

# アイティ体操

スポーツ前の準備運動に  
運動会で  
各種行事に

振り付け  
パパイヤ鈴木

みんなで  
おぼえてね!



アイティ



出演者 山本 真実 / 岩井 隆浩  
(日本体育大学HIPHOP同好会「Cypher」)

ビデオ・DVDを貸し出しています。  
詳しくはお問い合わせください。

財団法人 世田谷区スポーツ振興財団

TEL 03-3417-2812



31 右にジャンプしながら  
両手で左右にパンチ



32 左手を右方向へ  
腰をひねりながらパンチ  
※29~32くりかえし



33 右足重心で右腕を曲げる



34 左足重心で右腕を伸ばす



35 気を付け



36 左足重心で左腕を曲げる



37 右足重心で左腕を伸ばす



38 気を付け  
※33~38くりかえし  
※29~38くりかえし



39 右足出して左足上げながら  
右手で上にパンチ



40 左足をついて右足を下げると同時に  
右手を下にパンチ  
※39・40くりかえし



41 右足から3歩前進  
(1・2・3・ポーズ)



42 左足から3歩後進  
(1・2・3・ポーズ)  
※41・42くりかえし



43 友達を探す



44 友達を見つけて  
「こんにちは」



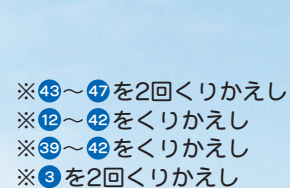
45 手拍子2回した後  
手を腰に



46 正面の人と手を2回合わせた後  
手を腰に 次に45をもう一回



47 ジャンプしながら  
正面の人と手を2回合わせる



※43~47を2回くりかえし  
※12~42をくりかえし  
※39~42をくりかえし  
※9を2回くりかえし



48 深呼吸



49 おつかれさまでした



1



2

その場で手拍子(4回)



3



4

右足からその場で行進(16歩)



5



6

[ボックスステップ]  
左足を斜め前に



7



8

[ボックスステップ]  
左足を戻す  
※6~8をくりかえし



9



10

※6~8を2回くりかえし



11

[手で種をまくイメージで体側の運動]  
(9と同様に)



12

背筋伸ばして右手を垂直に



13

左手も上げて胸を張って上に伸びる



14

[アキレス腱の運動]  
右足を一步前に出して戻す  
同様に左足も



15

腕の前に手首をぶらぶら(2歩分)  
しながらステップ前進(4歩)



16

腕を横に手首をぶらぶら(2歩分)  
しながらステップ後進(4歩)



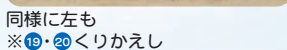
17

右上、左上、右下、左下へ  
手首を払いながら前進(4歩)



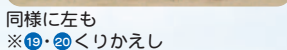
18

右上、左上、右下、左下へ  
手首を払いながら後進(4歩)



19

足を開いて  
右手を上には伸ばす



20

同様に左も  
※19・20くりかえし



21

力をためる



22

手首を外回ししながら(4回転)  
ひろげた両腕を上上げる



23

左腕を下ろす



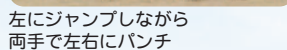
24

右腕を下ろす



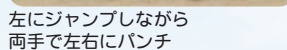
25

左手パンチ



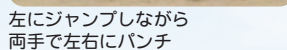
26

両腕戻す



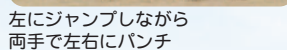
27

両腕戻す



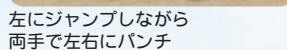
28

両腕戻す



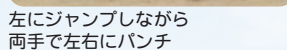
29

左にジャンプしながら  
両手で左右にパンチ



30

右手を左方向へ  
腰をひねりながらパンチ



30

右手を左方向へ  
腰をひねりながらパンチ