

とうかいし ぎつともっとと体操



Heishu Hosoi

ウォーミングアップとは？

運動をする前の準備体操です。準備体操をすることにより、体が動かしやすくなり、けがも防ぐことができます。運動をするときは、まずはウォーミングアップ！筋肉をのびし、あたためてから始めてくださいね♪

制作：東海市・公益財団法人 愛知県健康づくり振興事業団
協力：東海市健康づくりリーダー（岡山加代子・小島寿賀子・坂本千春）

探しに行こう！ ペース体感ゾーン

市内の6か所(平成25年3月末現在)の公園に設置しています。
へいしゅうくんと★が目印です！
あなたの「星の数」(*)まで歩いていくと、
自分に合った歩く速さを体感することができます。
公園へ行って探してみてくださいね！
今後も他の公園にも設置していく予定です。



※あなたの星の数を知るには？

健診結果をお持ちいただくと、あなただけの「運動・食生活応援メニュー」をお作りします。
メニューをもらって、さっそく公園へお出かけください！

場所・日時

【しあわせ村】
毎週水・金曜日 9:00~19:30
※12:00~13:00は除く
毎週土曜日 9:00~12:30
【市民体育館】
毎週水曜日 9:00~15:30
※12:30~13:30は除く

対象者

18歳以上の市内在住・在勤者

持ち物

健康診断(血液・尿検査など)の結果

【お問い合わせ】 東海市 市民福祉部 健康推進課
東海市荒尾町西廻間2-1 (しあわせ村内) 電話 052-689-1600

1 前髪(8×2カウント) 腕ふり+足踏み
●腕を前後に振る ●その場で足踏み

2 前髪(8×2カウント) 腕ふり+足踏み
●腕を前後に振る ●その場で足踏み

3 馬のように歌って行けば ぎつともっと愉快になる
肩～手首たたく+足踏み
●片側の肩から手首にかけてたたく(左右) ●その場で足踏み

4 のびのび散歩をしてみたら お尻～ふくらはぎはほぐさなく
●お尻から太ももの裏、ふくらはぎをほぐす ●足は腰幅に開く

5 のびのびダンスをしてみたら ぎつともっとぎつともっと
足首～太もも前側たたき
●片側の足を4回たたく(左右) ●足を腰幅に開く ●後ろの足を1歩前に出す ●元氣よく腕を振り、ふくらみはほぐす

6 ぎつともっとぎつともっと 腕ふり+1歩踏み出す
●後ろの足を1歩前に出す ●元氣よく腕を振り、ふくらみはほぐす

7 すばらしいが すばらしいが 腕ふり+1歩踏み出す
●後ろの足を1歩前に出す ●元氣よく腕を振り、ふくらみはほぐす

8 みつけられる 腕ふり+下がる
●腕を前後にふる ●足踏みしながら少し下がる

9 選びだして工夫をすれば ぎつともっと楽しくなる 腕たたく4回×2(左右)
●片側の腕を4回たたく(左右) ●足を腰幅に開く

10 腕たたく4回×2(左右) 腕たたく4回×2(左右)
●片側の腕を4回たたく(左右) ●足を腰幅に開く

11 いろいろ経験してみたら いろいろ冒険してみたら 腕ふり+1歩踏み出す
●両手を一緒に前後にふる ●片側1歩ずつ2歩移動(任意)

12 いろいろ冒険してみたら いろいろ冒険してみたら 腕ふり+1歩踏み出す
●両手を一緒に前後にふる ●片側1歩ずつ2歩移動(任意)

13 ぎつともっとぎつともっと 腕ふり+1歩踏み出す
●足を1歩前へ踏み出し、元氣よく腕を振る ●カウント7、8の時に2回手をたたく(腕から手を肩にかけてもOK！)

14 腕が震るが 腕が震るが 腕ふり+1歩踏み出す
●足を1歩前へ踏み出し、元氣よく腕を振る ●カウント7、8の時に2回手をたたく(腕から手を肩にかけてもOK！)

15 腕ふり+1歩踏み出す 腕ふり+1歩踏み出す
●足を1歩前へ踏み出し、元氣よく腕を振る ●カウント7、8の時に2回手をたたく(腕から手を肩にかけてもOK！)

