

# 南区健康体操

親子向け



あなたと私で踊ったなら  
きっと一日元気にみんな笑えるはず

南区の人たちと  
笑顔で過ごせる毎日にしよう

早起きしたなら顔を洗いスッキリ  
今日も一日を楽しもう  
窓から真っ赤な太陽  
私を外へ連れ出してくれる

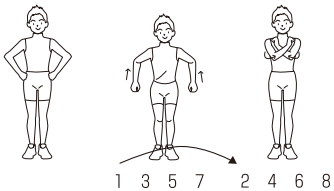
あなたと私で踊ったならきっと  
一日元気にみんな笑えるはず

泣き顔見せないで  
笑顔が君を幸せにするさ

あなたと私で踊ったなら  
きっと、一日元気にみんな笑えるはず  
  
朝ご飯をちゃんと食べれたならバッチシ  
今日も健康への大きな一歩

あなたと私で踊ったならきっと  
一日元気にみんな笑えるはず  
笑えるはず  
笑えるはず

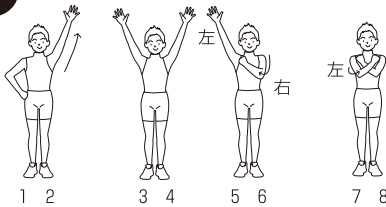
## 1 肘引き (背中中の筋肉を意識しての運動)



音に合わせて膝でリズムをとる。  
腕をクロスから肘を後ろへ引く。  
開いて閉じて開いて閉じての動作をくり返します。

♪ 前奏

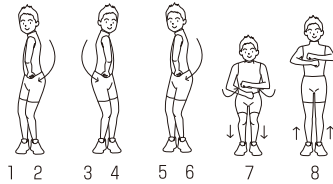
## 2 パーパー グーグー



腕を斜め上へ伸ばす。  
手のひらは大きくパーに開く。  
胸の位置へ伸ばしている手をもどす。最後はクロスにする。

♪ あなたと私で

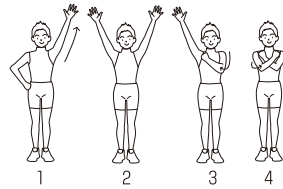
## 3 ツイスト (腰の運動)



手を腰に置き体をひねる。  
肩を見せるように大きく動く。  
手をまわしながらしゃがむ。

♪ 踊ったならきっと

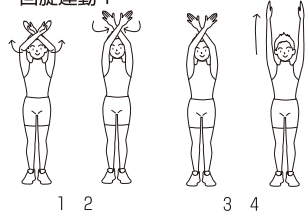
## 4 腕の運動



※体が倒れ過ぎないように注意。

♪ 一日元気に

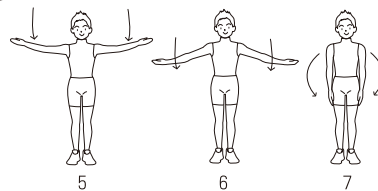
## 5 回旋運動 1



手をクロス、手のひらが内側に  
向くように。  
内、外、内、外、交互に手のひら  
をかえしながら伸ばす。  
4で真上に来るように伸ばす。

♪ みんな笑え

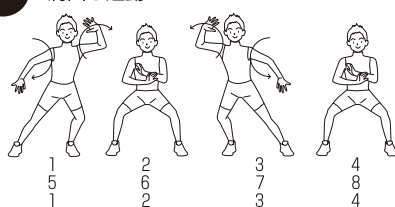
## 6 回旋運動 2



手をねじりながら、ゆっくり手をおろし、体側に置く。

♪ るはず

## 7 肩回し運動 1

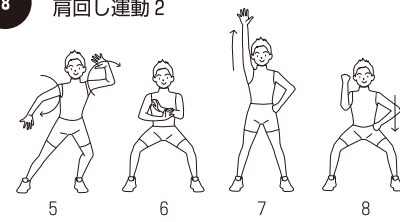


右手から窓を拭くように肩を回す。  
リズムをとりながら膝を動かす。  
手はパーで行う。  
カウント (8) の時、左手を上へ伸ばす。

<3回くり返す>

♪ 早起きしたなら顔を

## 8 肩回し運動 2



左手から肩を回していく。  
7で左手を上へ伸ばす。  
しゃがむ時、左手を引く。

♪ 洗い スッキリ

## 9

7を左右反転してくり返し

♪ 今日も一日を

## 10

8を左右反転してくり返し

♪ 楽しもう

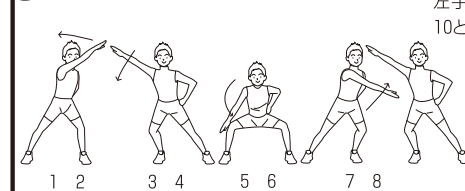
## 11 肩回し運動 1 + 足の運動 (ランジ)



右手から斜め上へ手を伸ばす。  
手を移動させながらポケットを描くように回す。  
足をランジ (重心を左右にかけながら)

