#### ワッショイワッショイ ワッショイワッショイ 景気をつけろ 塩まいておくれ



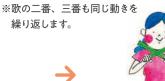
#### ポイント 2

両手を上げ、頸部・体幹 も連動して伸展パターン (体が伸び上がる方向) にする動きは、左右の座 骨に重心を移動させるた め、座位バランスを高め ることができます。仙骨座 りの改善や寝たきり防止 につながります。



#### ワッショイワッショイ ワッショイワッショイ ソーレ ソレソレ

#### お祭りだ







ラップの芯を×の形にして、たたき合わせながら、 膝下まで下げます。



#### お祭りすんで 日が暮れて つめたい風の 吹く夜は





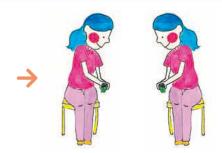


#### ポイント3

太もも前面の無理のない マッサージができます。 指先から手首まで刺激を 与えることで、脳への刺 激量も増やします。

2本のラップの芯を太ももの上において、両手のひらで、 手前からひざへと転がす動きをくり返します。

#### 家を焼かれた おじさんと ヘソクリとられた おばさんの ほんにせつない ためいきばかり



ラップの芯2本を両手で持って、上半身をねじりながら、 体の左右に動かします。

### アレンジ

2番の最後はラップの芯を左右 上下へ打ち鳴らします。詳しく は動画をご覧ください。



日本全国の人になじみがありリズムが軽快!子どもから高齢者まで幅広い層で元気とく楽しんでも光色を動かしてください。

動画で踊りを check!!



# 「サザエさん」

歌詞を覚えている人は、ぜひ歌いながら身体を動かしましょう。高齢者向けに座って行う体操ですが、テンポのいいリズムに合わせて身体を動かすため有酸素的な運動にもなります。立ったまま行う場合は、間奏で軽く足踏みをすると運動量がアップします。この歌体操には身体を前傾させる動きが取り入れられています。十分に前傾させると自然とお尻が浮いてきます。体操でこうした動きを行うことは大切です。

# J

#### (前奏)

鏡写しの 動きで 行って ください。





両手をにぎり、ひじを曲げて、前後に振り動かします。 リズムに合わせて、かかとの上げ下げも行っていきましょう。

#### お魚くわえた



### ポイント

前腕を内側、外側に動かす 運動は、お茶碗を持ったり、 おつりを受け取ったり、日常 生活でよく使う動きです。柔 らかく動くように運動に取り 入れましょう。

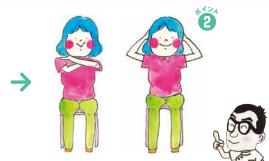




ドラ猫

腕を伸ばしたまま、手のひらをひっくり返して、 手の甲を上に向けます。

#### 追っかけて



肩の高さで両手をクロスしてから、 頭の後ろに両手をそえます。

#### ポイント2

手を頭の後ろにやる際はは、 ひじを後ろに向け、胸を開ることを意識すると、なり ることを意識すると、なり 骨の「内転」運動になとに 肩の柔軟性を保つこと同りながります。また、肩甲を ながります。また、張るこ で呼吸が楽になります。

### 素足でかけてく



両手をお腹に そえます。



両手を太ももの横に そえます。

#### 陽気な



上体と両手を 前に下ろします。

#### ポイント3

身体を前傾する動きは、 スムーズな立ち上がりに 不可欠。普段の体操で、 身体を前傾する動きに慣 れておきましょう。

#### サザエさん



上体を起こして、 歌に合わせて手拍子。

#### みんなが笑ってる



手のひらを上に向け、腕をまっすぐに伸ばしたら、 手のひらをひっくり返して、手の甲を上に向けます。

#### お日さまも笑ってる

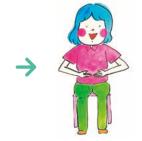




肩の高さで両手をクロスしてから、 頭の後ろに両手をそえます。

#### ルルルルルルル

#### 今日もいい天気



両手をお腹にそえ、 太ももの横にそえます。



上体と両手を前に下ろした後、 上体を起こして、歌に合わせて手拍子します。

#### アレンジ

1番は両手で、2番はは一手で、2番は速く、3番は片手ずつ、4番は片手ずつを速く、と変化をつけるとさらに面白いです。詳しくは動画をご覧ください。

みなさんに親しまれている大ヒット曲。カラオケでも人気の曲です。座ったままで もできる体操です。 動画で踊りを check!!