16 みつけられる 腕ふり+下がる
●腕を前後にふる ●足踏みしながら少し下がる

17 間髪(8×2カウント) 体側のばし(左右)
●片手を斜め上に挙げ、体側を伸ばす(左右) ●足を腰幅に開く ●手を前後に開く

18 間髪(4カウント) 足踏み
●上体を前に倒して、その場で足踏み

19 辛いときも乗り越えたなら 腕の曲げ伸ばし(前)+足踏み
●両腕を前に伸ばし、曲げるを繰り返す(2回) ●腕は胸の高さ、手のひらは肩の高さ

20 ぎつともっと明るくなる 腕の曲げ伸ばし(横)+足踏み
●両手を横へ伸ばし、曲げるを繰り返す(2回) ●腕は胸の高さ、手のひらは肩の高さ

21 誰かと話をしてみたら 片手肩回し(左右)+足踏み
●一方の肩をゆっくり回す(左右1回ずつ)

22 誰かと仲良くしてみたら 両手肩回し(2回)+足踏み
●両手一緒に少しはやく2回回す

23 ぎつともっとぎつともっと 腕ふり+1歩踏み出す
●足を1歩前へ踏み出し、元氣よく腕を振る ●後足の足のかかとを踏むにつけ、ふくらみはほぐす

24 幸せが幸せが 腕ふり+1歩踏み出す
●後ろの足を1歩前に出す ●元氣よく腕を振り、ふくらみはほぐす

25 みつけられる 腕ふり+下がる
●腕を前後にふる ●足踏みしながら少し下がる

26 生きていくから出来ること 両手あげて足を肩幅に
●足を前後に開く ●両手を上に挙げ、お腹を伸ばす

27 生きていくから感じること 前におじぎ+膝を緩める
●膝を軽く曲げる ●ゆっくり上体を前に開く

28 間髪(ゆっくり4カウント) 体勢を戻して足踏み
●上体を起こして、その場で足踏み

29 ぎつともっとぎつともっと 腕ふり+1歩踏み出す
●足を1歩前へ踏み出し、元氣よく腕を振る ●カウント7、8の時に2回手をたたく(腕から手を肩にかけてもOK！)

30 ぎつともっとぎつともっと 腕ふり+1歩踏み出す
●足を1歩前へ踏み出し、元氣よく腕を振る ●カウント7、8の時に2回手をたたく(腕から手を肩にかけてもOK！)

31 ぎつともっとぎつともっと 腕ふり+1歩踏み出す
●足を1歩前へ踏み出し、元氣よく腕を振る ●カウント7、8の時に2回手をたたく(腕から手を肩にかけてもOK！)

32 後髪(4カウント) かがむポーズ！
●足を止め、その場でかがむ ●体を大きく開いて、ポーズを定める！

きっともっと体操

うた：茂森あゆみ
 作詞 澤部裕子
 補作成 宮中雲子
 作曲 中島直己
 編曲 堀井勝美

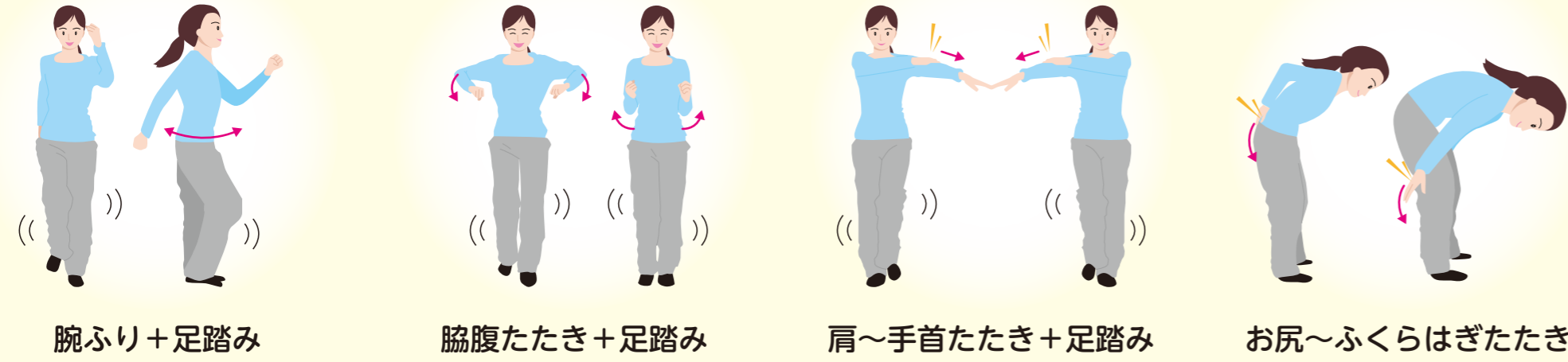
1. 鳥のように 歌ってれば
 きっともっと愉快になる
 のびのび 散歩を試みたら
 のびのび ダンスを試みたら
 きっともっと きっともっと
 すばらしいが すばらしいがみつけられる

