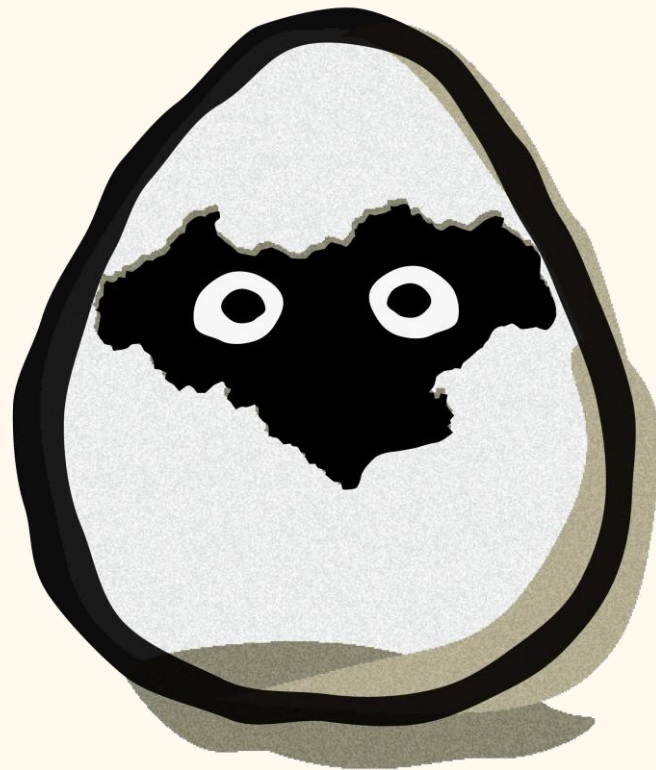


じげん体操



会津美里町

【 この冊子について 】

近年、全世代において
体を動かす機会が減ったり 交流の機会が減ったり
食欲がない 疲れやすいなど
身体的・心理的・社会的に生活の質が低下し
全国的な課題になっております。

