

健康体操

エンジョイよっかいち

ゆっくり
バージョン!
(立位)



- 【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。

四日市市

手と足の協調運動

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。脚は、右(前)・左(後)・右(揃える)とステップしましょう。反対も同様に行います。

腕と太もも、腰部の筋力強化

街中がきらめくよ

1 2 3 4 5 6 7 8

右左に手を開きます。足踏みをしながら開いた手を半円を描きながら頭の上まで上げましょう。

腕と太もも、腰部の筋力強化

元気なまち

1 2 3 4

腕を曲げ、脚と一緒に右左に大きく開きます。

腕と太もも、腰部の筋力強化

四日市 ~ ~ ~

5 6 1 2 3 4 5 6 7 8

腕と膝の曲げ伸ばしを3回行います。

両腕を大きく上に伸ばし、半円を描きながら下ろします。下ろした手を腰にあて、同時に右脚を閉じます。

両手を腰に当てたまま、膝の曲げ伸ばしを2回行います。

後奏

1 2 3 4 5 6 7

自分の周りを4歩で1周します。

胸の前で両手を外に回します。

元気よく決めポーズ!

Hey!

8
よっかいちの“Y”でポーズ!

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>

【歌詞】

<p>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!!</p> <p>* [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]</p>	<p>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</p> <p>港町の輝きは みんなの夢の懸け橋さ ぼくも わたしも ほら ドキドキ ときめく Fu!!</p> <p>* 繰り返し</p> <p>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!</p>
--	--

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、製作しました。

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



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。

脚の筋力強化

★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と上げましょう。

全身の柔軟性アップ

★1 太 陽 が 顔 出 せ ば
★2 心 が 弾 む よ

1 2 3 4 5 6 7 8

倒す方の膝を曲げながら、体を右左に倒します。



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

脚を大きく右に開き屈伸。腕も一緒に曲げて伸ばします。

腕と太もも、腰部の筋力強化

★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

脚を閉じ膝の屈伸。3で脚を左に開き屈伸を2回します。手は大入道の舌を表現します。7で足を右に閉じ1回屈伸します。

リズム感アップ

★1 萬 古 焼 誼 訪 太 鼓
★2 ぼ く も わ た し も ぼ 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。

腕と脚の協調運動

★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

腕を大きく回しながらサイドステップを2回。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と動かしましょう。

体幹のストレッチ

幸 せ 運 ん で く る よ

1 2 3 4 5 6 7 8

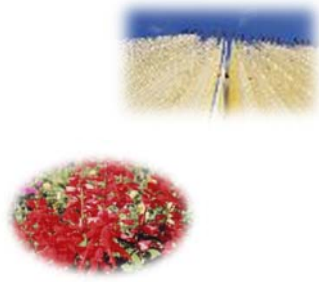
両腕は肩の高さで手のひらは外向きに、体をひねります。

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、膝はバランスがと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

右に手と脚を開いて戻します。反対も同様にし、胸の前でハートを作りましょう。

間奏 (1番と2番の間)

間奏が終わったら★2へ

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

近くの人と2人で腕を組んで半周し、胸の前で手を4回合わせます。反対も同様に。

脚の筋力強化

君に この気持ち が いま 届くといいな

1 2 3 4 5 6 7 8

脚を1歩前に踏み出しながら、腕を後ろから回して胸の前でクロス。脚を戻しながら、腕は前から回して体側に戻します。反対も同様に。

体幹のストレッチ

星 空 に 広 が る 花

1 2 3 4 5 6 7 8

星空をイメージして両腕を右左に振ります。

バランス感覚アップ

一 緒 に 眺 め よ う

1 2 3 4 5 6 7 8

手を腰に当てて、右にサイドステップを2回行います。反対も同様に。

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 に ゆ う ど う く ん も 笑 っ て る

1 2 3 4 5 6 7 8

出した足のつま先を床につけ、手は反対側にひねり、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。

歌詞に合わせた表現を楽しみましょう

み ん な の 心 に も

1 2 3 4 5 6 7 8

指で人を表現します。足踏みしながら、輪を描くように、胸の前に持ってきます。

