

「元気アップ体操」椅子バージョンの動き



●体操をするとき気をつけること●

- ・「笑顔」で、元気よく「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●

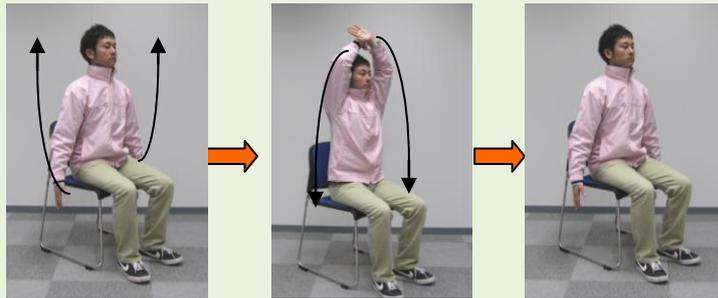
NO 運動の説明 順序・動き
「井原市民の歌」の歌詞
※背もたれにもたれないよう、床に足をつけた状態で浅めに椅子に腰をかけましょう。

◆深呼吸・伸びの運動

「つるのポーズ」

- 「気をつけ」の姿勢から、ゆっくりと腕を上にあげる(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。

1



1~8

1~8

(前奏)

★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。

◆股関節と腕を伸ばす運動

「“つつこみ”のポーズ」

- 右手と右足を同時に横に出す。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す。(5~8)

2



1~4

5~8

(前奏)

★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
★腕は肩の高さです。

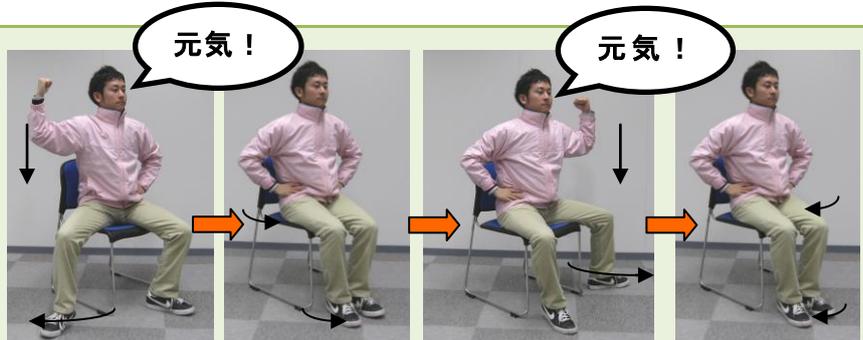
※基本のかけ声(イバラ!)を自由に変えて、楽しく行いましょう。

◆股関節と腕・肩の運動

「“がんばるぞ”のポーズ」

- 右足を2と同様に横に出しながら、右手を上にあげる。この時、手(てのひら)は開いておく。
- 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す。
- 左側も同様に動かす。(5~8)

3



1~4

5~8

(前奏)

★元気よく“がんばるぞ”という気持ちを込めて肩を動かしましょう。
★腕はできるだけ肘を伸ばして上げましょう。
★肩が痛い人は無理しないようにしましょう。

※手は、あげた時には開いておき、下げると同時に握る。



「井原市民の歌」の歌詞

※背もたれにもたれないよう、床に足をつけた状態で浅めに椅子に腰をかけましょう。

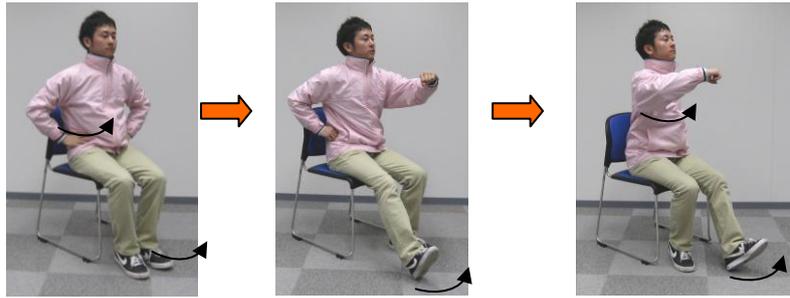
4

◆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

♪ か~が

♪ あさ~

3~4

や~く

よ~

※2回繰り返す

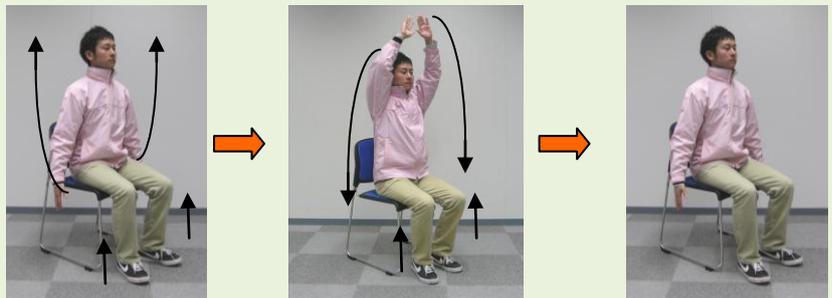
(2回め)

