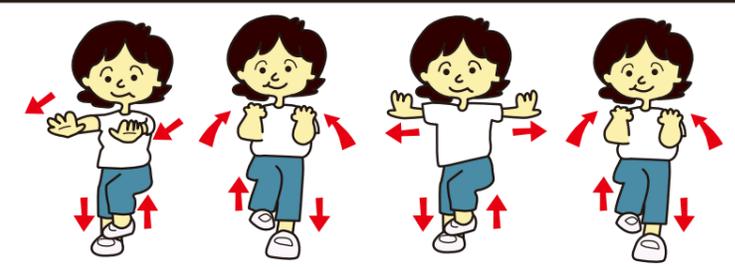
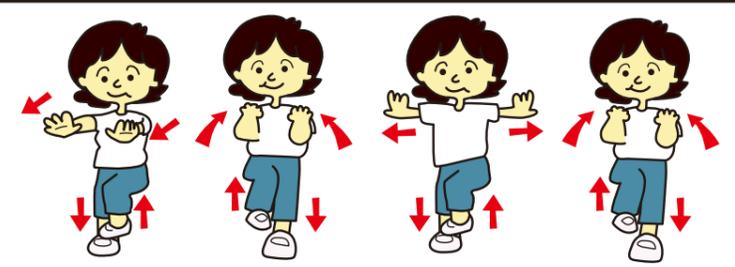
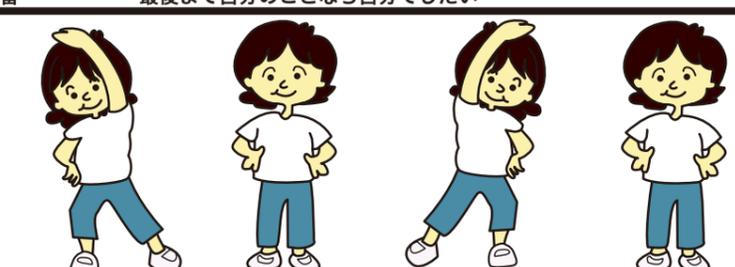
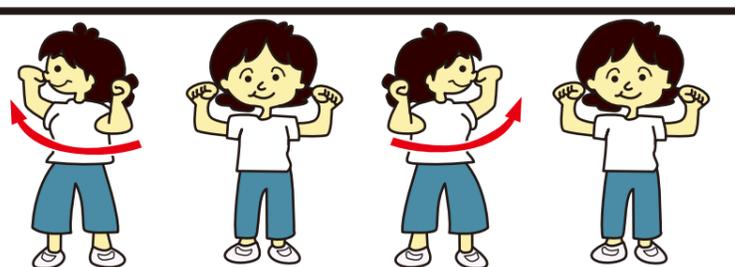
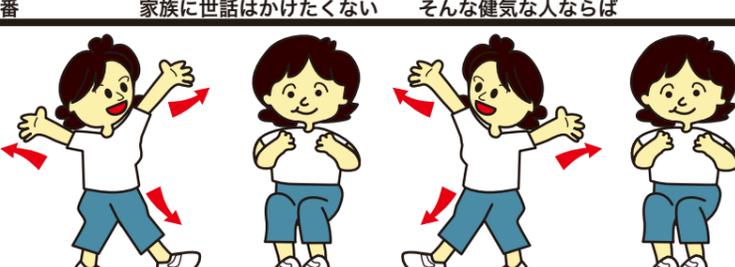
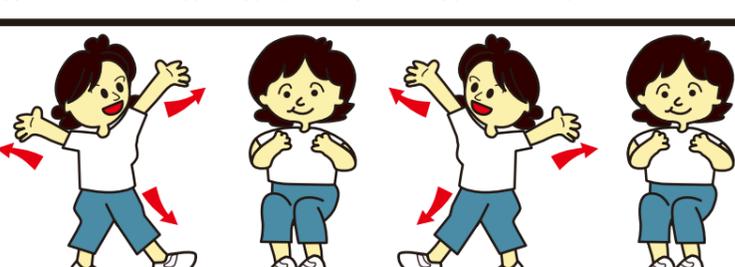
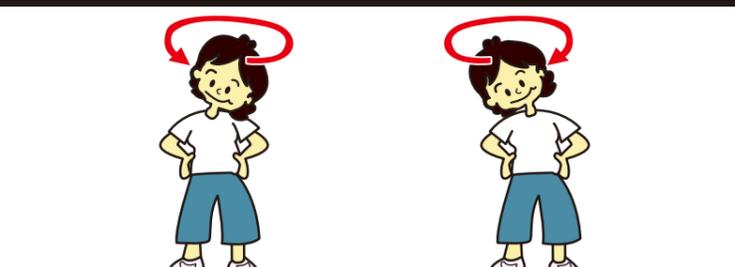
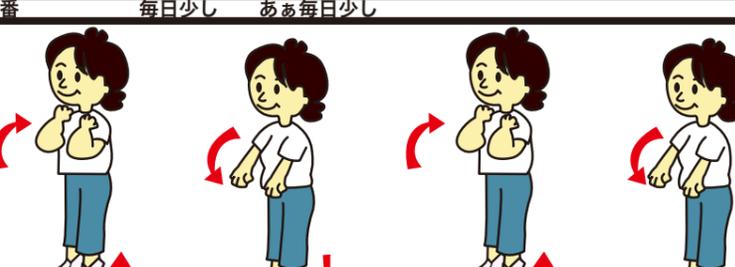