遊びだつて 工夫をすれば
 きっともっと 楽しくなる
 いろいろ 経験してみたら
 いろいろ 冒険してみたら
 きっともっと きっともっと
 驚きが 驚きが 見つけれられる

2. 辛いときも 乗り越えたなら
 きっともっと 明るくなる
 誰かと 話してみたら
 誰かと 仲良くしてみたら
 きっともっと きっともっと
 幸せが 幸せが みつけられる

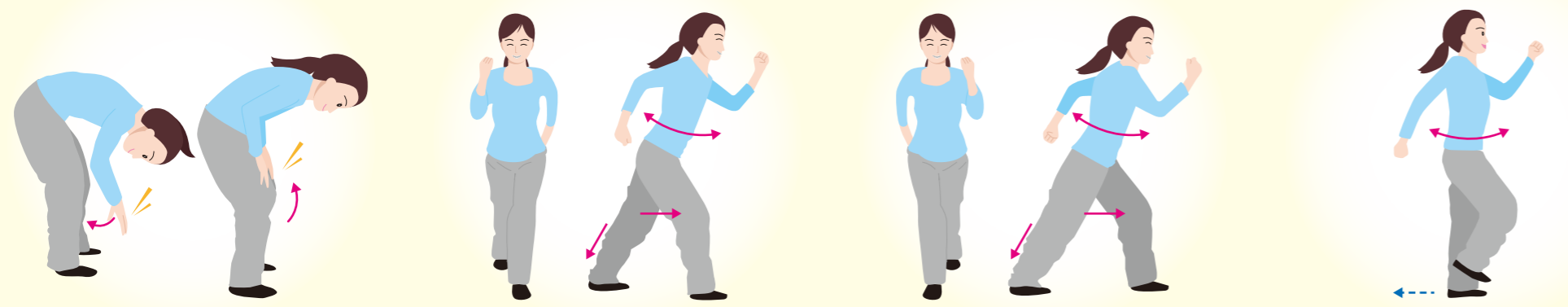
生きているから 出来ること
 生きているから 感じること
 きっともっと きっともっと
 きっともっと ある

1 ぜんそく 前奏(8×2カウント) 2 ぜんそく 前奏(8×2+4カウント) 3 とり うた 鳥のように歌ってれば きっともっと愉快になる 4 さんぽ のびのび散歩を試みたら



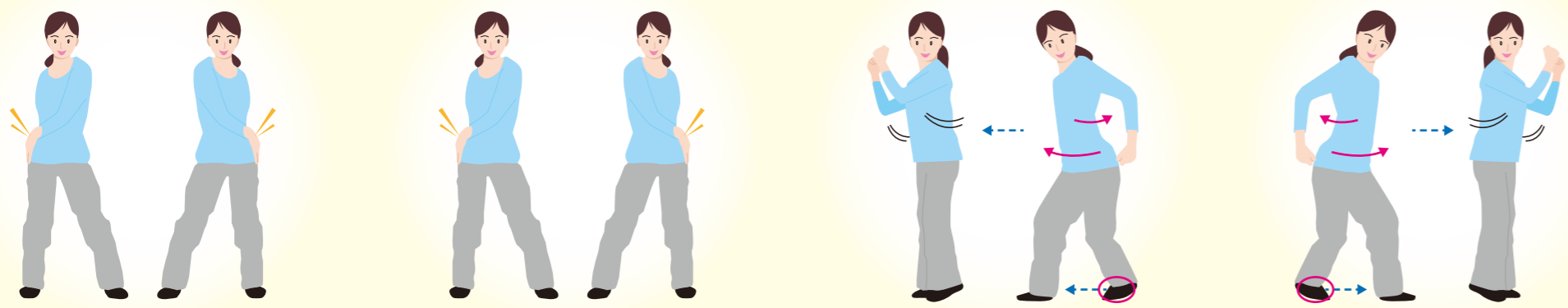
腕ふり+足踏み 脇腹たたき+足踏み 肩～手首たたき+足踏み お尻～ふくらはぎたたき

