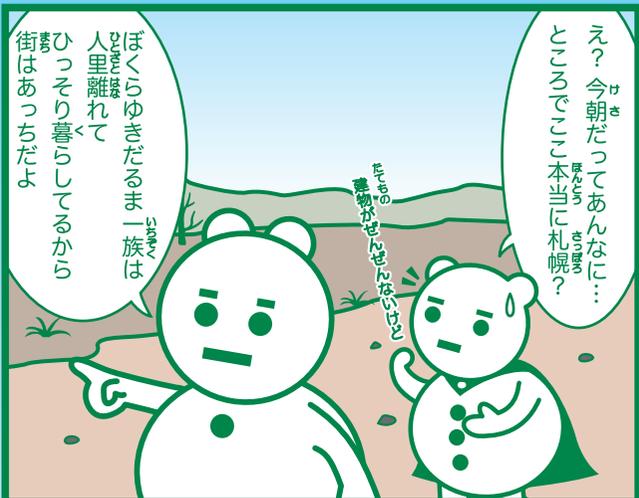
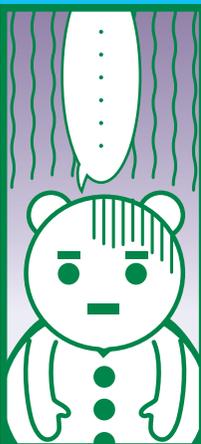
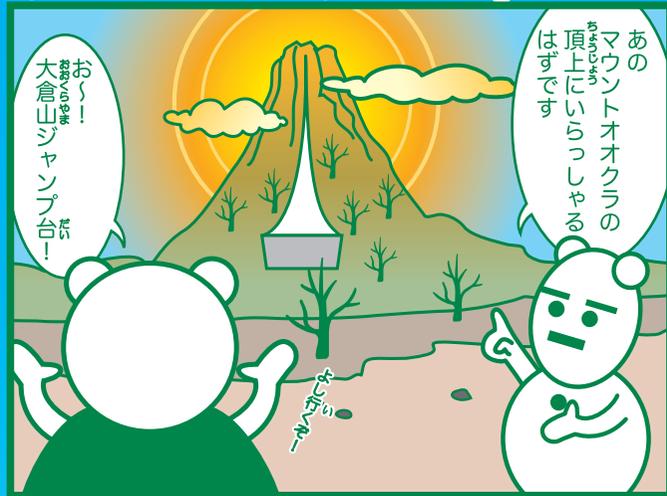
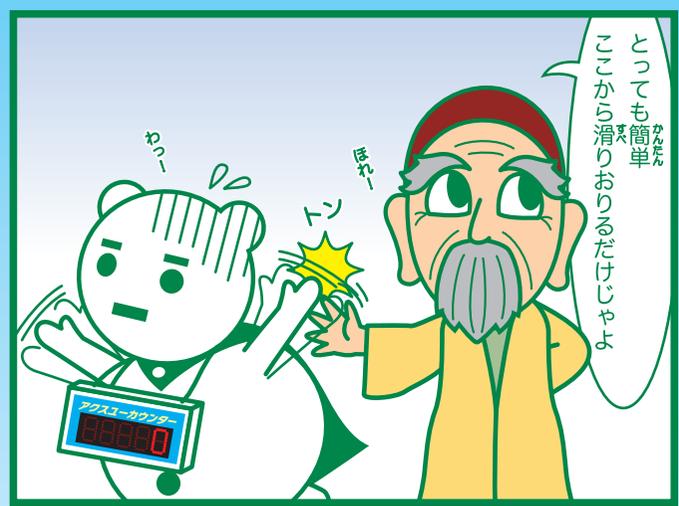
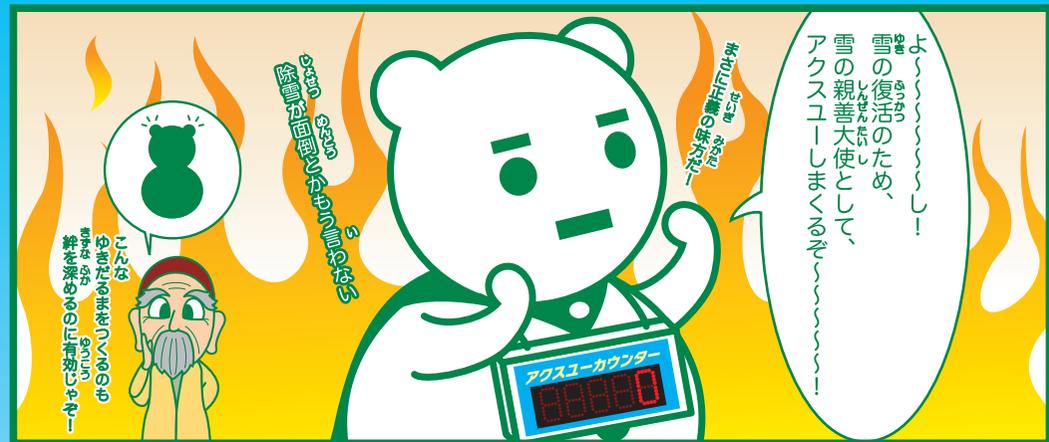
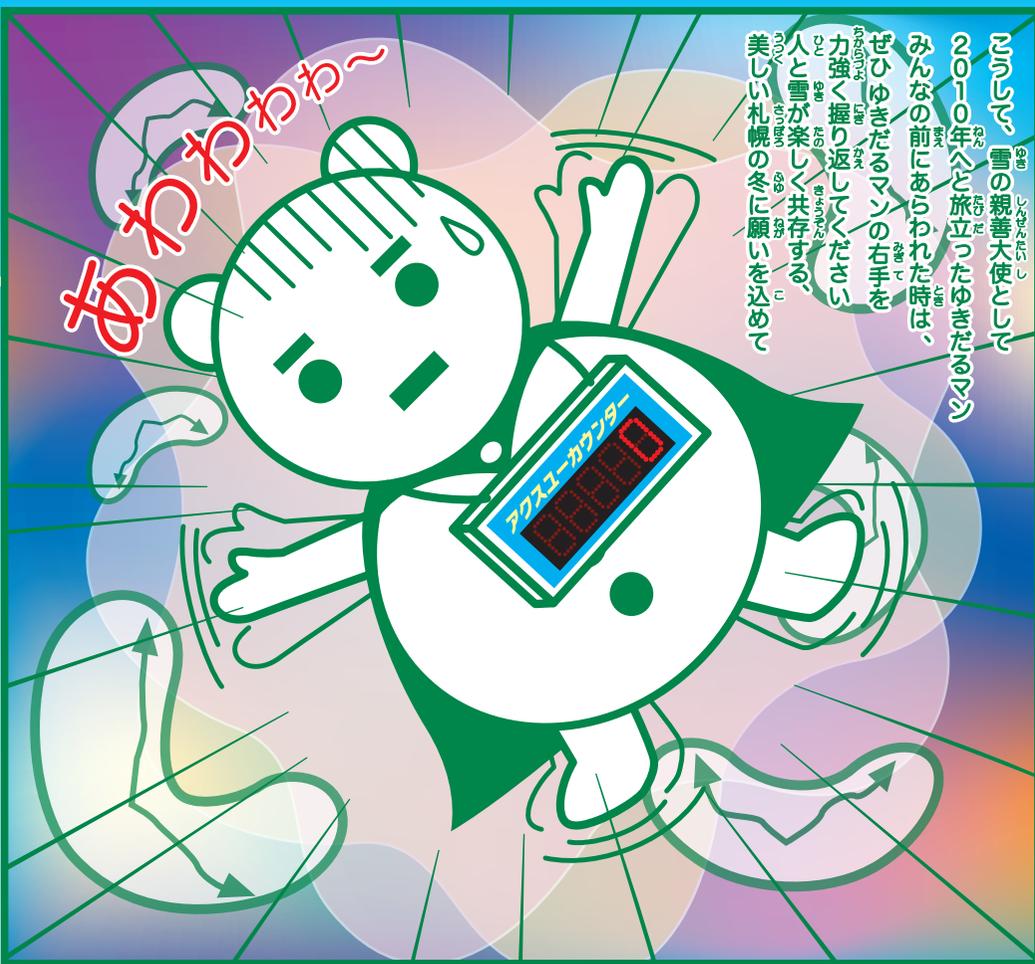




