



楽唱体操で体力アップ



😊楽唱体操の構成 (歌を歌いながらゆっくり動かします)

① 膝伸ばし運動	...	♪ 春がきた
② 足踏み運動	...	♪ 春の小川
③ 足開き運動	...	♪ 茶摘
④ つまさき立ち運動	...	♪ 夕焼け小焼け
⑤ 足後ろ上げ運動	...	♪ もみじ
⑥ バンザイ運動	...	♪ 富士の山

😊ポイント

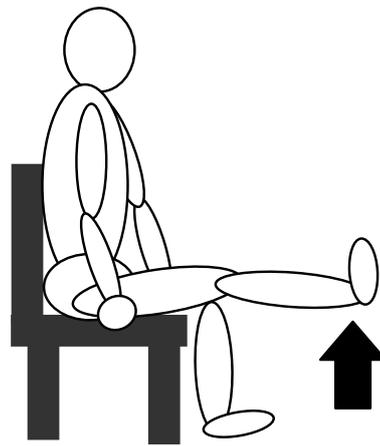
- ・ 使っている筋肉を意識しながら、ゆっくりおこなうことがコツです。
- ・ 毎日コツコツちょっとずつ続けましょう。
- ・ 息を止めないように、声を出しながらおこないましょう。
- ・ 椅子に座って行う場合は、安定した場所でおこなってください。

😊歌は4拍子なら好きな歌でもOKです。基本はこれ。

<p>① 春がきた 1. 春がきた 春がきた どこにきた 山にきた 里にきた 野にもきた 2. 花が咲く 花が咲く どこに咲く 山に咲く 里に咲く 野にも咲く</p>	<p>② 春の小川 春の小川は さらさら行くよ 岸のスミレやレンゲの花に 姿やさしく 色美しく 咲けよ咲けよと ささやきながら</p>
<p>③ 茶摘 夏も近づく 八十八夜 野にも山にも 若葉が茂る あれに見えるは 茶摘じゃないか あかねだすきに すげのかさ</p>	<p>④ 夕焼け小焼け 夕焼け小焼けて 日が暮れて 山のお寺の 鐘が鳴る お手々 つないで 皆帰ろ からすと一緒に帰りましょ</p>
<p>⑤ もみじ 秋の夕日に 照る山もみじ 濃いも薄いも 数ある中に 松を彩る かえでやツタは 山のふもとの すそ模様</p>	<p>⑥ 富士の山 頭を雲の 上に出し 四方の山を 見下ろして 雷さまを下に聞く 富士は日本一の山</p>

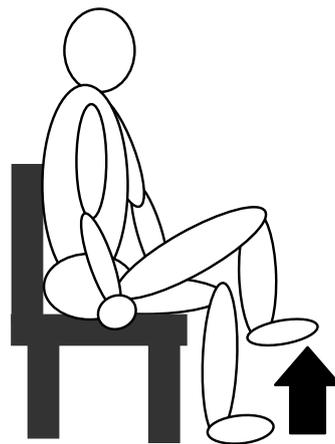
① 膝伸ばし運動 ♪ 春がきた
ココに効く! ⇒太ももの筋力アップ

1. 椅子に深く腰掛けて、背もたれからはなさないようにします。
2. 膝ができるだけまっすぐになるまで、片方の足を上げます。(1・2・3・4)
3. ゆっくりと膝を曲げて足を元の位置に戻します。(5・6・7・8)
4. 反対の足も同じようにやりましょう。



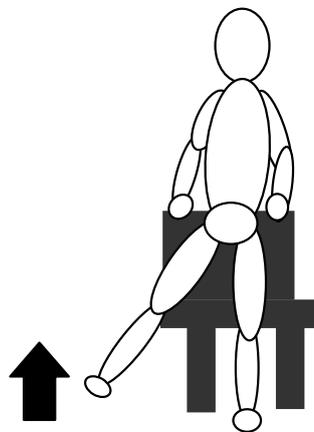
② 足踏み運動 ♪ 春の小川
ココに効く! ⇒おなかの筋力アップ
使うのは腸腰筋

