

南区健康体操

若者向け



太陽が昇り 夢から覚めて
新しい 今日がまた始まる

体中 だんだん軽くなって
どこまでも 歩いて行けそうよ

昨日までの イヤなことは全て
カーテンを揺らす風 飛ばすから

健康な体作りしたい その為に
毎日続けよう 元気になるう

健康な体作ため 動かそう
毎日続けよう 手に入れよう

羽ばたける 勇気が湧いてくるから
南風 肌をなでてくれるから

心躍って 体も弾み元気に
いっぱい空気胸に吸い込んで
南風 肌をなでてくれるから
汗かいて もっとすっきりに

心躍って 体も弾み元気に
いっぱい空気胸に吸い込んで
南風 肌をなでてくれるから
汗かいて もっとすっきりに

1 静止

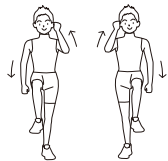


手を腰に当て、
背すじをぐっと伸ばして真直ぐな
姿勢を心掛けます。

1 2 3 4 5 6 7 8

♪ 前奏

2 その場足踏み

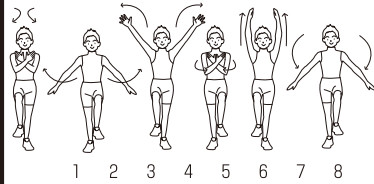


腕をしっかり振って、足もしっかり
上げて、その場足踏みです。

1 2 3 4 5 6 7 8
右 左 右 左 右 左 右 左

♪ 前奏

3 深呼吸

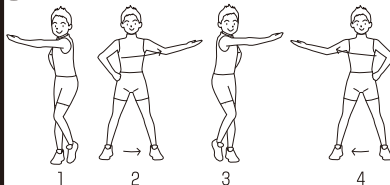


その場足踏みをしながら深呼
吸です。4カウントで下から大
きく円を描くように手をまわし、
4カウントで上から同じように
回します。

下から (1, 2, 3, 4) →吸って
上から (5, 6, 7, 8) →吐いて

♪ 前奏

4 肩の水平運動 (横移動ステップタッチ)



右手から手のひらを上にして横
に開き、肩の動きを入れていきま
す。

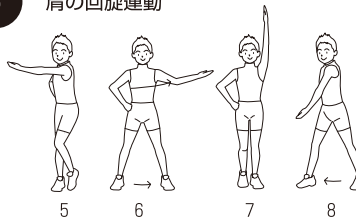
(左右フリスビーを投げるようなイメージで)

ポイント:(1,2)の部分で一つの動作と考え、
右から左へとしっかり手と肩を移動させます。

♪ 太陽が

新しい

5 肩の回旋運動

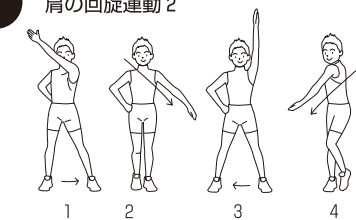


7でしっかり手を伸ばす。(7~4)
はイメージとしては8の字を大き
く書くイメージ、肩の中心から動
かします。動かしていない右の
手は腰に固定します。

♪ 昇り

今日が

6 肩の回旋運動2

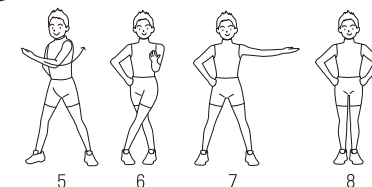


*動きは5からつながっている。

♪ 夢から

また

7 グループバイン (足をクロスしながら横移動)



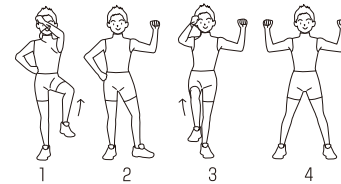
一歩目は横に一歩出して足先、
腰の方向が少し斜め前。
二歩目は左を後ろに引いて、
三歩目で右と左をさらに横へ
最後は足をしっかり閉じる。

<4~7を左右反転してくり返し>

♪ 覚めて(4の#へ)

