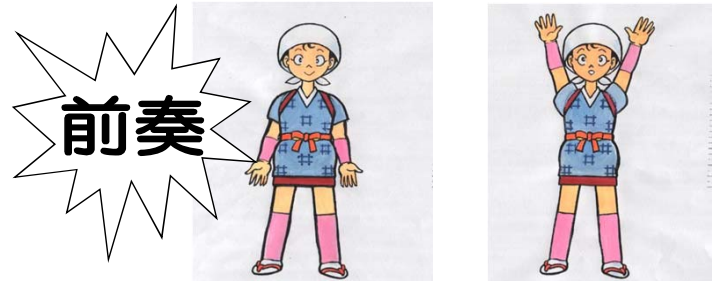


しまだ市っ歌り げんき体操

深呼吸・背伸び
(体と心の準備)

大きく深呼吸 ~良い空気をいっぱい体に取り
込みましょう! ~



前奏

いつまでも元気で過ごせるように、島田市
歌にあわせ、体操を作りました。
誰でもできる簡単な体操です。
ぜひやってみましょう。
それぞれの動きは、介護予防にもなるよう
工夫されています。



- 上肢屈伸運動
- 指折り (末梢神経の伝達)
- 手のひら返し (腕の関節ほぐし)
- 上体ひねり (捻転運動)
- 8の字 (空間認知の強化)
- 左右上体移動 (転倒予防・バランス)
- 足腰の筋力強化 (大腰筋・大腿四頭筋)

① 大井川 ② 歴史伝えて ③ はるかなる ④ ときを流れる ⑤ 人と自然 ⑥ おりなす町に ⑦ 絆深め ⑧ 共に生きてゆく ⑨ ああ喜び ⑩ あふれる島田市

腕の曲げ伸ばし ~胸に腕をひきつけて、前
に伸ばしましょう! ~

親指から指折りし、小
指から手を開く

肩・肘・手首の関節を
緩める

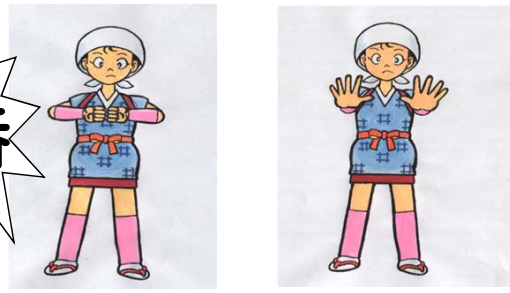
左から左→前→右と腰をひねる(膝をトントン
とリズムよく動かしましょう)

右手で八の字を書き
ます

足でしっかりと体をさ
さえて重心を移動しま
す

股関節・膝関節を90度にまげる

1番



4回繰り返す



左右2回繰り返す



大井川の流れの
イメージで

2回繰り返す



右から左右1回ずつ



大奴の様に
勇ましく!

2回繰り返す

① 茶畑に ② 新芽の香り ③ 夢さそう ④ 湯煙りあがる ⑤ 汽笛びびく ⑥ 宿場の町に ⑦ まつりうた ⑧ 華やかに流れる ⑨ ああ文化が ⑩ きらめく島田市

腕の曲げ伸ばし ~胸に腕をひきつけて、斜
め上に伸ばしましょう! ~

親指から指折りし、小
指から手を開く

肩・肘・手首の関節を
緩める

左から左→前→右と腰をひねる(膝をトントン
とリズムよく動かしましょう)

左手で八の字を書き
ます

足でしっかりと体をさ
さえて重心を移動しま
す

肩甲骨の間の運動

2番



お茶の新芽が伸び
るイメージ

4回繰り返す



左右2回繰り返す



2回繰り返す



左から左右1回ずつ



お茶刈りの
イメージで

右2回

左2回

① 青空に ② 山なみ映えて ③ ばら香る ④ 平和な町よ ⑤ 心合わせ ⑥ 誇りも高く ⑦ 夢つむぎ ⑧ 明日を拓く力 ⑨ ああ世界へ ⑩ 伸びゆく島田市

腕の曲げ伸ばし ~胸に腕をひきつけて、横に伸ばし
ましょう! ~

親指から指折りし、小指
から手を開く

肩・肘・手首の関節を緩
める

左から左→前→右と腰をひねる(膝をトントンとリズム
よく動かしましょう)

両手で八の字を書き
ます

足でしっかりと体をささ
えて重心を移動します

転倒予防のための運動

3番



SLの線路が伸
びるイメージ

4回繰り返す



左右2回繰り返す



2回繰り返す



右から左右1回ずつ



野守の池の
ボート漕ぎ

左右2回ずつ