

埼玉県美里町

ミミリン体操

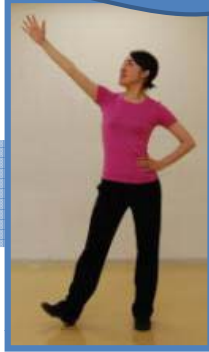


サンバのリズムで
楽しく体を動か
そう!!

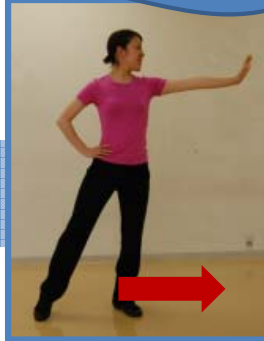
平成26年度「埼玉県ふるさと創造資金」

監修・体操創案 金子嘉徳 (女子栄養大学教授Ph.D)
ダンス創案・実演 大竹佑佳 (女子栄養大学非常勤助手)
作曲・音楽制作 しかのてつや (シンガーソングライター)
企画・制作 埼玉県美里町

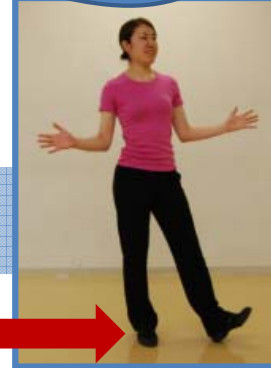
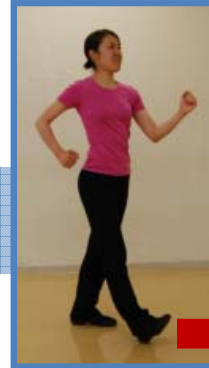
①片手伸ばし



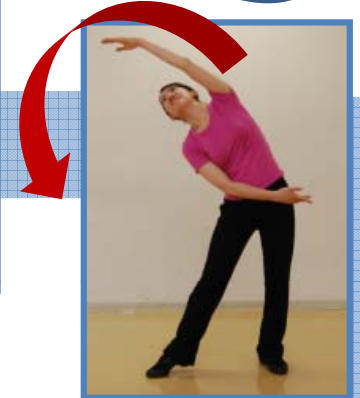
②サイドムーブ



③ステップ



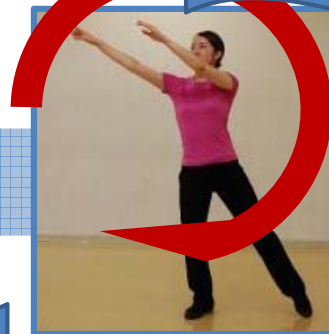
④体側



⑥バランス



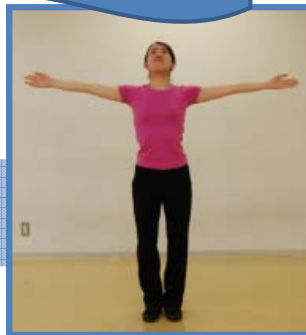
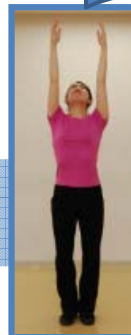
⑤横ふい・まわし



⑦ホップタッチ



⑨深呼吸



⑧8の字ウォーキング



⑩ミミリン
ポーズ



運動強度平均5METs※
(推定値)

体重60kgの場合、10分
で52.5kcalのエネル
ギーを消費します
※ 身体活動の強度を表わ
す単位
1メッツ (MET) = 座って
安静にしている状態