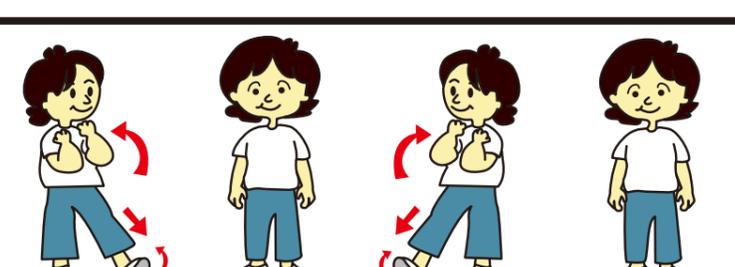
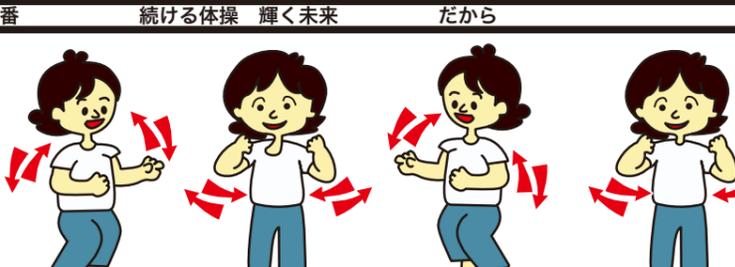
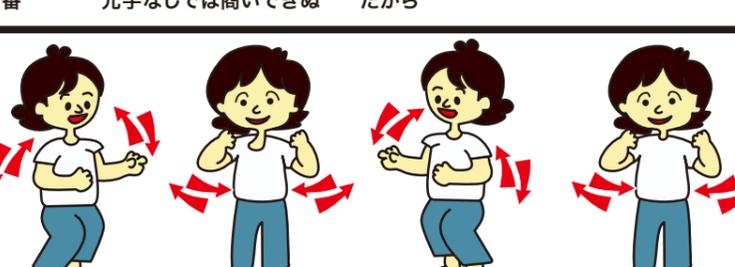
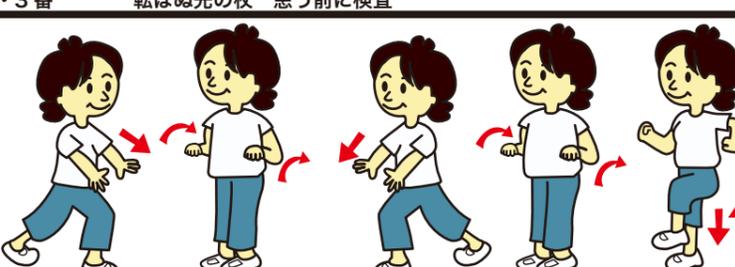
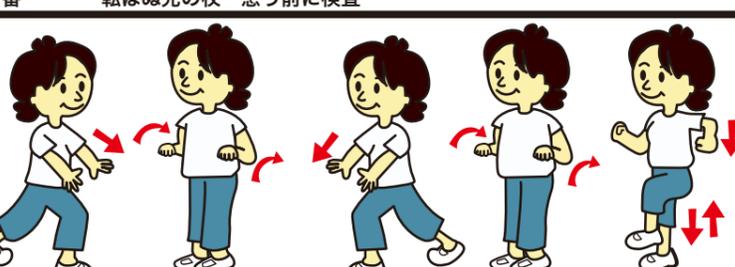
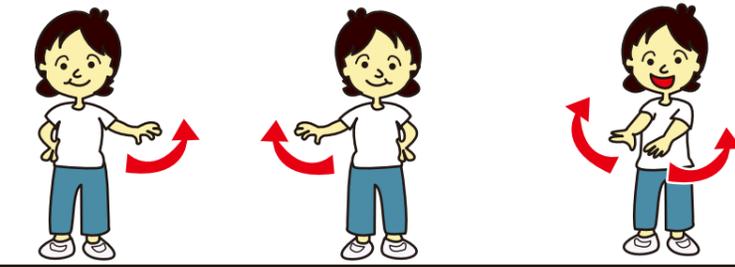
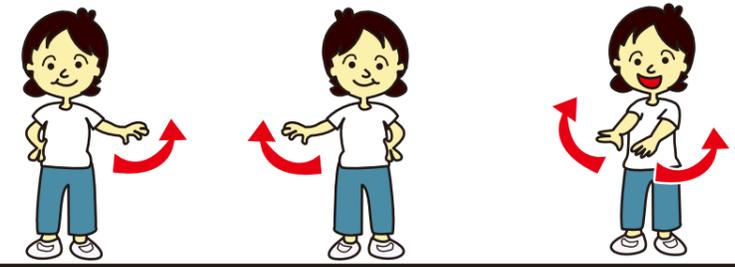
