

# 「満点！体操」ウォーミングアップ編 解説版

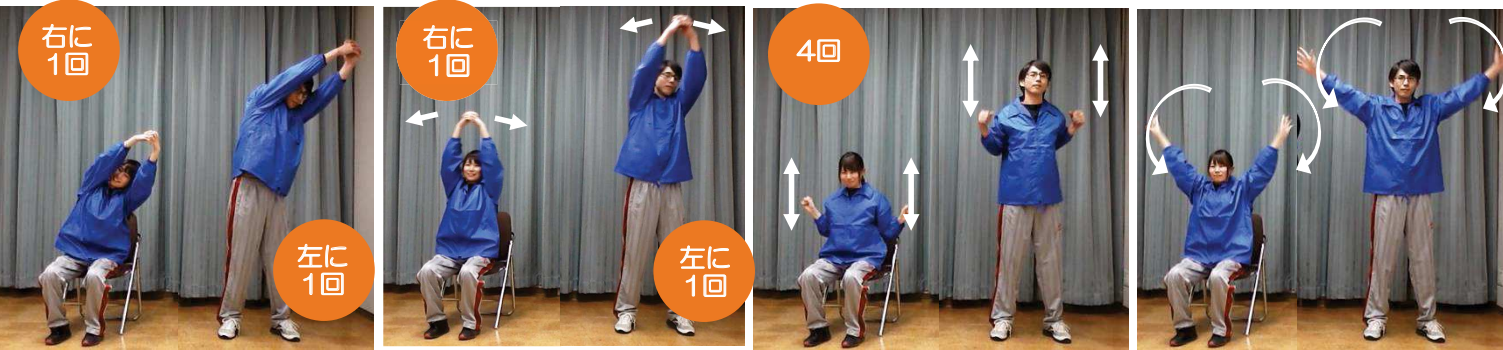
## ♪～オープニング



- 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

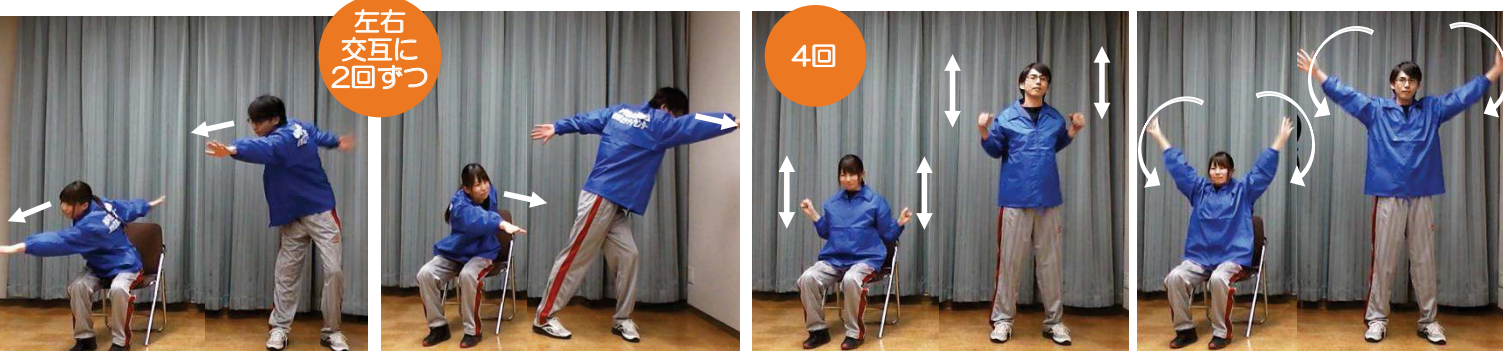
- 深呼吸
- 鼻から吸って、口から吐きましょう
- 今から体操が始まるぞと脳に号令をかけるために出来るだけ大きく胸を広げましょう

- |                |             |         |        |
|----------------|-------------|---------|--------|
| 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！ |



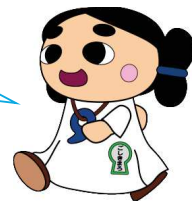
- 両手を左上・右上にあげる → 胸の前におろす
- 肩回りをしっかり動かします
- 両手をあげて、左右にたおす
- わき腹が伸びていることを意識しましょう
- 両手を上へ伸ばしておろす
- おろすときは肩甲骨を寄せるようにしましょう
- きらきらポーズ
- 腕を伸ばして手のひらを外側・内側と動かす

- |                   |            |               |     |
|-------------------|------------|---------------|-----|
| 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 |

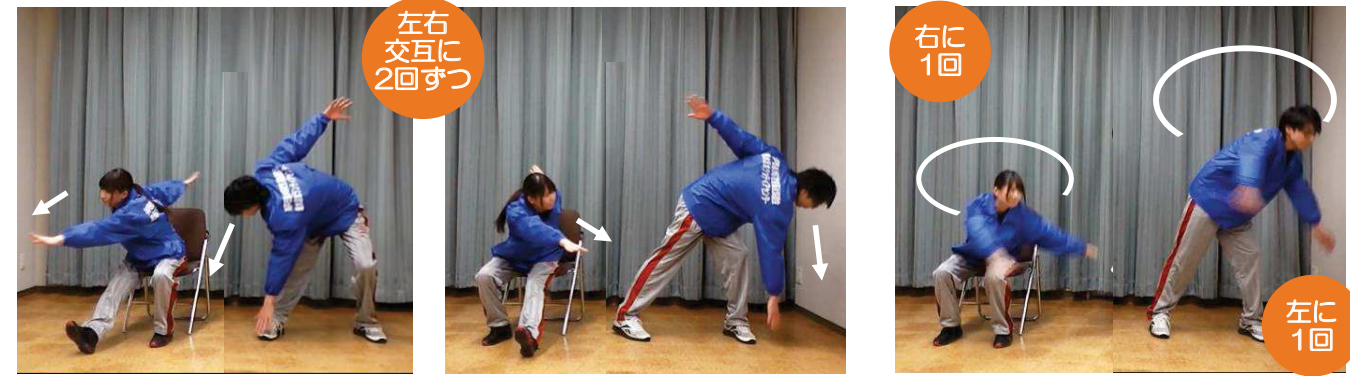


- 身体をねじり、手をななめ前に、反対の手は後ろに目線は前の手の先を見るように
- 勢いよくせずに、ゆっくり行ってください
- 両手を上へ伸ばしておろす
- おろすときは肩甲骨を寄せるようにしましょう
- きらきらポーズ
- 腕を伸ばして手のひらを外側・内側と動かす

**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  | 気が抜けることもあるけど | 心のエンジン全開     | 負けるな！ |
| 2番 ゼンネンな結末に | 投げやりになりそなときも | めげずに立ち上がる自分に | 拍手！   |



- 手を反対のつま先へ座っている人は片足を前に出す(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 | 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   |
| 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 | このまち全部家族みただい気軽におかえり |



- 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 | 結構ほのほのしあわせ | このまちは | いつでもウェルカム | 気ままに訪ねてきて            |
| 2番 満点じゃなくていいじゃない | 結構ほのほのしあわせ | 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) |



- 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