

「満点！体操」ウォーミングアップ編 解説版

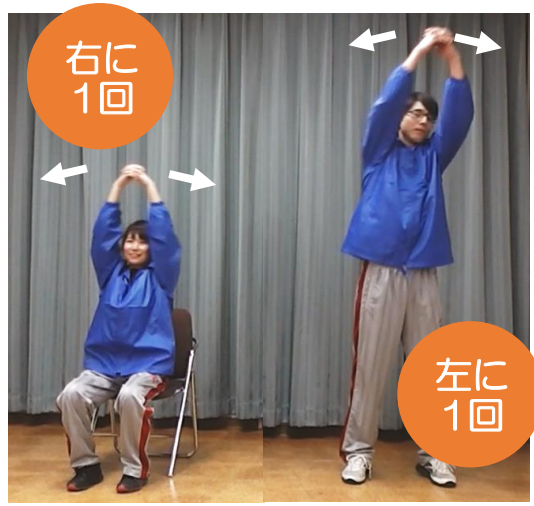
♪～オープニング



- 高血圧や気分不良など体調がすぐれない時は体操を控えてください
- 体操中は呼吸を止めずに、ゆっくり呼吸しながら行いましょう
- 体力に自身のある方は「立って」、自信のない方は「座って」、体操を行いましょう
- 体操は**右側**から動かしますので、写真・動画をまねて**無理せずに**体操を行いましょう

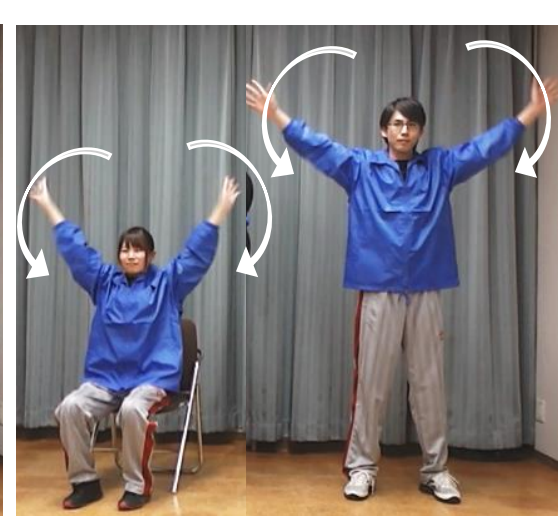
- 深呼吸
 - 鼻から吸って、口から吐きましょう
- 今から体操が始まるぞと脳に号令をかけるために出来るだけ大きく胸を広げましょう

1番	ドキドキすることのない	平凡な毎日でも	生きてるだけで	スバラシイ！
2番	なぜかしら私だけが	つまずいてる気がしても	ゲンキなだけで	スバラシイ！



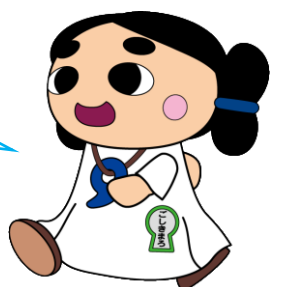
- 両手を左上・右上にあげる → 胸の前におろす
- 肩回りをしっかり動かします
- 両手をあげて、左右にたおす
- わき腹が伸びていることを意識しましょう
- 両手を上へ伸ばしておろす
- おろすときは肩甲骨を寄せるようにしましょう
- きらきらポーズ
- 腕を伸ばして手のひらを外側・内側と動かす

1番	歴史に名を残すような	生き方ができなくても	生きてるだけでスバラシイ！	大丈夫
2番	気持ち込めてトライしたことが	期待はずれでも	ゲンキなだけでスバラシイ！	大丈夫



- 身体をねじり、手をななめ前に、反対の手は後ろに 目線は前の手の先を見るように
- 勢いよくせずに、ゆっくり行ってください
- 両手を上へ伸ばしておろす
- おろすときは肩甲骨を寄せるようにしましょう
- きらきらポーズ
- 腕を伸ばして手のひらを外側・内側と動かす