パパは雪だるま！外伝
「**パパは救世主？**」







2010年へと旅立ったゆきだるまん
みんなの前にあらわれた時は、
ぜひゆきだるまんの右手を
力強く握り返してください
人と雪が楽しく共存する
美しい札幌の冬に願いを込めて

アクスユーしまくるぞ
雪の復活のため
雪の親善大使として
アクスユーしまくるぞ

ゆき まえ
雪かき前の!



ぽかぽか たいそう 体操

かんしゅう いっぽんざいだんほうじん けんこう ざいだん
監修／一般財団法人さっぽろ健康スポーツ財団

ゆき たいへん だけど、それだけに消費 しょうひ
雪かきは大変だけど、それだけに消費
カロリーも大きく冬の運動不足解消 かいしょう
カロリーも大きく冬の運動不足解消
に効果的なんだよ。
きゆう うんどう かんせつどう きんにくつう
急な運動で関節痛や筋肉痛にならない
よう「雪かき前のぽかぽか体操」で
じゆんびうんどう しっかりしてカラダを温
準備運動をしっかりとカラダを温
めよう!



<実施上の注意>

- あしもと おんてい ばしょ おこな
・足元が安定している場所で行いましょう。
- ひざ こし かんせつ いた ばあい ちゅうし
・膝や腰などの関節に痛みがある場合は、中止するか
いた はんい おこな
痛みのない範囲で行いましょう。



1



かた うんどう
スコップを置いて肩をほぐす運動
ヒジで丸を大きく回しましょう!
イチニ～サンシ～♪ 逆回しもニ～ニ～サンシ～♪

2



あしくび
足首のストレッチ
右手にスコップを持ち、右足を大きく引きましょう。左膝を曲げて足首を伸ばします。
スコップを左手に持ちかえて足を入れ替えましょう♪



3



こかんせつ うちまた
股関節と内腿のストレッチ
スコップを前に両脚を大きく開いて右膝から
曲げますイチ～ニ～♪ 反対イチ～ニ～♪



もう一往復イチ～ニ～♪



反対イチ～ニ～♪



4



ただ ゆき どうさ れんしゆう
正しい雪かき動作の練習
重心を低くしながら太ももに力を入れて
雪かき動作まずは右からイチ～ニ～♪



持ちかえて



左イチ～ニ～

5



かた せなか こし
肩・背中・腰のストレッチ
スコップを前にお辞儀をするようにイチ～ニ～♪
はいもう一度イチ～ニ～♪

6



くび
首のストレッチ
頭を右に倒してゆっくりと伸ばします。
イチ～ニ～♪イチ～ニ～♪

7



さいご むね
最後に胸のストレッチ
両手を大きく開いて、ゆっくりと深呼吸します。
吸って～はいて～吸って～はいて～

