

★☆☆ 「元氣アツク体操」基本バージョンの動き ☆☆☆



●体操をするとき気をつけること●

- ・「笑顔」で、元氣よく「かけ声」を出して、楽しみながら行いましょう。
- ・できるだけ大きく手足を動かした方が体操の効果がありますが、自分の体調にあわせて無理のない範囲で行いましょう。
- ・痛みやしんどさがある場合は、その動作はせず、足踏みのみ行うなど無理のない動作をしましょう。

●運動の説明・体操の順序●

NO	運動の説明	順序・動き
1	<p>◆深呼吸・伸びの運動</p> <p>「つるのポーズ」</p> <ul style="list-style-type: none"> ●「気をつけ」の姿勢から、ゆっくりと腕を上あげる。(1~8) ●ゆっくりと腕を下ろし、「気をつけ」の姿勢に戻る。(1~8) ●上記動作は、ゆっくり息を吸ったり吐いたりしながら行う。 <p>★つるが羽ばたくのをイメージして、深呼吸しながら、背すじを伸ばしましょう。</p>	<p>順序・動き</p> <p>「井原市民の歌」の歌詞</p> <p>(前奏) 1~8 1~8</p>
2	<p>◆股関節と腕を伸ばす運動</p> <p>「“つつこみ”のポーズ」</p> <ul style="list-style-type: none"> ●右手と右足を同時に横に出しながら腰を落とす。スクワットの要領で、膝をしっかり曲げる。このとき左手は腰にあてる。(1~4) ●一旦腰に両手をあてた「気をつけ」に戻る。 ●左手と左足を同時に横に出しながら腰を落とす。(5~8) <p>★横の人に“つつこみ”を入れるつもりで腕や股関節を伸ばしましょう</p> <p>★腕は肩の高さです。</p> <p>★膝が痛い人は無理をしないようにしましょう。</p>	<p>(前奏) 1~4 5~8</p> <p>※基本のかけ声（イバラ！）を自由に変えて、楽しく行いましょう。</p>
3	<p>◆股関節と腕・肩の運動</p> <p>「“がんばるぞ”のポーズ」</p> <ul style="list-style-type: none"> ●右足を2と同様に横に出しながら、右手を上あげる。この時、手（てのひら）は開いておく。 ●腰を落とすのと同時に右手（てのひら）を握りながら下げ、ガッツポーズをつくる。このとき左手は腰にあてる。(1~4) ●足を戻す際に、ガッツポーズから手（てのひら）を広げて腕を上伸ばした姿勢に戻る。 ●一旦腰に両手をあてた「気をつけ」に戻る。 ●左側も同様に動かす。(5~8) <p>★元氣よく“がんばるぞ”という気持ちを込めて肩を動かしましょう。</p> <p>★腕はできるだけ肘を伸ばして上げましょう。</p> <p>★膝が痛い人は無理しないようにしましょう。</p>	<p>(前奏) 1~4 5~8</p> <p>※手は、あげた時には開いておき、下げると同時に握る。</p>



4

◆足の後ろを伸ばす運動

「ハイキングのポーズ」

- 気をつけて腰に手をあてた姿勢から左手と右足を前に出す。前に出した足はかかとを地面につけ、つま先はできるだけ、体の方に向ける。(1~2)
 - 左手と右足を引き、同じ要領で右手と左足を前に出す。(3~4)
- ※2回繰り返す



- ★ ハイキングをイメージして楽しくリズムカルに手足を出します。
- ★ 前に出した足の膝をできるだけ伸ばしましょう。

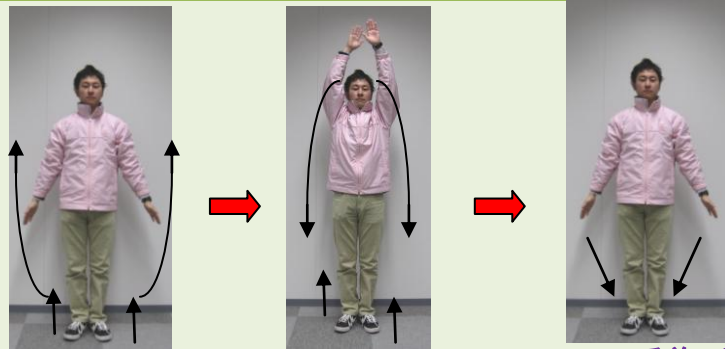
1~2 3~4 ※2回繰り返す
 ♪ か~が や~く
 ♪ あさ~ よ~ (2回め)