5 のびのびダンスを試みたら 6 きっともっと きっともっと 7 すばらしいが すばらしいが 8 みつけられる



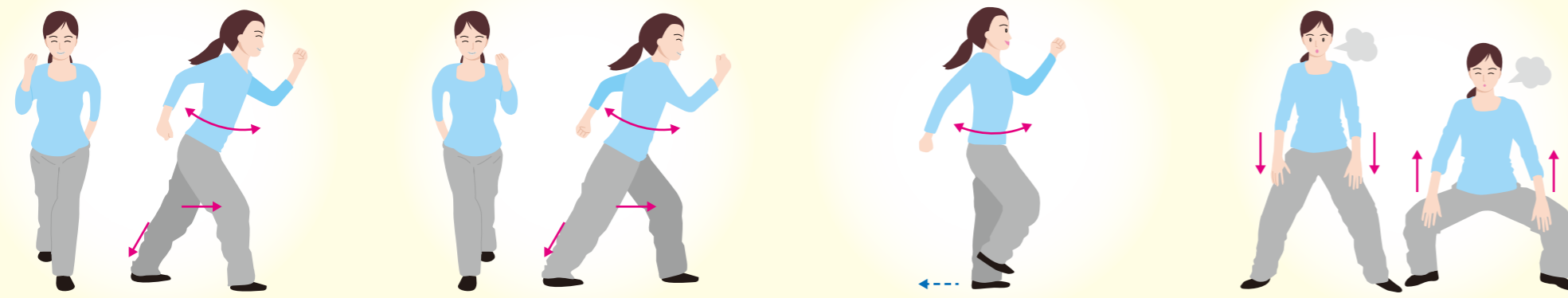
足首～太もも前側たたき 腕ふり+1歩踏み出す 腕ふり+1歩踏み出す 腕ふり+下がる

9 あそ くふう 遊びだつて工夫をすれば 10 きっともっと 楽しくなる 11 いろいろ 経験してみたら 12 いろいろ 冒険してみたら



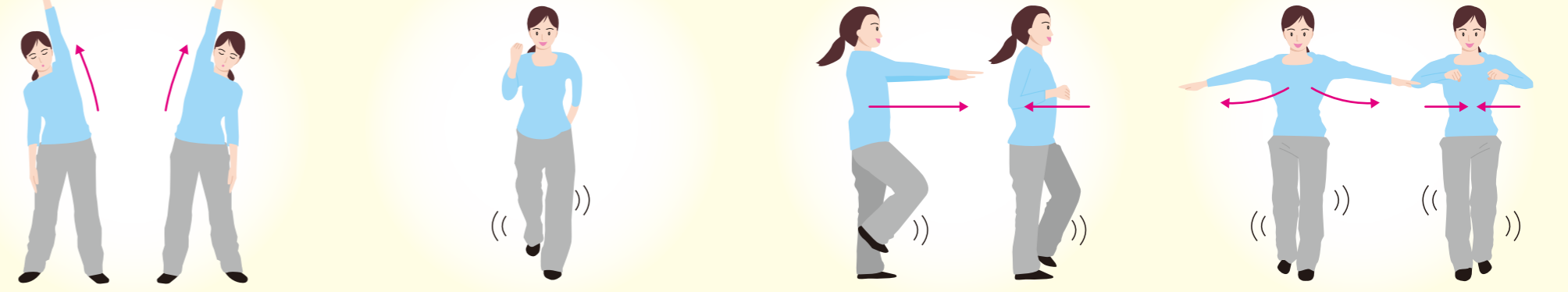
腰たたき4回×2(左右) 腰たたき4回×2(左右) 両腕ふり+横へ2歩移動 両腕ふり+横へ2歩移動

13 きっともっと きっともっと 14 おどろ おどろ 驚きが 驚きが 15 みつけられる 16 かんそう 間奏(8×2カウント)