1. 椅子に深く腰掛けたまま、片足ずつできるだけ膝を胸のほうに近づけるように持ち上げます。(1・2・3・4)
2. ゆっくりと足を元の位置に戻します。(5・6・7・8)
3. 左右交代しながらおこないます。



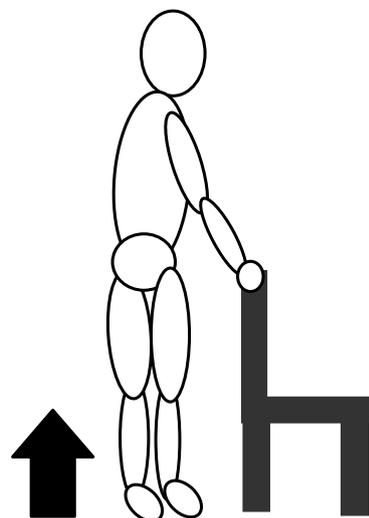
③ 足開き運動 ♪ 茶摘
ココに効く! ⇒ 股の外筋群の筋力アップ

1. 椅子の後ろに立ち、背もたれを持ってまっすぐに立ちます。
2. 膝や腰を曲げることなく、片方の足をまっすぐ横に開いてください。(1・2・3・4)
※ 足の指は前を向いているようにしましょう
3. 足を元の位置まで下げます。(5・6・7・8)
4. 反対の足と交互にやりましょう。



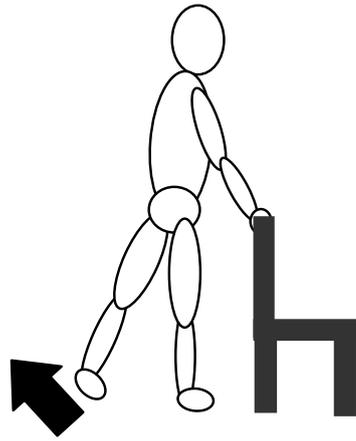
④ つま先立ち運動 ♪ 夕焼け小焼け
ココに効く! ⇒ つま先から足首にかけての筋力アップ

1. 椅子の背もたれを持って、まっすぐに立ちます。
 2. 椅子の背もたれを離さないように、両足のつま先でできるだけ高く身体を持ち上げます(1・2・3・4)
 3. 身体を元の位置にゆっくり下げます(5・6・7・8)
- 余裕のある方は、片方の足でやってみましょう。



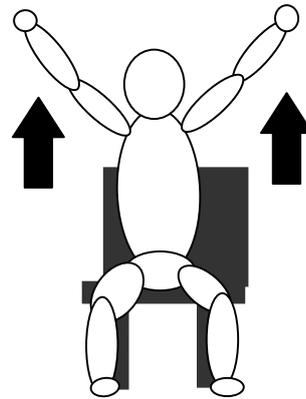
⑤ 足後ろ上げ運動 ♪ もみじ
ココに効く! ⇒ 大殿筋の筋力アップ

1. 椅子の背もたれをもって、上体を45度くらいに傾けます。
2. 膝を曲げたり上体を動かすことなく、片方の足をまっすぐにし、足を後ろに上げます。
(1・2・3・4)
3. 足を元の位置まで下ろします(5・6・7・8)



⑥ バンザイ運動 ♪ 富士の山
ココに効く! ⇒ 肩の筋力アップ

1. まっすぐ身体をおこしてすわり、両腕をゆっくりと頭の上にもっていきます。(1・2・3・4)
2. 両腕を元にもどします(5・6・7・8)



ひとつひとつの動作は、難しいものではありません。
楽しく笑って(楽笑)、楽しくうたいながら(楽唱)、身体を動かすことによって、
身体の動きも楽勝になるといいですね!