5

◆伸びの運動

「つるのポーズ (再び)」

- 「気をつけ」の姿勢から、手首をひねりながら、腕を上にあげる。(1~4)
- 手首をひねりながら、腕を下ろし、「気をつけ」の姿勢に戻る。(5~8)
- 足踏みをしながら行う。



- ★ 再びつるになった気持ちで背すじを伸ばしましょう。
- ★ 今度は青空をイメージして、手首を“きらきら”とひねりながら上げ下げします。

1~4 5~8
 ♪ あ~お~ぞ~ らよ ~ ~ ~

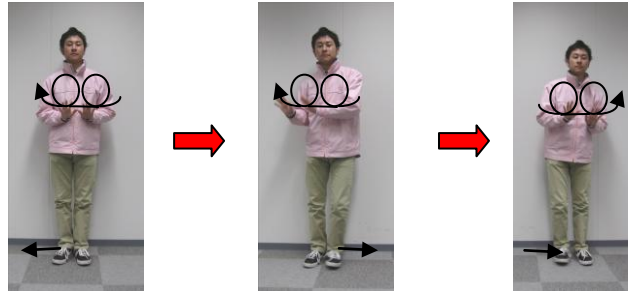


6

◆腕を回す運動

「窓ふきのポーズ」

- 肘を曲げ、両手を胸の高さまで上げる。
 - 時計周りに円を描くように腕を動かしながら、横に2歩動く。2歩目の右足はつま先で地面にタッチする。
 - 左側も同様に行う。この時、腕は反時計まわりに動かす。
- ※2回繰り返す



- ★ かわいらしく窓ふきをするイメージで腕をまわします。
- ★ 腕を回す時は大きく回すよう心がけましょう。
- ★ 指と指の間をしっかりと開いて「パー」をつくりましょう。

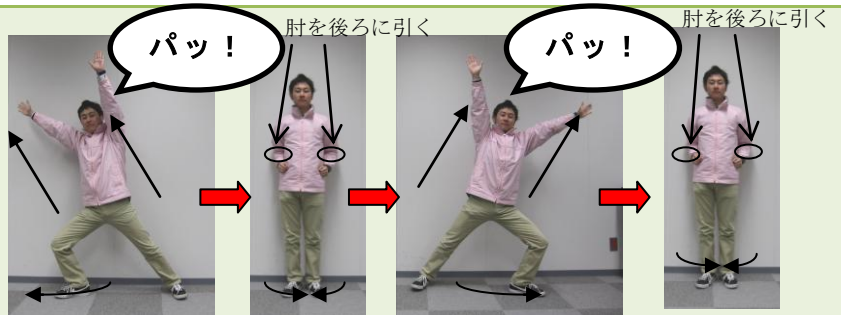
1~4 5~8 ※2回繰り返す
 ♪ き~びの やま~なみ~
 ♪ ひ~かる か ぜ ~ ~ ~ (2回め)

7

◆手足を大きく伸ばす運動

「“やったー”のポーズ」

- 「駆け足用意」の姿勢から、やや右ななめ前に足を踏み出し、右ななめ上に両手を伸ばす。
- もとに戻る際に、肘を後ろへ引き、胸を張る。
- 同じ要領で左側も行う。
- ★ “やったー”と元気よく手を伸ばしましょう。
- ★ しっかりと伸びあがりましょう。
- ★ 手を伸ばす時は肘をしっかりと伸ばしましょう。
- ★ 伸ばした手をもとに戻る時、肘を後ろに引くと胸部・背部の運動になります。



1~4 5~8 ※2回繰り返す
 ♪ おだ~のながれも きよらかに
 ♪ い~ば~らは~~ ~みどり~に~ (2回め)