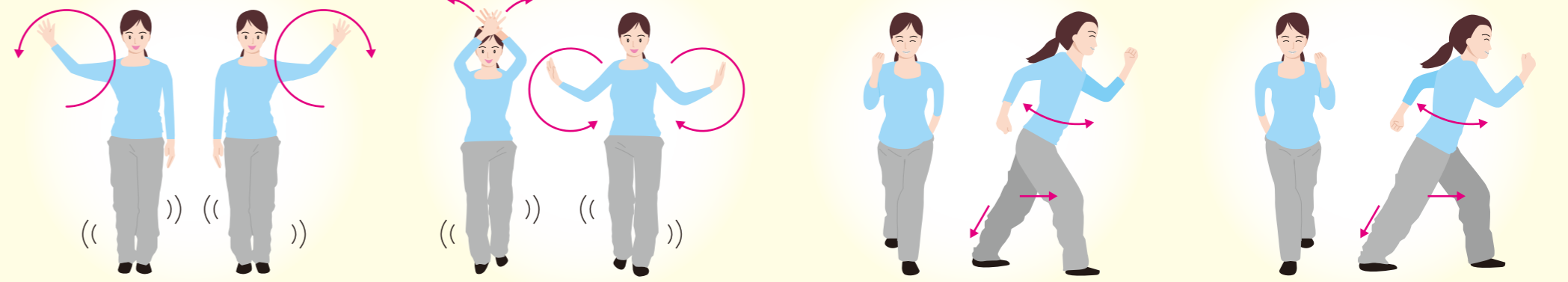
腕ふり+1歩踏み出す 腕ふり+1歩踏み出す 腕ふり+下がる ゆっくりスクワット×2回

17 かんそう 間奏(8×2カウント) 18 かんそう 間奏(4カウント) 19 辛いときも 乗り越えたなら 20 きっともっと 明るくなる



体側のばし(左右) 足踏み 腕曲げ伸ばし(2回)+足踏み 腕曲げ伸ばし(2回)+足踏み

21 だれ はなし 誰かと話してみたら 22 だれ なかよ 誰かと仲良くしてみたら 23 きっともっと きっともっと 24 しあわ しあわ 幸せが 幸せが



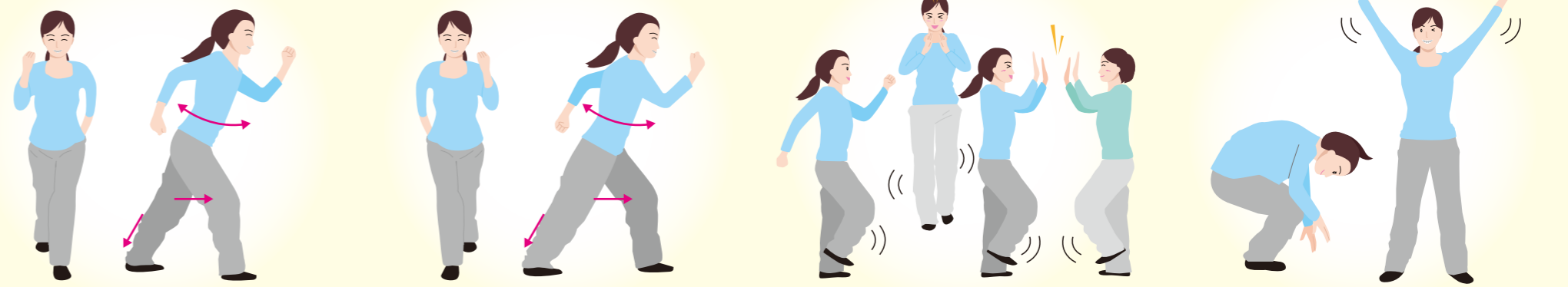
片手肩回し(左右)+足踏み 両手肩回し(2回)+足踏み 腕ふり+1歩踏み出す 腕ふり+1歩踏み出す

25 みつけられる 26 生きているから出来ること 27 生きているから感じること 28 かんそう 間奏(ゆっくり4カウント)



腕ふり+下がる 両手あげ+足を肩幅に 前におじき+膝を緩める 体勢を戻して足踏み

29 きっともっと きっともっと 30 きっともっと ある 31 こうそう 後奏(8×4カウント) 32 こうそう 後奏(4カウント)



腕ふり+1歩踏み出す 腕ふり+1歩踏み出す 足踏み+手拍子2回 ×4 かがむ→ポーズ!