始まる

8 足踏み



足を右、左とひろげながら手も一
緒に回して力こぶを作ります。

♪ 健康な

毎日

9 全体ストレッチ

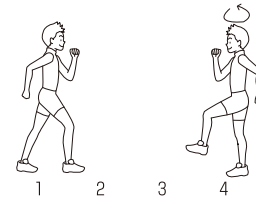


両手をクロスさせたと同時に
軽くしゃかみながら横を向きます。
(7, 8)のカウントで斜め上に
両手を伸ばしていきます。

♪ 体作(るため)↓

続けよう

10 全体ストレッチ2

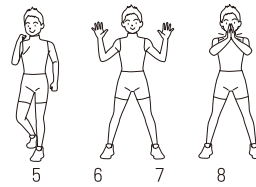


(1, 2)で一歩ふみだし、(3, 4)で
振り返りながらもう一歩踏み出し

♪ (体作)るため

手に入れよ(う)↓

11 足踏み



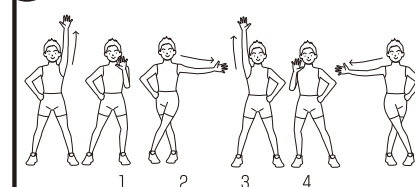
(5, 6)で片足ずつ踏み込みます。
(8)で二回手拍子。

♪ 動かそう(8の#へ)

8~11を左右反転してくり返し

(手に入れよ)う

12 手+肘+肩の運動



手は(1)で伸ばす。(2)で横に伸
ばす。クロスした足は、つま先で
タッチ右左を一回ずつ行う。

♪ 心躍つ(て)

南風

13 肩回旋運動+ステップタッチ

手が(左、上、右)(右、上、左)と半円を描く。(8)のところで手を腰にあて、回る準備。

♪ (心躍って) # (~)

18 ウエストねじり運動

出した手と反対の足をクロスする。肘と膝がくっつくようにする。手は(右・左・右・左)と交互。

<12~18をそのままくり返し>

♪ 胸に吸い込んで # もっとすっきり(に)

23 ストレッチ(内もも)

左側へ伸脚しながら手を下へ(4カウント)(5、6、7、8)は右側へ伸脚。手はグーをつくり下へ突き出すよ

14 一回転(ターン)

左回りで右へ移動。(4)のところで一回手をたたく。手をたたくと同時につまさきタッチ。

♪ 体も # 肌を

19 ポーズ

手はグーで待ちの姿勢。

<4~7をそのままくり返し>
<8~19をそのままくり返し>

(もっとすっきり)に

24 スクワット2

2カウントずつスクワット。(3、4、7、8)のところで二回ずつ手拍子。

15 一回転2(ターン)

右回りで元の位置へ位置へ8カウント目でもう一度たたく。手をたたくと同時につまさきタッチ。

♪ 弾み、元気(に) # なでてくれるか(ら)

20 スクワット

ひざを軽く曲げてスクワット。(2、4、6、8)のところで手拍子。

♪ 間奏

25 ロールアップ

ゆっくりとロールアップ

背骨を一つ一つ見上げていくようにゆっくりと体を起こしていきましょう。最後に頭をおこします。

<12~18をそのままくり返し>

16 肩とニーアップ(膝を上げる運動)

手を(パー、グー、パー)とやりながら前進。足は(右、左、右、左)の順でニーアップ(4)で手をたたくと同時に、膝を上げる。

♪ (元気)に いっぱい # ら~

21 パンチ(斜め上)

さっきのスクワットから体を斜めにしします。膝を伸ばす時にパンチ。(右から左へ)

♪ 間奏

26 エンディング(深呼吸)

17 肩とニーアップ2

手を(パー、グー、パー)とやりながら後ろへ下がる。足は(左、右、左、右)の順でニーアップ(4)で手をたたくと同時に、膝を上げる。

♪ 空気 # 汗かいて

22 パンチ(まん中)

スクワットから体を斜めに伸ばしながら上パンチを中段のパンチへ。(右から左へ)

♪ 間奏

学校法人 法華文化学園 学生助産士専攻校
福岡医健専門学校

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

学校法人 法華文化学園
福岡スクール・ミュージック専門学校

<音楽プロデュース科>
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

学校法人 法華文化学園
福岡コミュニケーション専門学校

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