

南区健康体操

高齢者
向け

明るい日差し浴びて
今日も始めましょう
からだ動かす日々は
元気あふれる
水と緑のまちで
あなたに会いましょう
笑って過ごす日々は
元気あふれる
松原様に
思いを寄せて
手と手取り合い
明日へと

南区には
私がいればあなたがいる
さあ輪になるう
楽しい時悲しい時
分かち合えば
幸せだね
筑紫の空の下で
あなたに会いましょう
こころ動かす日々は
元気あふれる
おだやかに
時を重ねていく
手と手取り合い
明日へと
(★くり返し)



1 かかと上げ

手を（グー）にして腰に当てます。そのままかかとを上げてつま先立ち。

↑ ↓ ↑ ↓
1 2 3 4 5 6 7 8

※二回くり返す

♪ 前奏

2 肘引き

軽くリズムにあわせて膝を曲げ、かかとを持ち上げます。腕をクロスから肘を後ろに開きましょう。（手はグー、パー、グー）

1 2 3 4 5 6 7 8

♪ 前奏

3 その場足踏み

その場で左足から8つ歩きます。

1 2 3 4 5 6 7 8
右 左 右 左 右 左 右 左

♪ 前奏

4 背中と胸の運動★

手の甲を外に向けて手をグーにし、肘をしっかりと曲げる。大きく胸を張る。

両肘を後ろに引いてから両腕を上へ伸ばす。右足から4つ前に歩きます。（手はグーからパー）

1 2 3 4

♪ 明るい日差し（5へ） # 今日も（5の#へ）↓

5 背中と胸の運動2★

手の甲を外に向けて手をグーにし、肘をしっかりと曲げる。大きく胸を張る。

上から伸ばしたところから体を丸めながら、両肘を後ろに引きます。左足から4つ後ろに戻ります。（手はグーからパー）

5 6 7 8

※4と5を二回くり返す

♪ 浴びて（4の#へ）↗ # 始めましょう

6 肩回旋運動+内ももの筋肉の運動（ステップタッチ）

両手のひらを前にして顔の前で半円を描くように。足は左から右、右から左へ足をそろえる。顔の前で半円を描く。

1 2 3 4 右からの図

♪ からだ動かす

7 肩回旋運動2

両手のひらにして、（6）を大きく動かす。

5 6 7 8

♪ 日々は

8 バランス

両手をグーでガッツポーズ。左足に体重をかける左手を上にしてガッツポーズ。右足に体重をかける。右手を上にしてガッツポーズ。

つかもとをつける。

1 2 3 4

♪ 元気

9 バランス

前項目体操8をシングルカウント（速く行う）

つかもとをつける。つかもとをつける。つかもとをつける。

5 6 7 8

♪ あふれる

10 左足からスクワット（腰を下ろす運動）

ももの上を両手で二回たたきます。そして胸の前にもどし手拍子を2回行います。左足開きスクワット、左足を元に戻す。

1 2 3 4

♪ 松原

11 右足からスクワット

ももの上を両手で二回たたきます。そして胸の前にもどし手拍子を2回行います。右足開きスクワット、右足を元に戻します。

5 6 7 8

♪ 桜に

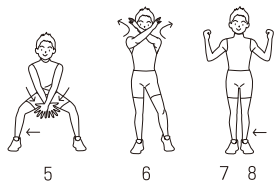
12 左へ移動しながらスクワット

両手を下から円を描くようにして、力こぶをつくる。（手はパーからグー）

1 2 3 4

♪ 思いを

13 右へ移動しながらスクワット

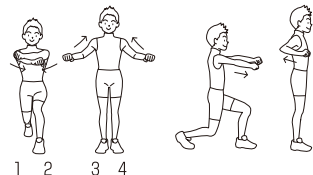


右足開いてスクワット、
左足から閉じる。
(手はパー、グー)

♪ 寄せて

14 ランジ (足を前に踏み込む)

横から見た図

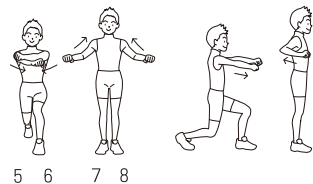


両手を前からクロスして後ろに
引いて、肩甲骨を寄せるように
戻す。
右足から前を出して、元に戻す。
(手はグー、グー)

