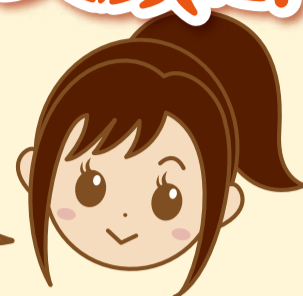


北区オリジナル健康体操 「Happy☆キタエちゃん体操」で、笑顔に!

「手のひらを太陽に♪」の歌声に合わせた、北区のオリジナル健康体操「Happy☆キタエちゃん体操」が大好評!! 日頃から、地域のイベントや健康すこやか教室等々の場で、たくさんの方々に実践いただき、私もとっても嬉しいです。今回は、まだご存知ない方のために、改めてご紹介!
コミュニティFM放送局「RADIO MIX KYOTO FM87.0MHz」でも、月～金曜日 午前8時25分～絶賛放送中です。体操で、あなたも元気いっぱい!! ぜひ聞いてみてね!!



1 前奏
もも叩き

ひざを軽く曲げましょう!
パン

リズムに合わせて、もも叩きと手拍子!

2
ぼくらはみんな生きている

足踏みをしながらか腕を大きく、後ろに振りましょう!

3
ぼくらはみんな生きている

手ぬぐいを持って、肩を大きく後ろに2回、回しましょう!

4
生きているからかなしいんだ

反対に2回、回しましょう!

5
手のひらを♪

足を広げて、手ぬぐいを上にあげ、背筋を真っすぐ伸ばしましょう。

6
太陽に♪

右手を右側に引っ張り、体を倒して、左脇腹を伸ばしましょう。

7
すかして♪

左手を左側に引っ張り、体を倒して、右脇腹を伸ばしましょう。

8
みれば♪

真上に戻しましょう。

point!
手ぬぐい(タオル)をびんと張るように持ちましょう。
息を止めないようにしましょう。

9
まっかに流れるぼくの♪

3回繰り返す

肩甲骨を引き寄せるようにぐっと下ろす

10
ちしお♪

ぐっと手前に寄せる。

point!
胸を張るようにします。

11
ミミズだってオケラだってアメンボだって♪

往復2回

Point!
おへそから下は、前を向いたまま!

12
みんなみんな生きているんだともだちなんだ♪

左右交互に2回

Point!
背筋は伸ばしたまま! 膝がつま先を超えないように!

みんなで作ってみよう!

・足を閉じて、前に踏み込みます
・後ろ足のかかとは地面に着けないようにしましょう

1番の歌の後は…タオルを首にかけて、リズムをとります。
2番は、同じ内容を繰り返します。最後は、大きな深呼吸で終了です。

コミュニティラジオ FM放送局

★★★★★★★★ 北区オリジナル健康体操 ★★★★★★★★

「Happy☆キタエちゃん体操」を放送中!

月～金曜日 午前8時25分～(4分間)

北区内の保育園、幼稚園の皆さんの歌声で、癒しの効果も。

JASRAC 出1706067-701