# 「川の流れのように」

早くもなくスローでもなく情緒があるこの曲は、歌うのも体操するのも楽しい一曲です。肩を動かす体操を様々に盛り込んでいます。 肩を動かすことで腕が伸び、またねじる動きは普段は行わない動きなのでよい運動になります。両手を左右に伸ばして体幹を移動す るのは転倒予防に効果的な動きです。肩を動かす体操は肩関節の可動域を大きくします。また、できるだけ大きくゆっくり体をねじ るとそれだけ効果的です。

#### 知らず知らず

#### 歩いて来た

鏡写しの 動きで 行って ください。





右手を体の左横から 右上へ開きます。



右手はそのままに、 左手を体の右横から左上へ開きます。

#### 細く長い この道



両手を開いたまま、右手をさらに横へ伸ばして戻し、 左手もさらに横に伸ばして、戻します。



#### ポイント

手をさらに伸ばす時、伸ばした方に、体幹や下半身をしっかり重心移動しましょう。立って行うときは、片側の足に、座って行うときは、片側の座骨に意識しながら重心を移動。左右のバランスを強くできます。

#### 振り返れば 遥か遠く



手のひらを正面にして両手を前(1、2)、 後ろ(3、4)、まわして前(5~8)と肩から大きく動かす。

### ポイント2

肩関節の運動は、上げ下げ、 開き閉じ、ねじれの3つから成り立っています。この3方向の動きができると、肩関節の炎症を抑え、肩こりなどの痛みが起こりにくくなります。



故郷が見える

両手を後ろ(1、2)、前(3、4) まわして、膝へ。

#### でこぼこ道や



両手を上に 伸ばします。



左手を前に出し、右手を 後ろにしてから、下ろします。

#### 曲がりくねった道



両手を上に 伸ばします。



右手を前に出し、左手を 後ろにしてから、下ろします。

#### 地図さえない それもまた 人生



上体を右へひねって、 戻します。

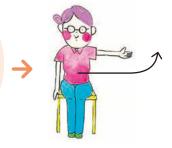


上体を左へひねって、 戻します。

#### ポイント3

体幹を左右にねじることで、 脊椎の動きがよくなり、起き 上がりがスムーズになりま す。また歩行の速度や歩幅 が改善したり、便秘の解消に もつながります。

(4拍分、首をまわす)

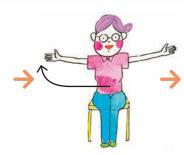


右手を体の左横から 右上へ開きます。

#### 川の流れのように

#### ゆるやかに いくつも時代は過ぎて

ああ(以降最初から繰り返し)



右手はそのままに、 左手を体の右横から左上へ開きます。 横へ伸ばして戻し、左手もさらに



両手を開いたまま、右手をさらに 手のひらを正面にして両手を前(1、2) 横に伸ばして、戻します。



後ろ(3、4)まわして前(5~8)と 肩から大きく動かす。



両手を後ろ(1、2) 前(3、4)まわして、膝へ。

#### 川の流れのように ああ

#### とめどなく 空が黄昏に 染まるだけ





左手を前に出し、 右手を後ろにしてから、 下ろします。



両手を上に 伸ばします。



右手を前に出し、 左手を後ろにしてから、 下ろします。





(首をまわす)

両手を上に

戻します。

上体を右へひねって、 上体を左へひねって、 戻します。

# 8

聞くだけでウキウキする楽しいリズムに合わせて、かかとを上げ下げしたり、両手 を士きく上げたり回したり、簡単で効果的か体操です。 動画で踊りを check!!



