⑤ 両手を肩にとる。
- ⑥ 右足を後（6時方向）に出し、右（3時方向）を向き両手を上にあげる。
- ⑦ 両手を肩にとる。
- ⑧ 右足を元に戻し、正面（12時方向）を向き両手を下におろす。

D

- ① 両手を肩にとる。

- ② 左足を左斜め前（10時方向）に出し、右（1時方向）を向き、左手を横、右手を上にあげる。
- ③ 両手を肩にとる。
- ④ 左足を元に戻し、正面（12時方向）を向き両手を下におろす。
- ⑤ 両手を肩にとる。
- ⑥ 右足を右斜め前（2時方向）に出し、左（11時方向）を向き、左手を上、右手を横に伸ばす。
- ⑦ 両手を肩にとる。
- ⑧ 右足を元に戻し、正面（12時方向）を向き両手を下におろす。

E

- ① 両手を肩にとる。
- ② 左足を左斜め後（8時方向）に引き、左（11時方向）を向き、左手を前、右手を上にあげる。
- ③ 両手を肩にとる。
- ④ 左足を元に戻し、正面（12時方向）を向き両手を下におろす。
- ⑤ 両手を肩にとる。
- ⑥ 右足を右斜め後（4時方向）に引き、右（1時方向）を向き、左手を上、右手を前に伸ばす。
- ⑦ 両手を肩にとる。
- ⑧ 右足を元に戻し、正面（12時方向）を向き両手を下におろす。

5.

- ① 両足で跳んで足を左右に大きく開き、両手を横に伸ばす。
  - ② 両足で跳んで足を揃え、両手を下におろす。
  - ③ 両足で跳んで足を左右に大きく開き、両手を上げて手のひらを打ち合わせる。
  - ④ 両足で跳んで足を揃え、両手を下におろす。
- ※①から④までの動作を5回繰り返す。

6.

- ① 両手を軽く握り前に振り上げる。
- ② 両ひざを曲げ、腰を踵の上におろし、両手を下げながら後ろまで振る。
- ③ 両ひざを伸ばしつつ踵を上げ、両手を大きく振り上げる。
- ④ 踵をおろし両手を振りおろす。
- ⑤ 両手を胸の前まで振り上げる。

ゆびさき の き たいそう」  
指先を伸ばす「気の体操」

しょうねんぶよう  
少年部用

- ⑥ 両ひざを曲げ、腰を踵の上におろし、両手を左右に大きく開く。
- ⑦ 両ひざを伸ばしつつ踵を上げ、両手を胸の前に戻す。
- ⑧ 両踵をおろし両手を振りおろす。
- ⑨ 両踵を上げ、両手を下から後回しに大きく一回転させ、踵をおろす。
- ⑩ 両踵を上げ、両手を上から前回しに大きく一回転させると同時に膝を深く曲げ、両手を下から勢いよく振り上げながら出来るだけ高く跳びあがる。
- ※①から⑩までの動作を5回繰り返す。