

歌詞に合わせた表現を楽しみましょう

笑顔が広がって



1 2 3 4  
5 6 7 8

手のひらを大きく開いて顔の横で表⇄裏に動かします。

脚と腹部、腰部の筋力強化

街中がきらめくよ 元気なまち 四日市～



1 2 3 4 5 6 7 8

両膝と足を揃えて右左に動かします。背筋を伸ばしながら行いましょう。(※2回繰り返し)

脚と腹部、腰部の筋力強化

(四日市) ～ ～



1 2 3 4 5 6 7 8

片脚ずつ右左に開いて戻します。右→左→右と3回行います。

後奏



1 2 3 4 5 6 7

胸の前で両手を外に回します。

元気に決めポーズ!

Hey!



8

よっかいちの“Y”でポーズ!

# 健康体操

# エンジョイよっかいち



【歌詞】

① みどり輝く お茶の里  
大空高く手を伸ばそう  
太陽が顔出せば さあ みんなで探検さ  
夢をのせる鯨船  
大入道がお出迎え  
萬古焼 諏訪太鼓  
長いそうめん トンテキ Yeah!!

\* ユリカモメが飛んで  
幸せ運んでくるよ  
サルビアは街中に  
愛の色 咲かせ広がる

② あすなろう鉄道の  
窓から景色見渡せば  
心が弾むよ 未来への希望

港町の輝きは  
みんなの夢の懸け橋さ  
ほくも わたしも ほら  
ドキドキ ときめく Fu!!

\* 繰り返し

君にこの気持ちがいま 届くといいな  
星空に広がる花 一緒に眺めよう Hey! 1・2・3・4  
こにゆうどうくんも笑ってる  
みんなの心にも 笑顔が広がって 街中がきらめくよ  
元気なまち 四日市 Hey!

健康体操の音楽(ダウンロード)や振付動画(YouTube)を、市公式サイトで公開しています。

<http://www5.city.yokkaichi.mie.jp/menu91094.html>

この体操は、音楽・振付を公募し、専門家がアドバイスを加え、制作しました。

音楽アドバイザー : 金城学院大学 講師 磯部 澄葉  
体操アドバイザー : 東海学園大学 教授 島岡 清  
東海学園大学 講師 田中 望  
著作・製作 : 四日市市役所



平成28年1月製作

【注意点】

- ①体調に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。
- ②安全な場所で行いましょう。
- ③楽に呼吸ができる範囲で行いましょう。
- ④椅子は安定しているものを使用しましょう。

## 四日市市



肩まわりをほぐす運動

前奏



1 2 3 4 5 6 7 8

両肩を上げて下ろし、次に、両腕を後ろへ引き、肩甲骨を寄せます。



足の筋力強化

★1 みどり輝く お茶の里  
★2 あすなろう 鉄道の



1 2 3 4 5 6 7 8

お茶を摘む動きです。出した足のつま先をしっかり上げましょう。

体幹のストレッチ

★1 大空高く手を伸ばそう  
★2 窓から景色見渡せば



1 2 3 4 5 6 7 8

前屈して上に伸びます。

★1 太陽が 顔出せば  
★2 心が 弾むよ



1 2 3 4 5 6 7 8

両手を上に伸ばし、右左に体を倒します。

肩まわりをほぐす運動

★1 さあみんなで探検さ  
★2 未来への希望



1 2 3 4 5 6 7 8

腕を片方ずつ大きく後ろに回して下ろし、元気に足踏みします。

腕と太もも、腰部の筋力強化

★1 夢をのせる 鯨船  
★2 港町の輝きは



1 2 3 4 5 6 7 8

かかとを前に押し出すように膝を右左交互に伸ばしながら、両腕は上げ下げします。

★1 大入道がお出迎え  
★2 みんなの夢の懸け橋さ



1 2 3 4 5 6 7 8

膝は交互に伸ばしたまま、手は大入道の舌を表現します。

リズム感アップ

★1 萬古焼 諏訪太鼓  
★2 ぼくも わたしもほら



1 2 3 4  
5 6 7 8

“タン・タン・タ・タ・タン” のリズムでステップします。反対も同様に。

歌詞に合わせた表現を楽しみましょう

★1 長いそうめん トンテキ Yeah!!  
★2 ドキドキ と き め く Fu!!



1 2 3 4  
5 6 7 8

腕を内に大きく回します。反対も同様に。

体幹のストレッチ

ユリカモメが飛んで



1 2 3 4 5 6 7 8

両腕で大きく8の字を描きます。お腹、背中、わき腹までしっかり動かしましょう。

幸せ運んでくるよ



1 2 3 4 5 6 7 8

両腕は肩の高さで手のひらは外向きにし、体をひねります。

腹部の筋力強化

サルビアは街中に

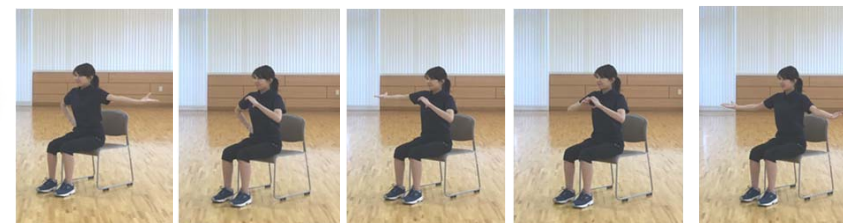


1 2 3 4  
5 6 7 8

右左の腕で90度を作り、膝はバランスが取れるところでキープしましょう。反対も同様に。

歌詞に合わせた表現を楽しみましょう

愛の色 咲かせ 広がる



1 2 3 4 5 6 7 8 1 2 3 4

右手を横に開いて戻します。反対も同様にし、胸の前でハートを作りましょう。

ハートを胸の前に大きく広げます。

脳のトレーニング(グー・パー運動)

間奏 (1番と2番の間)



5 6 7 8 12・34・56・78 12・34・56・78 12・34・56・78  
(パーが前) (グーが前) (パーが前)

まずはパーが前、グーが胸。2カウントごとに右手と左手を入れ替えます。8カウント行ったら、グーを前、パーを胸で行います。

脚と腹部、腰部の筋力強化

君にこの気持ちがいま届くといいな



1 2 3 4  
5 6 7 8

つま先、かかとの上げ下げを行います。

星空に広がる花一緒に眺めよう



1 2 3 4 5 6 7 8

片脚ずつ右左に開いて戻します。

Hey! 1・2・3・4



1 2 3 4 5 6 7 8

元気に右腕を上げて、1・2・3・4!

歌詞に合わせた表現を楽しみましょう

ここにゆうどうくんも笑ってる みんなの心にも



1 2 3 4 5 6 7 8

出した足のつま先を床に付け、手は反対側にひねり、ここにゆうどうくんのかわいらしさを表現します。目線は手の方に。(※2回繰り返す)



裏へ続く