

★ようよう坂町体操★

監修：(株)メディカルフィットネスB-1

歌 詞	立 位 動 き	座 位 動 き	効 果
(前奏)	スキーのように両肘を引きながら、軽く膝でリズムをとる。 (足踏み)	踵でリズムをとりながら、スキーのように両肘を引く。 (足踏み)	関節のほぐし (肩・股関節・足首)
① 山の緑と	右上手・左手を上 両手をハの字に下す		肩こり解消
自然の息吹	右手前・左手前 両手を横に開く		胸ストレッチ
心にきざむ 愛しき風情	右手胸に・左手を胸に からだを左右の揺らす×2		脇腹ほぐし
夢と希望を 膨らませ 明日に向かって 動き出す	(もも上げ交互に4回) 両手で花をつくり、前に押し伸ばす 戻して手の花を左右ひっくり返し前に押し出す×2 (足踏み)	(もも上げ交互に4回) (足踏み)	歩行能力アップ (立位はバランス) 腕の関節・筋肉の柔軟
みんな住みよい 町づくり	両手は拳でゆっくり 『前パンチ→横パンチ→上パンチ→下パンチ』		肩から腕にかけての筋力アップ
平和を愛す	お辞儀をしながら右手ですくい上げる 左も同様		腹筋・全身のバランス
坂町	両手を口元で用意 『さかちょう』と歌		ストレス解消
(間奏)	スキーのように両肘を引きながら、軽く膝でリズムをとる。 (足踏み)	踵でリズムをとりながら、スキーのように両肘を引く。 (足踏み)	関節のほぐし (肩・股関節・足首)
② 空は無限に	右上手に押し上げる→左手も同様 両手を左右に揺ら		お腹・脇腹のほぐし
青く広がり	両手を右から左へ 左から右へ押しまわす		お腹・背中・腕の筋力アップ
沖は輝き	両手で波を作りながら右から左へ 左から右		腰・手首のほぐし
風も微笑む	右手で頭をなでるように回す→左も同様		肩ほぐし
安らぎ与える 瀬戸の海 冬の味覚の 牡蠣いかだ	(もも上げ交互に4回) お辞儀をしながら平泳ぎ×4 (足踏み)	(もも上げ交互に4回) (足踏み)	歩行能力アップ (立位はバランス) 腹筋
仄かに匂う 梅の花	両手は拳でゆっくり 『前パンチ→横パンチ→上パンチ→下パンチ』		肩から腕にかけての筋力アップ

風物豊か	お辞儀をしながら右手ですくい上げる 左も同様		腹筋・全身のバランス
坂町	両手を口元で用意 『さかちょう』と歌		ストレス解消
(間奏)	スキーのように両肘を引きながら、軽く膝でリズムをとる。 (足踏み)	踵でリズムをとりながら、スキーのように両肘を引く。 (足踏み)	関節のほぐし (肩・股関節・足首)
③ 人を育み 魅力を創る	右手カこぶ→左手カこぶ→両肘を寄せて離す×2		筋力アップ(立位はバランス) (二の腕・背中・胸)
歴史が語る 名勝史跡	両手を右上から左下へ 左上から右下へ×2		上半身
今に伝える 故郷よ 忘れてならぬ やさしさと	(もも上げ交互に4回)	(もも上げ交互に4回)	歩行能力アップ(立位はバランス) 上半身の筋力アップ
心のかよう 人情は	お辞儀をしながら両手を上にパッと開く→下にパッと開く (足踏み)		肩から腕にかけての筋力アップ
文化の香る	両手は拳でゆっくり 『前パンチ→横パンチ→上パンチ→下パンチ』		腹筋・全身のバランス
坂町	お辞儀をしながら右手ですくい上げる 左も同様		ストレス解消
	両手を口元で用意 『さかちょう』と歌		関節のほぐし (肩・股関節・足首)
	スキーのように両肘を引きながら、軽く膝でリズムをとる。	踵でリズムをとりながら、スキーのように両肘を引く。	