

元気！いきいき！！体操 ほら、つながった♪



- ★体操は無理なく、自分のペースで行いましょう
- ★声を出してゆっくり数えながら行いましょう
- ★水分を定期的にとるようにしましょう

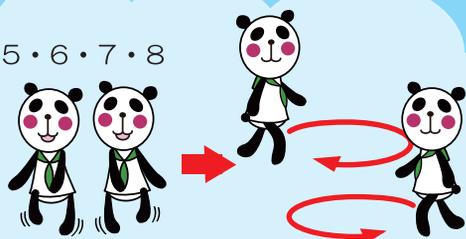
※ここでは『ゆるやか編』をご紹介します♪

プログラム監督：筑波大学大学院人間総合科学研究科 山田実 准教授
製作著作：神戸市保健福祉局高齢福祉部介護保険課
神戸市広報印刷物登録 平成29年度第763号（広報印刷物規格F類）
本CDは、神戸市が介護予防普及啓発・体操の推進の目的で制作したものです。



♪ ~前奏 (3×8拍) ~ 「おはよ」って言ったら 心に元気が生まれたよ 笑顔が
こぼれたら 何だか嬉しくなるね

5・6・7・8



①その場で足踏み

- 5拍目から足踏みを開始

②8歩で右回り

③8歩で左回り

1・2・3・4・5・6・7・8



④手をグーパーしながら前へ出す

- 前に出した手はパー
- 胸の前の手はグー

1・2・3・4

5・6・7・8

1・2・3・4

5・6・7・8



⑤手をグーパーしながら右→左→右上→左上の順に出す

- 横、上に出した手はパー・胸の前の手はグー
- ※慣れるまでは④の動きを行いましょう

♪ 「おはよ」と 「おはよ」が つながって げん・げん・げんきの花が 咲いた

おはよ とー つながって
おはよ がー パン



⑥手を口元でハの字
→太もも側面をたたく

- 2回繰り返す

⑦頭上で手をたたく

- 2回繰り返す

ポータタワー
のように
姿勢良く♪



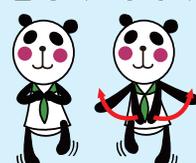
1・2・3・4・5・6・7・8



⑧ガッツポーズ

- 左右4拍ずつガッツポーズ
- 反対の手は腰に当てる

1・2・3・4・5・6・7・8



⑨手を大きく広げる

- 胸の前から外へ大きく手を広げる

♪ 「ありがとう」って言ったら 心に優しさあふれたよ 笑顔がこぼれたら 何だかうれしくなるね
「ありがとう」と 「ありがとう」が つながって

1

2

3

4

5

6

7

8

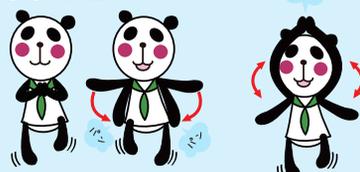


右に1歩 そろえる 左に1歩 そろえる 右に1歩 そろえる 左に1歩 そろえる

⑩上体をひねって右上→左上→右下→左下の順に手をたたく

- 4回繰り返す

ありがとう とー つながって
ありがとう がー パン



⑪胸の前で手を合わせる
→太もも側面をたたく

- 2回繰り返す

⑫頭上で手をたたく

- 2回繰り返す

や・や・やさしい花が 咲・い・た 小さな小さなことだけど 心に心に花が咲く
 小さな小さな幸せの 素敵な素敵な種を蒔こう ~間奏~

片方ずつ腕をグルッと回してガッツポーズ



⑬ガッツポーズ

- 左右4拍ずつガッツポーズ
- 反対の手は腰に当てる

1・2・3・4・5・6・7・8



⑭手を大きく広げる

- 胸の前から外へ大きく手を広げる

2×8拍を4回繰り返す
 1・2・3・4・5・6・7・8 2・2・3・4・5・6・7・8



⑮片手ずつ回す→両手を大きく回す

- 左右4拍ずつ大きく円を描く
- 反対の手は腰に当てる
- 8拍で両手で大きな円を描く

1・2・3・4・5・6・7・8
 2・2・3・4・5・6・7・8



⑯その場で足踏み

- 16拍足踏みする

「ま・た・ね」「明日ね」手と手を振って約束 笑顔がこぼれたら心が元気になるね

1×8拍を2回繰り返す

1 2 3 4
 5 6 7 8



⑰サイドステップで手を振る

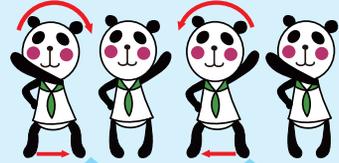
- 右足を右に1歩踏み出し左足を右足に揃えながら右手を左右に大きく振る

六甲山を描くように手を大きく振りましょう!



1×8拍を2回繰り返す

1 2 3 4
 5 6 7 8



⑱サイドステップで手を振る

- 左足を左に1歩踏み出し右足を左足に揃えながら左手を左右に大きく振る

ぼくとわたしが つながって え・え・えがおの花が 咲・い・た 小さな小さなことだけど 大切に大切に繋がりたい
 小さな小さな幸せの 素敵な素敵な種を蒔こう

1・2・3・4 2・2・3・4
 5・6・7・8 5・6・7・8



⑲足を開閉しながら足踏み

- 足を開いて足踏みしながら手のひらを上にして前に開く
- 足を閉じて足踏みしながら胸に手を当てる

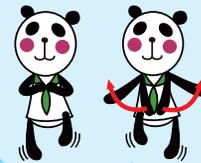
片方ずつ腕をグルッと回してガッツポーズ



⑳ガッツポーズ

- 左右4拍ずつガッツポーズ
- 反対の手は腰に当てる

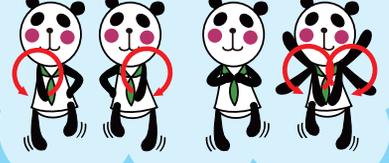
1・2・3・4・5・6・7・8



㉑手を大きく広げる

- 胸の前から外へ大きく手を広げる

2×8拍を4回繰り返す
 1・2・3・4・5・6・7・8 2・2・3・4・5・6・7・8

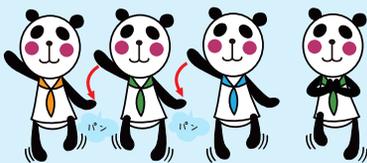


㉒片手ずつ回す→両手を大きく回す

- 左右4拍ずつ大きく円を描く
- 反対の手は腰に当てる
- 8拍で両手で大きな円を描く

みんなとみんながつながって 咲くのかな。。。 ~後奏 (2×8拍) ~

1・2・3・4・5・6・7 8



㉓隣の人の手をたたく

- 8拍で右手で右隣の人の左手を7回たたき8回目は胸の前でパチンとたたき(8拍ごとに左右の手を変える)
- 1×8拍を3回繰り返す

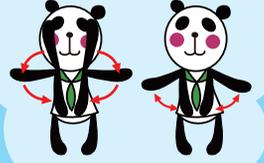
1・2・3・4・5・6 7 8



㉔隣の人の手をたたく

- 8拍で左手で左隣の人の右手を6回たたき7回目は胸の前でパチンとたたいて8回目両手を万歳する

9拍×2回



㉕ゆっくり深呼吸

- 9拍使ってゆっくりと歩みを止め、大きく深呼吸する。2回行って呼吸を整える