肩まわりを動かすときは肩甲骨を意識して動かしましょう！
肩の痛みを防いで、代謝を上げやすくします。



1番 人生の厳しさに
2番 ザンネンな結末に

気が抜けることもあるけど
投げやりになりそなときも

心のエンジン全開 負けるな！
めげずに立ち上がる自分に 拍手！



左右
交互に
2回ずつ



右に
1回

左に
1回

- 手を反対のつま先へ
座っている人は片足を前に出さず(膝が曲がっても構いません)
- 股関節を起点に身体を前に倒しましょう
身体を倒している側の太ももの裏が伸びていることを意識します

- 上半身を時計回り・反時計回りに大きくまわす

1番 満点じゃなくていいじゃない
2番 満点じゃなくていいじゃない

いっぱい笑えているなら
いっぱい笑えているなら

先々のこと思うより今できること探そ

このまち全部家族みたいだ気軽におかえり



一連の
動作を
2回



右手足
1回 左手足
1回



右手足
1回 左手足
1回

- 足ぶみ4回
+ 足ぶみしながら手拍子4回
(2回目は手拍子3回)

- 同じ側の手足を前にだす

- 同じ側の手足を横にだす

1番 満点じゃなくていいじゃない
2番 満点じゃなくていいじゃない

結構ほのぼののしあわせ
結構ほのぼののしあわせ

このまちは いつでもウェルカム 気ままに訪ねてきて

このまちは 誰でもウェルカム はやくキミ来ないかな (2番くりかえし)



一連の
動作を
2回



右手左足
1回 左手右足
1回



右手左足
1回 左手右足
1回

- 足ぶみ4回
+ 足ぶみしながら手拍子4回
(2回目は手拍子3回)

- 反対側の手足を前にだす
●先ほどと手足の動きが変わります
認知症予防です

- 反対側の手足を横にだす

♪～エンディング



- 腕を大きくひろげ、深呼吸
鼻から吸って、口から吐き
ましょう
- 脈拍を落ち着かせて運動を
終わめましょう

この体操に取り組むことで、区民のみなさんの無理のない運動の実践や、体操を介した仲間づくりの機会となることを目指しています

作詞作曲うた：しょうたろう

体操作成：垂水区リハ専門職連絡会

体操監修：神戸学院大学総合リハビリテーション学部

浅井 剛 先生

「満点！体操」筋力トレーニング編 解説版

♪～オープニング



- 高血圧や気分不良など体調がすぐれない時は体操を控えてください
- 体操中は呼吸を止めずに、ゆっくり呼吸しながら行いましょう
- 体力に自身のある方は「立って」、自信のない方は「座って」、体操を行いましょう
- 体操は**右側**から動かしますので、写真・動画をまねて**無理せずに**体操を行いましょう
- 体力に合わせて重りを使用すれば、より効果的な運動になります