我が会津美里町も例外ではなく、
子供にとっては運動機能低下や肥満、
高齢者は要介護状態となることが危惧されます。

そこで、町民の歌に合わせた体操と
各地区で行われている「うんどう教室」の
一部を抜粋し冊子にまとめました。

お子様からおとうさん おかあさん おじいちゃん おばあちゃんまで
無理なくできる内容ですので
皆さんで楽しみながら行ってください。

なお、この体操・運動の動画は、町のホームページから見ることができます。



【 会津美里町町民の歌 ～美しきふる里～ 】

みどり照り返す 朝日に目を覚まして 神の杜に住む 生命が動き出す

眩しい水辺に輝く こども達の未来のせて 今 希望が育ってゆく

あやめの咲く美しき里 笑顔あふれる夢が住む町
セキレイのさえずり響けば えんじゅの木々に風がそよぐ
ぼくらのふるさと

茜空の下 静かに耳すませば 遠くなつかしく 太鼓や唄が響く
めぐり逢うたびに広がる 優しい顔が輪になって 今 心が育ってゆく

白に染まる美しき里 生まれ育ったこの町が好き
夜空に星が輝いては 川のせせらぎが四季を詠う
わたしのふるさと

あやめの咲く美しき里 笑顔あふれる夢が住む町
セキレイのさえずり響けば えんじゅの木々に風がそよぐ
ぼくらのふるさと

会津美里町 美しきふる里

【 美しきふる里 編 】

①

前奏は“かかと”を上げ
リズムを取ります。

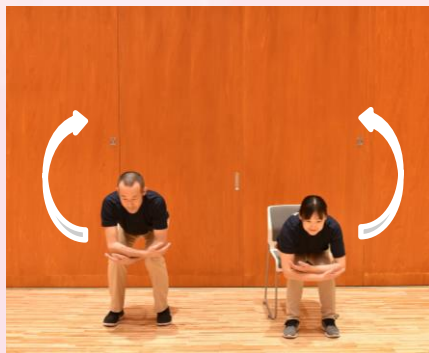
「 ぜ ん そ う 前 奏 」



②

腕を下から上に大きく
輪を作るように振り上
げてじげんポーズで
背中を伸ばします。

「 み ど り て 照 り 返 す 」



③

②のポーズから左右
に4回体を倒します。
脇の下が伸びるのを
意識しましょう。

「 あ さ ひ め さ 朝 日 に 目 を 覚 ま し て 」



④

その場で足踏み。
1・2・3はそのまま、
4で片足バランス。
5・6・7・8も同じく。

「 か み も り す い の ち う ご だ 神 の 柱 に 住 む 生 命 が 動 き 出 す 」



⑤

足を伸ばし両手で足首を触り、上体を起こし正面で腕を上げて胸を張ります。反対側も同じように行います。

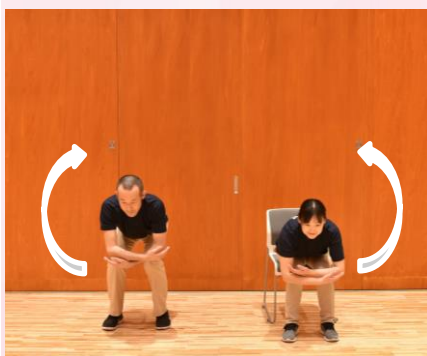
まが みずべ かがや たち みらい
「眩しい水辺に輝く子ども達の未来のせて」



⑥ (②と同じ)

腕を下から上に大きく輪を作るように振り上げ、じげんポーズで背中を伸ばします。

いま (今) き ぼ う 希 望 が



⑦ (③と同じ)

⑥のポーズから左右に4回体を倒します。脇の下が伸びるのを意識しましょう。

そ だ 育 っ て ゆ く
「 そ だ 育 っ て ゆ く 」



⑧

グーパー体操。片側ずつ腕を前・上・横・前と交互に出します。伸ばす手はパー、胸の手はグーにします。できる方は顔も一緒に動かしましょう。

え が お 笑 顔 あ ぶ れ る 夢 が 住 む 町
「 あ や め の 咲 く 美 し き 里
え が お 笑 顔 あ ぶ れ る 夢 が 住 む 町 」



⑨

セキレイのポーズで
上体をひねります。
腕をしっかり伸ばし
たら、戻り、反対側
も同じく左右に4回。

「セキレイのさえずり^{ひび}響けば
えんじゅの^{きぎ}木々に^{かぜ}風がそよぐ」



⑩ (②と同じ)

腕を下から上に大きく
輪を作るように振り上
げてじげんポーズで
背中を伸ばします。

「ぼくらのふる」



⑪ (③と同じ)

⑩のポーズから左右
に4回体を倒します。
脇の下が伸びるのを
意識しましょう。
2番は②へ戻ります。

「さと〜♪」



⑫ (2番が終わったら)

間奏で4回かかと上
げでリズムを取り息
を整えます。
次に片側ずつ足を前
へ出しましょう。
左右へ4回行い、
⑧に戻ります。

「♪ かん 奏 間 奏 ♪」



【 うんどう教室 おはよううんどう編 】

目覚めた自分の体に「おはよう」と挨拶し、動く合図を出すように行います。
目的：関節を動かし血流を促進することでケガを防ぎます。

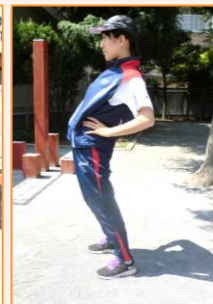
①

まず、足首と膝を回します。足の幅を握りこぶし1つくらい開けて立ちます。膝に手を当て、左右どちらからでもいいのでゆっくり大きく回します。5回。



②

次は腰を回します。頭を動かさず、膝を曲げず行います。まず腰を後ろに引いて、次はどちらかの横へ。次はおへそを突き出すように前へ、またさっきとは反対の横へ。もう一度後ろへ。5回。



③

次は肩を回します。後ろから前にゆっくり大きく回します。5回。次は後ろから前へ5回。



④

次は首を回します。ふらつき防止のため目は開けてください。また目が回るがあるので、左右交互に5回だけ回しましょう。



【 うんどう教室 ありがとううんどう編 】

一日の終わりに、お風呂や寝る前に自分の体に感謝し、腕や肩の疲れを取りましょう。
目的：上半身の疲れを取ります。

①

まず、腕の疲れを取る運動です。どちらか片方の手を、手のひらを上に向けまっすぐ前に伸ばしてください。

もう片方の手で、伸ばしている手の肘が曲がらないよう注意しながら指先をつかんで、自分に向かって引っ張ります。10秒。



②

次は肩の疲れを取る運動です。片方の手を反対の肩に軽く乗せ、もう一方の手を肘に当て、あごの下に二の腕を押し込むように力を入れます。肩回りの筋肉が伸びているのを意識しながら10数えます。



③

次は全身ツボ運動です。片方の手の平を正面に向け、まっすぐ伸ばします。もう片方の手で伸ばしている手の指先を親指から一本ずつ手前に「ギュッと引っ張って、1・2・3！」で弾くように指を離します。



④

最後に深呼吸。手を使い「胸を開くようにしながら鼻で息を吸い、口から吐き出します。ゆっくり3回。





毎日ちっとずつでも
カラダを動かして
元気で長生きすんべなし



制作

会津美里町介護予防フレイル対策事業作成委員会