

『 若林区健康づくり区民会議 げんきくん体操 part2 』 平成24年5月作成
 作 詞：若林区健康づくり区民会議 曲：線路は続くよどこまでも
 振り付け：健康運動指導士 竹林 正樹さん

♪ 笑顔があふれる ♪
 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧



右足から8回足踏み

【片足でバランスをとる運動】
 ひじを大きく振りましょう

♪ わかばやし ♪
 ①② ③④ ⑤⑥ ⑦⑧



①② 膝を曲げて
 ももを2回叩く
 ③④ 膝を伸ばして
 2回手拍子

※2回くりかえす

【太ももとお尻の筋肉を鍛える】

♪ 区民の健康 ♪ 願います ♪
 ①②③④ ⑤⑥⑦⑧ ①②③④ ⑤⑥⑦⑧



①②足を前に出して、
 かかとをトン
 ③④足を戻す

右→左→右→左

【片足に重心をかけ、
 すねの筋肉とバランス力を鍛える】

♪ 食育・運動 ♪ 歯と口も ♪
 ①②③④ ⑤⑥⑦⑧ ①②③④ ⑤⑥⑦⑧



①②足を横に開いて
 かかとをトン
 ③④足を戻す

右→左→右→左

【片足に重心をかけ、
 すねの筋肉とバランス力を鍛える】

♪ タバコ と お酒 も ♪
 ①② ③④ ⑤⑥ ⑦⑧



「パー」 「ゲー」

①②右足を右に1歩開き、同時に、両手を顔の横で「パー」と開く。口も大きく開きながら「パー」と言う。
 ③④右足を元に戻しながら両手を胸の前に寄せて体を縮め、「ゲー」と言う
 ⑤⑥次は左に1歩開きながら「パー」。
 ⑦⑧戻して「ゲー」

【背中下部のストレッチ】
 【口腔体操】

♪ 見直そう ♪
 ①② ③④ ⑤⑥ ⑦⑧



「イー」 「ゲー」

①②足の動きはさっきと同じ横に1歩。ひじを曲げたまま後ろに引き、胸を開く。口は横に開き「イー」と言う。
 ③④手と足を戻しながらさっきの「ゲー」の姿勢に戻ります。
 ⑤⑥次は左に1歩開きながら「イー」。
 ⑦⑧戻しながら「ゲー」

【背中上部のストレッチ】
 【口腔体操】

♪ パパもママも 子どもたちも ♪ 今日から始めよう ♪
 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧



8拍で1周するように回ります。
 8カウントめで手を叩いて、今度は逆周りに歩く。

【バランス】
 【カロリー消費】

♪ おじいちゃんも おばあちゃんも ♪
 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧



①②バンザイの
 あと、
 ③④両手で
 ガッツポーズ。

2回くりかえす

【肩甲骨の運動】 **シュワッチポーズ**
 肩甲骨が動くのを意識しましょう。

ガッツポーズに戻すことで腰が反るのを防止。腕を振り上げると反りやすくなるのでイメージはシュワッチ！

【最後に】腕を元気に挙げて「ヤーっ」



♪ みんなで 取り組もう ♪
 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧



【肩甲骨の運動
 +強度UP】

①②バンザイしながら
 右足を1歩前に出す
 ③④ガッツポーズに戻る。
 ⑤⑥左足を1歩前に出
 しながらバンザイして
 ⑦⑧ガッツポーズに戻る。

☆ポイント☆

膝はつま先よりも前に出ないように曲げる。
 かかとは浮かさない。足よりも上半身を意識☆