NO

運動の説明

順序・動き

「井原市民の歌」の歌詞

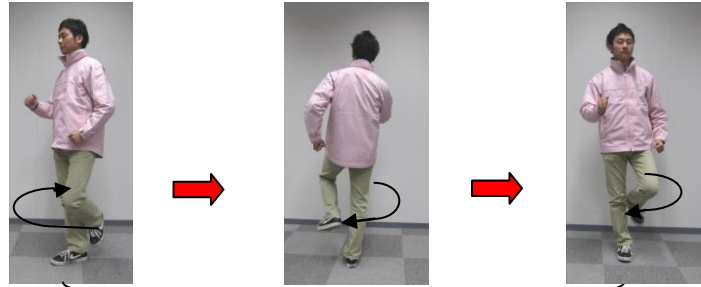
8

◆その場で回る運動

「“ちょっとそこまでお買い物”のポーズ」

- 腕を前後に振りながら時計まわりにゆっくりと6歩で回る。
- 回った勢いのまま、次のNo. 9の動作へ。

- ★軽やかに近所を散歩するイメージで歩きましょう。
- ★6歩で一周し、その勢いのまま次の動作に移ります。



1~6

♪はえるまち〜



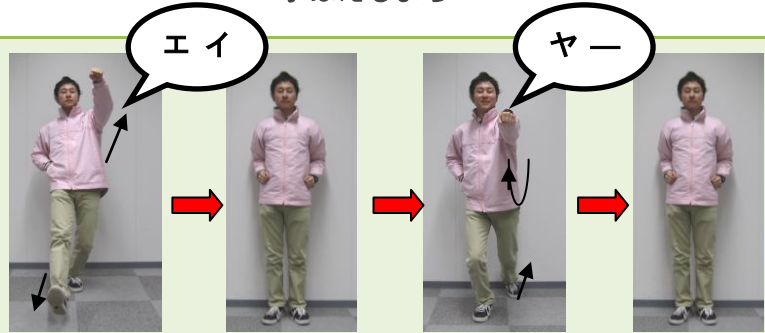
9

◆手足を伸ばす運動

「“おっしゃー”のポーズ」

- No. 8の動きの勢いのまま、左腕を斜め上に出しながら右足を前に出す。
- 一旦「駆け足用意」の姿勢に戻り、左腕を肩の高さで前に出し、左足を後ろに引く。

- ★元気よく斜め上に腕を伸ばします。
- ★2回目は肩の高さで腕を伸ばします。



1・2

♪ここ〜に

3・4

さかそう

5・6

しきの

7・8

はな〜

(応用編)

腕と足をもとに戻す際(3・4, 7・8)に手をたたく

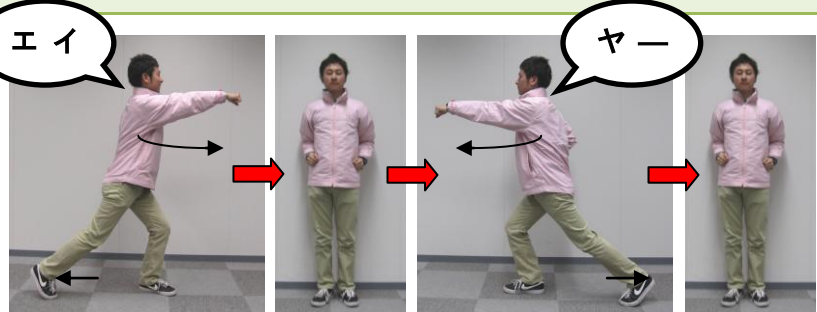
10

◆腰をひねりながら手足を伸ばす運動

「空手家のポーズ」

- 「駆け足用意」の姿勢から、腰をひねりながら左側を向き右手を肩の高さで前に出す。同時に、左足を曲げ、右膝を伸ばす。
- 一旦「駆け足用意」に戻り、同じ要領で反対側。

- ★空手家になったつもりで、腰をひねりながら横にパンチします。
- ★しっかりと肘を伸ばしてパンチしましょう。
- ★腰が痛い人は無理に腰をひねらないようにしましょう。



1・2

♪とも〜に

3・4

さかそう

5・6

う〜る〜

7・8

わ〜

(応用編)