♪ 窓から

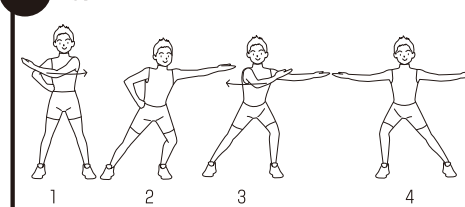
## 12 体側ストレッチ 2



左手から斜め上へ手を伸ばす。  
10と同じように行う。

♪ 真っ赤な太陽

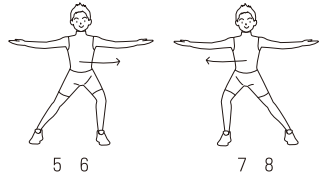
## 13 胸のストレッチ



胸の前から手を横へ伸ばす。  
両手とも伸ばす。

♪ 私

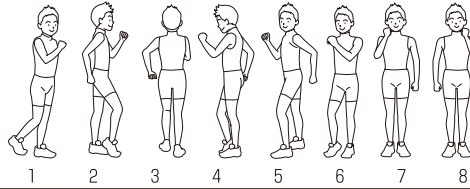
14 胸のストレッチ運動



両手を伸ばしたら体を左右に揺らす。  
となりの人と手をつなぐようなイメージ。

♪ を

17 歩いて回る

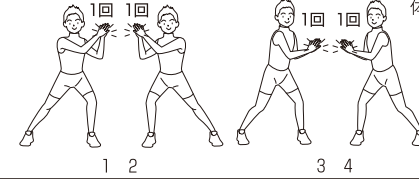


右足から右回り。  
8歩で一周。  
くり返しは左足から  
左回り。8歩で一周。

♪ 朝ご飯を

# 今日も

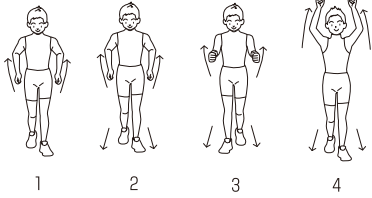
22 重心運動



シングルカウントで早く手拍子。  
体のひねりは小さく。

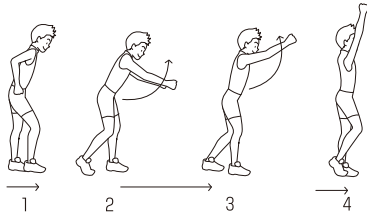
♪ 間奏

15 背中と胸の運動



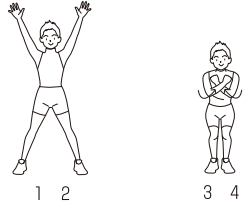
右足から前へ4つ移動。  
同時に手も一緒に上げながら移動。

<横から見た図>



♪ 外へ連れ出し

18 その場で体を縮める(広げて縮めての動作)



その場で体を開いて閉じる。  
閉じた時は少ししゃがむ。  
開いたときはバンザイ。

♪ ちゃんと食べた

# 健康への

23 その場でクラブ

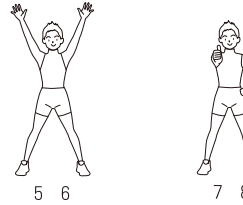


正面を向いて手拍子4回。  
手拍子は胸の前で。

<20~23を左手からくり返し>  
<11~16をくり返し>  
<2~6をくり返し>  
<5~6をくり返し>

♪ 間奏

19 その場でポーズ



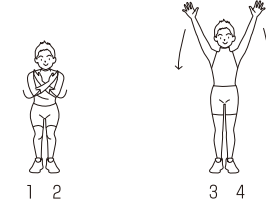
体を二回開いたらポーズ右手でバッチリのポーズ。

<11~16をくり返し>  
<2~6をくり返し>

♪ ならバッチシ (17の#へ)

# 大きな一歩

24 手の回旋運動

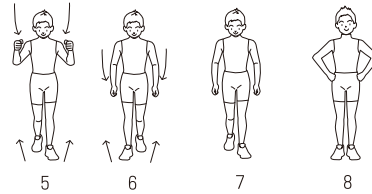


手をクロスさせ、しゃがむ。  
3、4で手も体も動かす。  
4の時は、手のひらを外へ向ける。  
まっすぐ上へ伸ばす。

♪ 笑

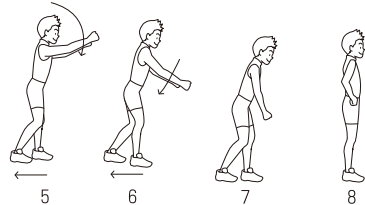
える

16 背中と胸の運動



左足から後ろへ4つ戻る。  
最後は手を腰に置く。

<横から見た図>

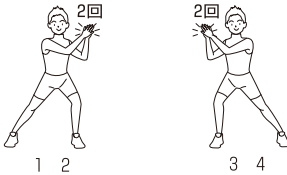


<2~6をくり返し>

♪ あなたと笑えるはず

♪ てくれる

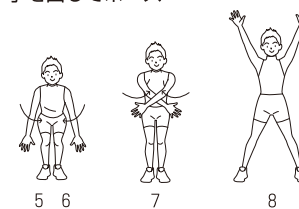
20 重心移動1



右手から手拍子 (2回ずつ)  
体をひねりながら行う。

♪ 間奏

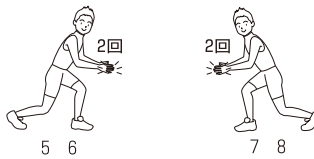
25 手を回してポーズ



手を開き、そのまま手をクロス。  
腕を回し、最後はポーズ。

♪ はず

21 重心移動2



少ししゃがんで手拍子 (2回ずつ)  
顔は正面

♪ 間奏

<p>学校法人 造形文化学園 <b>福岡医健専門学校</b> 親子体操作成 岩橋 修平 若者体操作成 丸山 友洋 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</p>	<p>学校法人 造形文化学園 <b>福岡スクールミュージック専門学校</b> &lt;音楽プロデュース科&gt; 作詞/作曲 若者体操 川崎里実 親子体操 鶴崎輝一 高齢者体操 高松彩子</p>	<p>&lt;商業音楽科&gt; &lt;音楽映像制作コース&gt; &lt;プロモーションビデオ企画制作コース&gt; &lt;TV番組放送制作コース&gt;</p>
<p>学校法人 造形文化学園 <b>福岡コミュニケーション専門学校</b> 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</p>		