# 「きよしのズンドコ節」

テンポに合わせて笑顔を忘れずに体を動かしましょう。間奏でグーパーなどの手遊びを行ったり、足踏みなどをプラスして動きを大きくするのもおすすめです。基本の動きが難しいようでしたら難易度を下げたり、座って行うなど柔軟に工夫してください。かかとの上げ下げでふくらはぎの筋肉を使うと全身の血行がよくなります。また両手を上げて手のひらを回す時に、肩から回すように意識すると四十肩の予防にも効果的です。

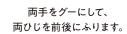
# (前奏)

鏡写しの

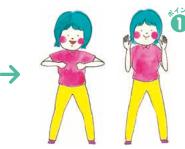
動きで

行って

ください。



#### ズンズンズン ズンドコ



両ひじを横に伸ばして、6回上げ下げをします。 このとき、かかとの上げ下げも行います。 そのあと、手拍子を3回。

#### ポイント

かかとをしっかり上 げ下げすること。 ふ くらはぎの筋肉を使 うと、ふくらはぎにた まった血液の循環が よくなります。



#### ズンズンズン ズンドコ



両ひじを横に伸ばして、体を左右に揺すりながら、 両ひじを6回上げ下げをします。そのあと、手拍子を3回。

### ポイント2

腕を横に上げる動き の時は、肩をすくめ ずに、肩関節を意識 して、二の腕(上腕) だけで上げるようにし ましょう。



### 風に吹かれて 花が散る



両手を上げて、左右に振ります。 2回繰り返します。

#### 雨に濡れても 花が散る



体を縮めて、両手を上げ、手のひらを広げます。 2回繰り返します。

#### 咲いた花なら いつか散る



両手を上げて、左右に振ります。 2回繰り返します。

#### おなじさだめの

#### 恋の花



体を縮めて、両手を上げ、手のひらを広げます。 2回繰り返します。



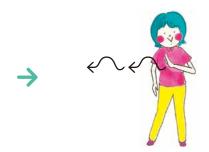
両手のひらを回しながら、 下に下ろします。

#### ポイント3

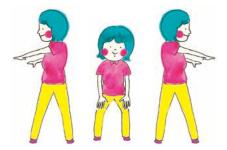
親指を外側に、内側にと 意識して大きく回すと、 肩関節を回す運動にもな ります。ひじをのばして、 肩から動くように意識し ましょう。

#### 向こう横丁の ラーメン屋

#### 赤いあの娘の チャイナ服



右手で左へ波を2山(体も左へ揺れる)、 左手で右へ波を2山。膝を柔らかく使いましょう。



左に体をねじり、膝に両手をタッチした後に 右に体をねじります。

### そっと目くばせ チャーシューを いつもおまけに 2・3枚







→ 前奏に戻る



曲が始まると思わず口ずさむメロディーが特徴の名曲。歌詞も味わいながら、雄大な自然に囲まれた気分でのびのび体操しましょう。

動画で踊りを



# 「北国の春」

『こぶし咲く~』の歌詞の動きでは、春の花であるこぶしがパッと咲くように指を大きく開いて表現しましょう。他にも腕を思いっきり上に向けて伸ばしたり、前に出してヒラヒラさせたりと椅子に座っても同じ運動ができるような振り付けになっています。また前奏と間奏は自由にアレンジしてもOK。思いつくままに体を解放しましょう。