腕と足をもとに戻す際(3・4, 7・8)に手をたたく

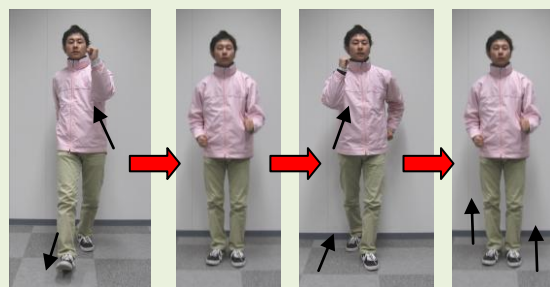
11

◆手足を前後に出す運動

「“行きつ戻りつ”のポーズ」

- 左腕を前に出しながら、右足を前に出す。(1)
- 左腕・右足を引く。(2)
- 右腕を前に出し、右足を後ろに引く。(3)
- 右腕・右足をもとに戻し、その場で腕を振りながら足踏み。(4~6)

- ★元気に手を振りながら、行って帰ってその場で足踏みします。



1

2

3

4~6

♪し〜く〜

〜

〜

(間奏)

<足の動き>

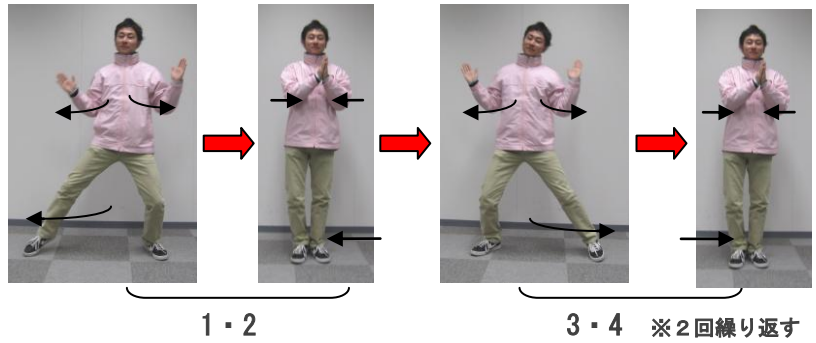
左 右



12

◆左右に動く運動
「“愉快なおじさん”のポーズ」

- 両腕を左右に開きながら、右足を外に開く。(1)
- 体の中心で両手をあわせ手をたたくと同時に左足を右足に引き寄せ足を閉じる。(2)
- 同じ要領で反対側
- ※2回繰り返す



- ★楽しそうに力を抜いて拍手しましょう。
- ★腕を大きく動かすと胸部や背部の運動になります。
- ★手をたたくときに「エイ」「オイ」などみんなで掛け声を入れるとより楽しくなるでしょう。

(間奏)

13

NO. 2・3

(間奏)

2番

NO. 4～1 1、2・3

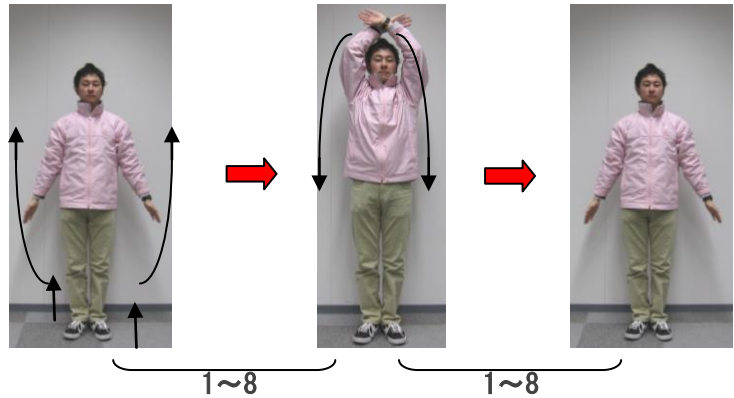
3番

NO. 4～1 1

14

◆深呼吸・伸びの運動
「つるのポーズ(仕上げ)」

- 「気をつけ」の姿勢から、足踏みをしながらゆっくりと腕を上にあげる。(1～8)
- 足踏みせずに、ゆっくりと腕を下ろし、「気をつけ」の姿勢に戻る。(1～8)
- 上記動作は、ゆっくり息を吸ったり吐いたりしながら行う。



- ★つるが羽ばたくのをイメージして深呼吸しながら呼吸を整えます。

※体調等の状況に応じて、体操の長さを変えることもできます。(1番・2番・3番は、同じ動作の繰り返し)

