

2 北区健康体操「Happy☆キタエちゃん体操(初級編)」

※「手のひらを太陽に」の歌に合わせて行いましょう!(音楽については、もくじをご参照ください。) JASRAC 出 1811330-801

リズムもも叩き

① 前奏～♪

目的・効果

- 全身の準備体操
- 各関節(肘,肩,腰,膝)をほぐす

ポイント

- リラックスできるように,笑顔で
- 一緒に歌いながら,息を止めないように

足踏み

② ぼくらはみんな
生きている
生きているから
歌うんだ♪

目的・効果

- つまずきの予防

ポイント

- 元気よくリズムカルに
- 太ももを高く上げる

足踏みしながら肩回し

③ ぼくらは
みんな
生きている♪

④ 生きて
いるから
かなしいんだ♪

肩に痛みがある場合は
小さく
回しましょう

目的・効果

- 肩凝り,五十肩の予防
- 肩と肩甲骨の柔軟性アップ

ポイント

- 勢いをつけず,できるだけ大きく
ゆっくりと肘を回す

脇腹のばし

⑤ 手の平を♪

目的・効果

- 猫背の予防
- 背中と胸の柔軟性アップ
- 大きな呼吸がしやすくなる

⑥ 太陽に♪

⑦ すかして♪

⑧ みれば♪

ポイント

- 顔を少し上げ,視線は上へ
- 胸を反らす
- 脇腹伸ばしは,息を吐き出しながら

肩に痛みがあり,
手を上げられない場合は,
姿勢をよくして体を動かす
だけでもOK!

肩甲骨引き寄せ

⑨ まっかに流れるぼくの♪

目的・効果

- 猫背の予防
- 肩の柔軟性アップ

ポイント

- 胸を張り,肩甲骨を意識する

⑩ ちしお♪

上体ひねり

⑪ ミミズだって オケラだって
アメンボだって♪

目的・効果

- 体幹の柔軟性アップ

ポイント

- 足をしっかり踏ん張り,体の軸が
左右に振れないように
- 背中を伸ばして,大きくゆっくりと
- 肘は曲げない

前に踏み出し

⑫ みんなみんな
生きているんだ
ともだちなんだ♪

目的・効果

- 下肢の筋力アップとバランス機能の向上

ポイント

- 顔を上げて,目線は遠くに
- 足を前に踏み出す時と戻す時,
できるだけ体を前に倒さず,胸を張る
- 膝は深く曲げすぎない

◆ 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。★