# (前奏)

鏡写しの 動きで 行って ください。







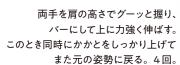




下肢を軽く叩いて体を目覚めさせる。太ももの前から横、すねの横まで叩きながら下ったら、すねからももの付け根まで戻る。これを2回。

### 白樺 青空 南風





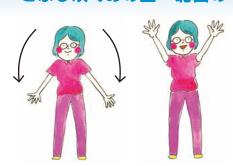


### ポイント

両腕が耳たぶにつくくらい、まっすぐ上げて背中の肩甲骨を寄せてみましょう。胸も開いて、呼吸が楽になりますよね。

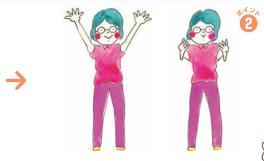
#### こぶし咲くあの丘 北国の





上げていた両手をそのまま外側を通って回し、 前でパーをして止まる。そこから外回しをもう一回。

#### あゝ 北国の春

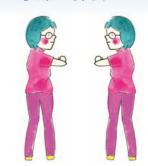


手のひらをヒラヒラさせるように、 外側・内側と交互に向けながら両手を下ろす。

#### ポイント 2

ヒラヒラ感を大きく出して みましょう。肩の内旋 (親 指が内側へ) 外旋 (親指 が外側へ) 運動は普段使 わない動きですので、しっかり、メリハリをつけて。

#### 季節が都会では



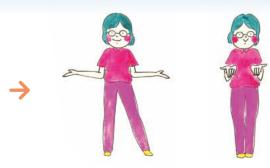
両手をグーにして肘を肩の高さまで上げ、 そのまま体を左右に水平にひねる。

### わからないだろと



両手を下げて広げ、体を左右にひねる。 このとき腕の力を抜き遠心力にまかせて回旋させる。

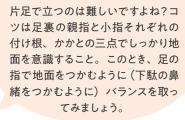
#### 届いたおふくろの 小さな包み



右足を横に出しながら、脇を締めると同時に両手を水平に開く。このとき肩甲骨を中心に 寄せるように意識する。足を戻しながら両手を前に戻してそろえる。左右交互に2回。

#### あの故郷(ふるさと)へ 帰ろかな帰ろかな

#### ポイント3





歌詞の2番、3番は 最初から繰り返し



両手は腰にあてながら、左ももをできるだけ 高く上げてバランスを保つ。左右各1回。



肘を90度に曲げ、できるだけ後ろへ 引くように腕を大きく振りながらその場で足踏み。

昭和を代表する映画『銀座カンカン娘』の同名主題歌です。主演女優のように明る

動画で踊りを check!!



# 「銀座カンカン娘」

この体操は立位でも座位でも対応できます。アイドルになったつもりで、とにかく楽しく行いましょう。『あの娘可愛いや』の動きでは、手のひらが顔に近づいたときにニコッと笑うとさらに気分も高まります。またこのとき足を上げますが、つまずき予防のためにもしっかり太ももを上げましょう。『時計ながめて』からは、視線を伸ばしたほうの人さし指に向け、肘を曲げたほうの人さし指はぐっと引き胸を開きましょう。

### (前奏)

鏡写しの 動きで 行って ください。





太ももに手を置いて スタンバイ。





膝を2回叩き、体の前でパチンと1回。 これを繰り返す。「タタン、パンッ」とリズミカルに。

#### あの娘可愛いや カンカン娘 赤いブラウス





左肘&左膝を内側に入れるように上げたら、足を床に、 手を太ももに戻す。右肘&右膝も同様に。各2回。

# ポイント

上げた足と同じ手を上げる動作は、普段の歩行などの動作と違います。このような普段と違う動きは、脳を活性化させます。こんがらがらないようにやってみましょう。

#### サンダルはいて



足踏みしながら、 両手を糸巻きのように 大きくグルグルと 回しながら上げていく。





#### 誰を待つやら 銀座の街角



手を左上からジグザグに叩きながら下りていく。手を叩いた側の足を同時に床で鳴らす。 上半身は手に合わせて左右に揺らしながら、顔は真っすぐに。 (めまいのある方は特に)

#### 時計ながめて そわそわ にやにや

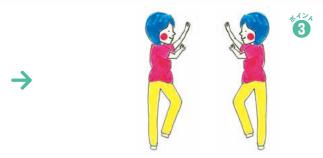


#### ポイント2

#### 座位の場合:

大きく動かすことは重要ですが、椅子から滑り落ちたりしないように注意しましょう。簡単すぎるという方は、かかとを床につけないようにしましょう。 グッと難しくなりますよね?