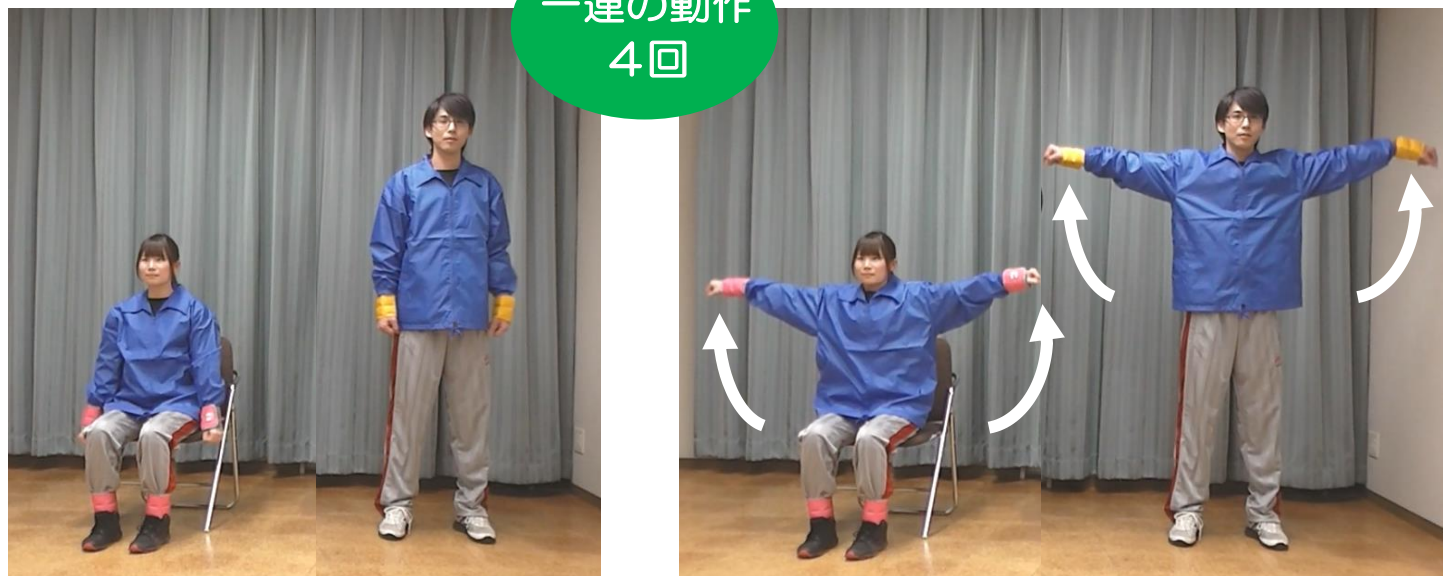
- おもりをつける
- 深呼吸
鼻から吸って、口から吐きましょう
- 今から体操が始まるぞと脳に号令をかけるために出来るだけ大きく胸を広げましょう

1番	ドキドキすることのない	平凡な毎日でも	生きてるだけで	スバラシイ！
2番	なぜかしら私だけが	つまずいてる気がしても	ゲンキなだけで	スバラシイ！
	右1・2・3・4・5・6・7・8	左1・2・3・4・5・6・7・8	右1・2・3・4・5・6・7・8	左1・2・3・4・5・6・7・8



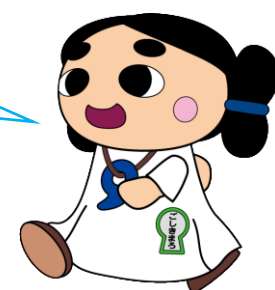
- 8拍間かけて腕を前後にあげて、おろします
- 肩の前や後ろの筋肉を鍛えます

1番	歴史に名を残すような	生き方ができなくても	生きてるだけでスバラシイ！	大丈夫
2番	気持ち込めてトライしたことが	期待はずれでも	ゲンキなだけでスバラシイ！	大丈夫
	あげる・おろす	あげる・おろす	あげる・おろす	あげる・おろす



- 腕を真横にあげて、おろします
- 肩の横の筋肉を鍛えます

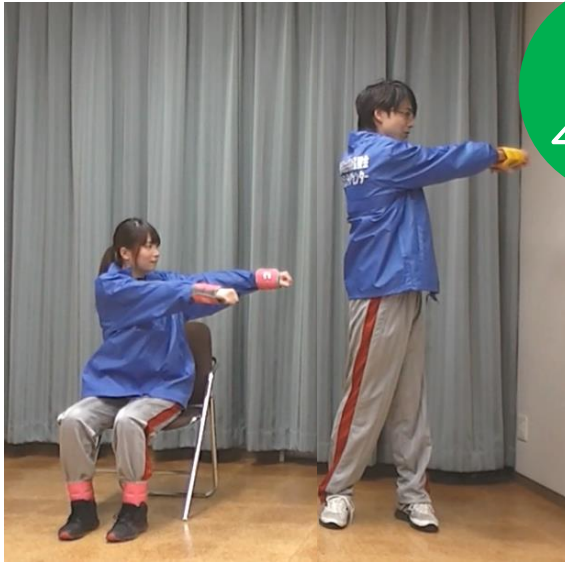
痛みがある時などは、重りを調節しましょう。
筋トシは正しいフォームで取り組むことが大事です。