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ゆっくりと腕を上にあげる(1~4)
 - 手首をひねりながらゆっくりと腕を下ろし、「気をつけ」の姿勢に戻る。(5~8)
 - 足踏みをしながら行う。
 - ゆっくり息を吸ったり吐いたりしながら行う。
- ★ 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

♪ あ~お~ぞ~

5~8

らよ ~ ~ ~

手首の動き



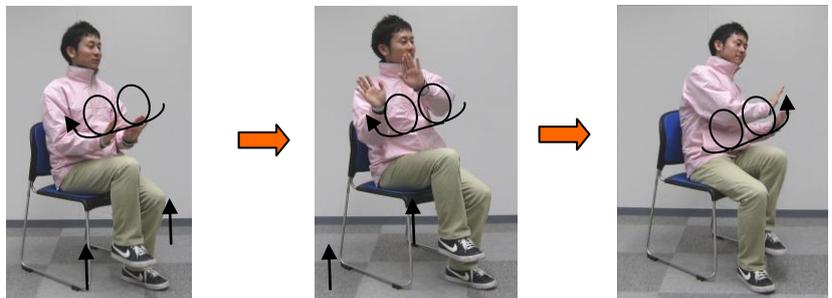
6

◆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、足踏みをする。
 - 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

♪ き ~ びの

♪ ひ~かる か

5~8

やま~なみ~

ぜ ~ ~ ~ (2回め)

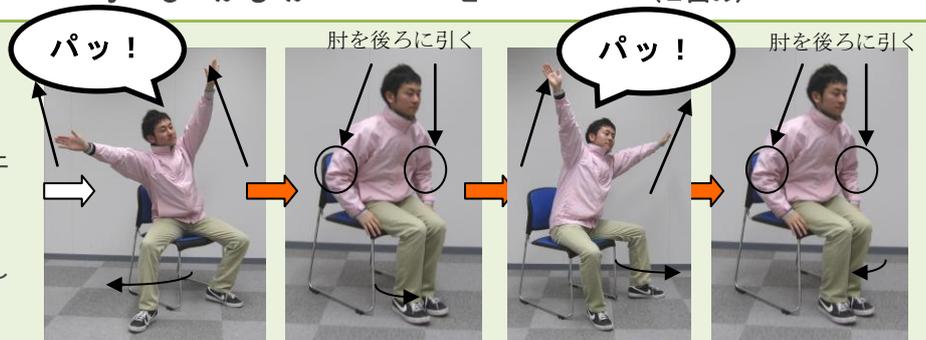
※2回繰り返す

7

◆手足を大きく伸ばす運動

「“やったー”のポーズ」

- 座って「駆け足用意」の姿勢から、右ななめ前に足を出し、右ななめ上に両手を伸ばす。
 - 一旦「駆け足用意」の姿勢に戻る。
 - 同じ要領で左側も行ふ。
- ★ “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伸ばしましょう。
- ★ 伸ばした手をもとに戻す時、肘を後ろに引くと胸部・背部の運動になります。



1~4

♪ おだ~のながれも

♪ い~ば~らは~

5~8

きよらかに

~みどり~に~

※2回繰り返す

(2回め)