#### ※これが銀座の



足踏みしながら、前に出した両手を左→右、右→左へと 移動させて上半身をひねる(座位はしっかり、立位は無理なく)。 角まで来たら「ヨイショ!」の掛け声で片膝を上げる。

### ポイント3

体をひねる動作は、ベッド上で寝返り、起き上がりをする際に重要です。後ろが見えるくらいしっかりひねってみましょう。



#### カンカン娘

#### これが銀座の カンカン娘

※ 繰り返し



左手足を斜め前に出す。このとき肘と膝は真っすぐに伸ばす。 次に左手をカンカン帽を被るように頭へ、左足はつま先を自分側へ引く。 左右各1回。

#### Track

子どもから大人まで幅広く親しまれた名曲。 静かな山々の雰囲気、木こりが奏で る斧の音などを想像するとよりイメージが膨みます。

動画で踊りを check!!



# 与作

かけ声の歌詞が特徴的なこの曲は、肩をたくさん使う座位の体操で、曲に合わせてゆっくりしっかりと行える振り付けになっています。 『ヘイヘイホー』の歌詞で、曲に合わせてトントントンと肩たたき。次の『女房ははたを織る』では両腕を上げていきます。肩がすく んでしまう方はこの動きが硬いのかもしれません。柔らかく保つには、まずは親指を外に向けられるように維持することが大切です。

#### (前奏) ※①与作は木をきる 1番の動き 鏡写しの 手のひらを前に向け、 動きで 両腕を肩の高さまで上 げたら肘を曲げて手を 行って 肩にのせる。 ください。 2番の動き 手のひらを前に向け、 両腕を頭の上まで上げ <mark>たら</mark>肘を曲げて手のひ 両手を上げながらゆっくり深呼吸。 手が元の位置に戻ったら両肩を上げて戻す。 らを肩の後ろにつける。

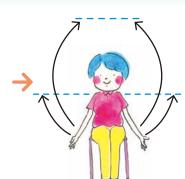
#### ヘイヘイホー ヘイヘイホー こだまは かえるよ ヘイヘイホー ヘイヘイホー



右手を拳にし「ヘイヘイホー」に合わせて肩叩き3回。 右手を下ろし左手で右肩を3回叩く。

※ ①と同じ動きを繰り返す。

#### ※②女房ははたを織る



#### 1番の動き

手のひらを外に向け、両 腕を肩の高さまで上げた ら肘を曲げて手を肩にの せる。

#### 2番の動き

手のひらを外に向け、両 腕を頭の上まで上げたら 肘を曲げて、手のひらを 肩の後ろにつける。手を 上げる際は、小指同士を くっつけるイメージで。

#### 1番の動き



#### ポイント

親指を内に向ける とやりにくくなりま すよね?親指は外に 向け、肩を大きく回 しましょう。



#### トントントン トントントン

#### 気だてのいい嫁だよ トントントン トントントン

※②と同じ動きを繰り返す。





右手で左肩を3回叩き、

右手を下ろしたら左手で右肩を3回叩く。



#### 与作 与作 もう日が暮れる









#### ポイント 2

右手を左斜め上へ上げながら体をひ ねると、脇腹の腹斜筋が伸ばされま す。さらに、顔も斜め上、自分の右 手の先を見るように上げると、胸郭 (肋骨で囲まれた部位) の筋肉も伸 ばされ、呼吸が楽になるでしょう。

右手を握り、ゆっくり体を右にひねると同時に ググッと肘を後ろに引く。

右手を開き、左斜め上に向かって重いものを持ち上げるように グーッと腕ごと上げていく。このとき体側をできるだけ伸ばす。 左手に替えて同様の動き。

#### 与作 与作 女房が呼んでいる



両手をグーにして 体側に引きながら右膝を上げ、 両手と右足を同時にまっすぐ前に出す。 このときへそをのぞくようにして 肩甲骨を開き、両腕をできるだけ前に。 左足に替えて同様の動き。



#### ポイント3

手を前に出す際は、 背中を丸めるくらい前 に突き出すと肩甲骨も 大きく動きます。

#### ホーホー ホーホー

#### (間奏) 2番へ



息を吸いながら ゆっくりと両肩を上げ、 下げるときに吐き出す。2回。



首だけを右に回し、 正面に戻したら同様に左。



2番に入る前に 肩を2回上げ下げ。



2番の曲の最後は 大きく腕を上げて深呼吸。