1番 人生の厳しさに
2番 ザンネンな結末に

気が抜けることもあるけど
投げやりになりそなときも

心のエンジン全開 負けるな！
めげずに立ち上がる自分に 拍手！



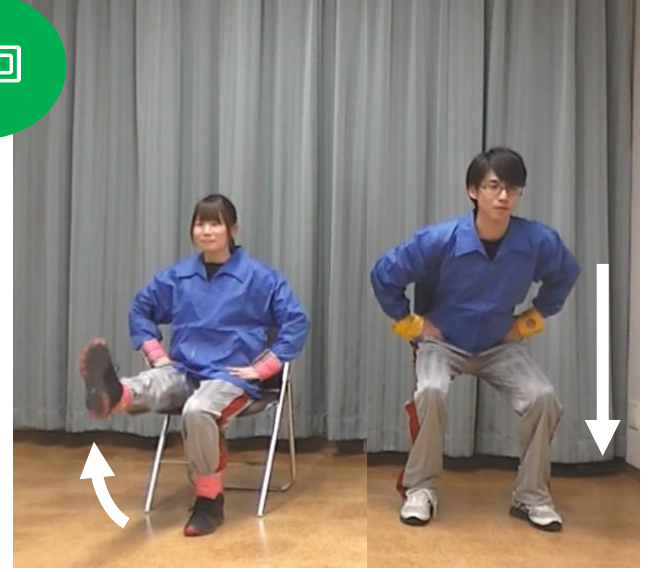
左右
交互に
4回ずつ

- 腕を前に上げて、右にひねる→正面にもどる→左にひねる→正面にもどる
- 腹筋・背筋を鍛えます

1番 満点じゃなくていいじゃない
2番 満点じゃなくていいじゃない

いっぱい笑えているなら
いっぱい笑えているなら

先々のこと思うより今できること探そ
このまち全部家族みたいだ気軽におかえり

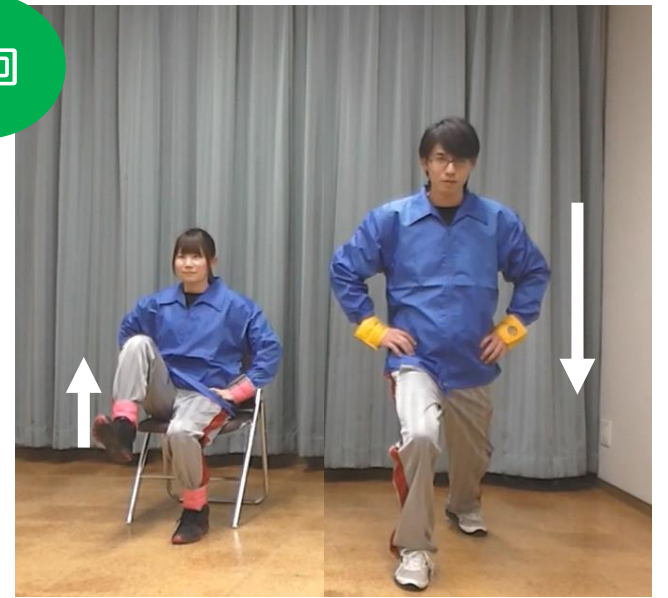


- 立っている人：膝を曲げてスクワット 太ももの前・お尻周りを鍛えます
- 座っている人：つま先を上に向けて、左右交互に足をあげる 太ももの前を鍛えます

1番 満点じゃなくていいじゃない
2番 満点じゃなくていいじゃない

結構ほのぼのしあわせ
結構ほのぼのしあわせ

このまちは いつでもウェルカム 気ままに訪ねてきて
このまちは 誰でもウェルカム はやくキミ来ないかな (2番くりかえし)



- 立っている人：左右交互に片足を前方に踏み出し、重心を下げる 太ももの前を鍛えることで転倒を予防します
- 座っている人：左右交互にももをあげる 股関節の周りの筋肉を鍛えます

♪～エンディング



- 腕を大きくひろげ、深呼吸 鼻から吸って、口から吐きましょう
- 脈拍を落ち着かせて運動を終えましょう

この体操に取り組むことで、区民のみなさんの無理のない運動の実践や、体操を介した仲間づくりの機会となることを目指しています

作詞作曲うた：しょうたろう
体操作成：垂水区リハ専門職連絡会
体操監修：神戸学院大学総合リハビリテーション学部
浅井 剛 先生