♪ 手と手

15 ランジ 2

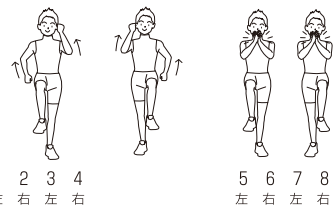
横から見た図



両手を前からクロスして後ろに
引いて、肩甲骨を寄せるように
右足から前を出して、元に戻す。

♪ とりあい

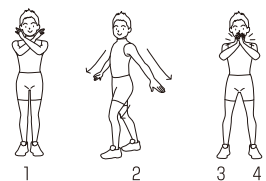
16 その場足踏み



その場で左足から歩く。
手拍子を4回行う。

♪ 明日へと

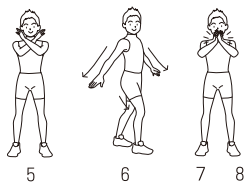
17 左足からマンボステップ



手をクロスから斜下に下ろす。
左足を右斜前にクロスして出す。
(3、4) で足を正面に戻して、
手拍子を2回行う。

♪ 南区には

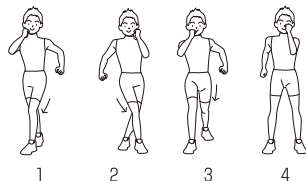
18 右足からマンボステップ



手をクロスから斜下に下ろす。
右足を左斜前にクロスして出す。
(3、4) で足を正面に戻して、
手拍子を2回行う。

♪ 私がいる

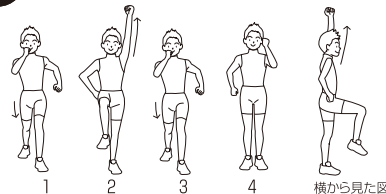
19 ボックスステップ (足をクロスさせる運動)



(1) 左足を斜前に出す。
(2) 右足クロスさせる。
(3) 左足斜後ろに下げる。
(4) 右足も後ろに下げる。

♪ あなたがいる

20 ニーアップ (ヒザを上げる運動)



左足を一步前を出して
右足を上げる。
左足から歩く
(2) で左手を上にあげる。

♪ さあ輪になろう

21 くり返し

17~20を左右反転してくり返し

♪ 楽しいとき 悲しいとき 分かち合えば 幸せだね

22 くり返し

2~3をくり返し

♪ 間奏

23 くり返し

4~9をくり返し

♪ 筑紫の空の下で、あなたに会いましょう 心うごかす日々は、元気あふれる

24 くり返し

10~16をくり返し

♪ おだやかに時を重ねていく 手と手とりあい明日へと

25 くり返し

17~20をくり返し

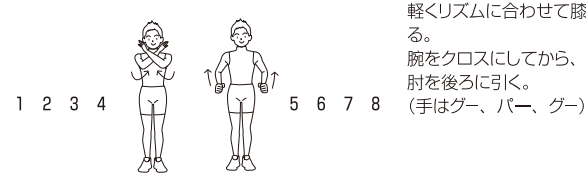
♪ 南区には 私がいる あなたがいる さあ輪になろう

26 くり返し (仮)

17~20を左右反転してくり返し

♪ 楽しい時 悲しい時 分かち合えば 幸せだね

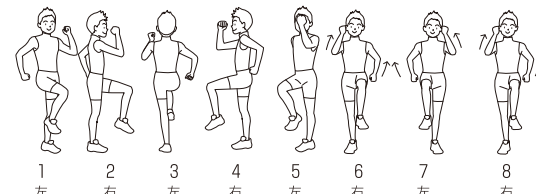
27 エンディング前



軽くリズムに合わせて膝を曲げ
る。
腕をクロスにしてから、
肘を後ろに引く。
(手はグー、パー、グー)

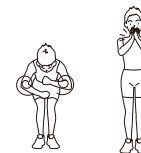
28 回転

左に8つ歩く (8) で正面に戻る。手を (パー) でスタンバイ。



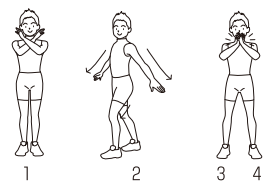
27から28 (逆回転で) までをくり返し

29 エンディング



ぐるぐると腕をまわして
しゃがんで立ち上がり、
手拍子を二回打つ。

17 左足からマンボステップ



手をクロスから斜下に下ろす。
左足を右斜前にクロスして出す。
(3、4) で足を正面に戻して、
手拍子を2回行う。

♪ 南区には

福岡医健専門学校

学校法人 福岡文化学園
親子体操作成 岩橋 修平
梶谷 大輔
若者体操作成 丸山 友洋
南 恵子
高齢者体操作成 勝田 寿徳
親子体操モデル 山本 三歌代
濱田 萌

福岡スクールオブミュージック専門学校

学校法人 福岡文化学園
<音楽プロデュース科> <商業音楽科>
作詞/作曲 <音楽映像制作コース>
若者体操 川崎里実 <プロモーションビデオ企画制作コース>
親子体操 鶴崎輝一 <TV番組放送制作コース>
高齢者体操 高松彩子

福岡コミュニケーションアート専門学校

学校法人 福岡文化学園
パッケージデザイン 江上 敬典
説明書デザイン 大津 恭平
説明書イラスト 鶴崎 沙織