NO

運動の説明

順序・動き

「井原市民の歌」の歌詞

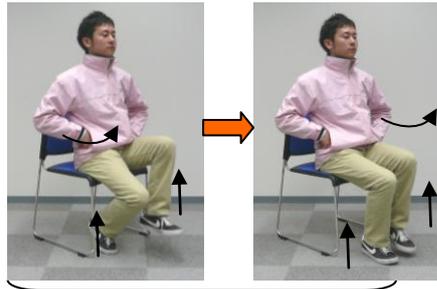
※背もたれにもたれないよう、床に足をつけた状態で浅めに椅子に腰をかけましょう。

8

◆座って足踏み運動

「“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、座ったまま足踏み。



1~6

♪はえるまち〜〜

- ★軽やかに近所を散歩するイメージで歩きましょう。
- ★6こ間足踏みをします。

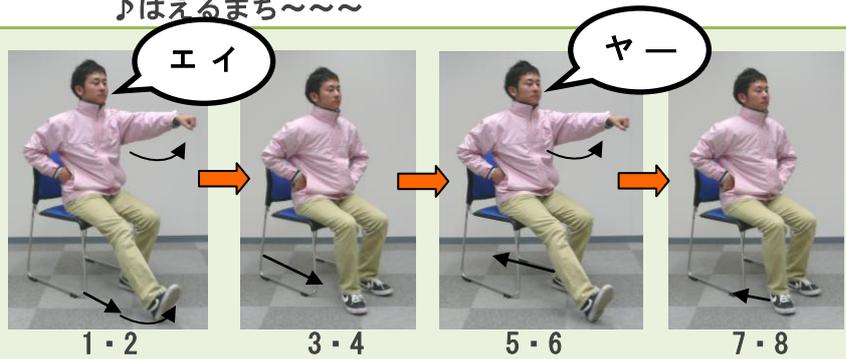


9

◆手足を伸ばす運動

「“おっしゃー”のポーズ」

- 座って「駆け足用意」の姿勢から、左腕を肩の高さにあげ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



1・2

3・4

5・6

7・8

- ★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。
- ★左右非対称の動きなので間違えやすいですが、慣れればできるようになります。あまり考えすぎないようにしましょう。

♪ここ〜に

さかそう

しきの

はな〜

(応用編)

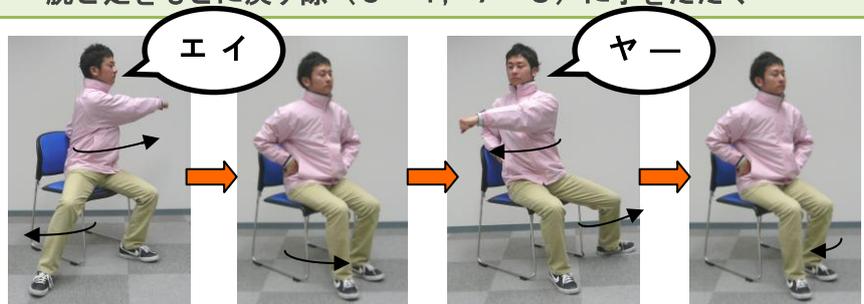
腕と足をもとに戻す際(3・4, 7・8)に手をたたく

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



1・2

3・4

5・6

7・8

- ★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、無理をして腰をひねらないようにしましょう。

♪とも〜に

さかそう

う〜る〜

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」

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



1

2

3

4

- ★元気に手を振りながら、行って帰ってその場で足踏みます。

♪し〜く〜

〜

〜

(間奏)

＜足の動き＞

左 右



「井原市民の歌」の歌詞

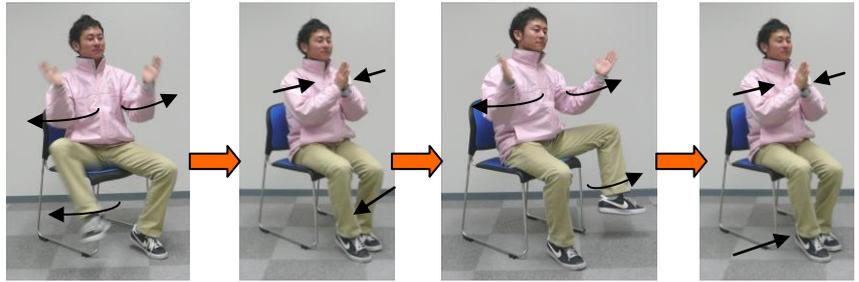
※背もたれにもたれないよう、床に足をつけた状態で浅めに椅子に腰をかけましょう。

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



1・2

3・4 ※2回繰り返す

(間奏)

- ★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。

13

NO. 2・3

2番

NO. 4～11、2・3

3番

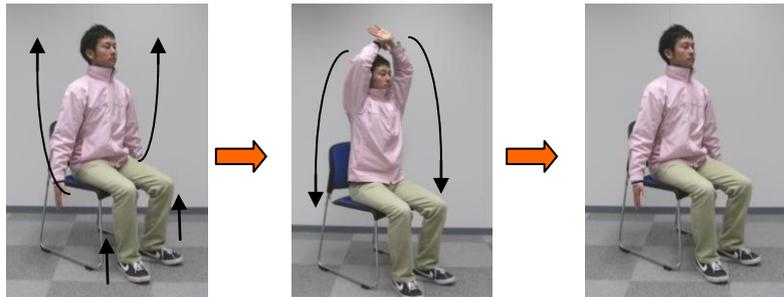
NO. 4～11

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。



1～8

1～8

- ★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)

※椅子バージョンは、主に膝が痛い方等立って体操をすることに不安がある方に安全に体操していただけるよう作成したのですが、健康な方にとっても十分な運動量があります。