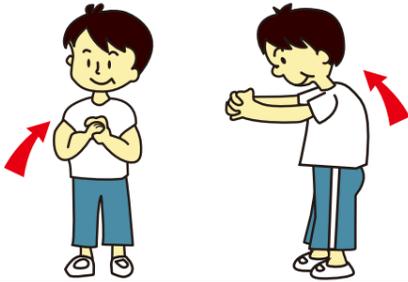
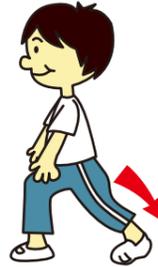
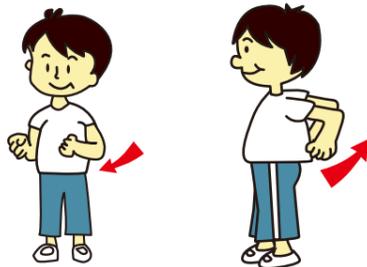
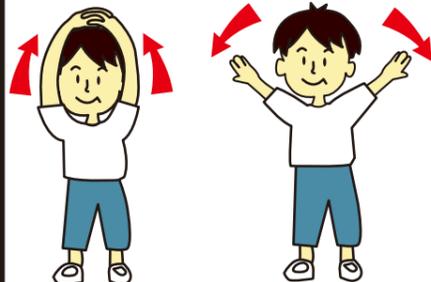
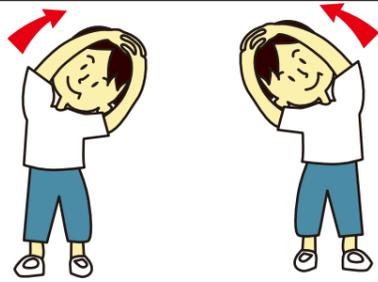
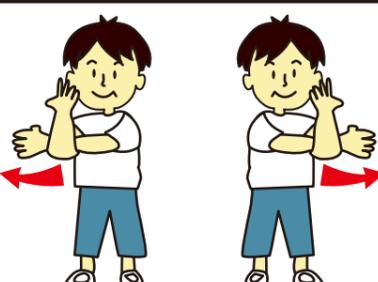
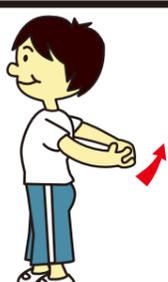
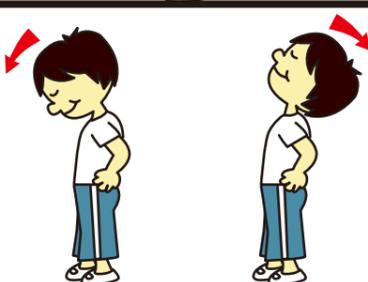
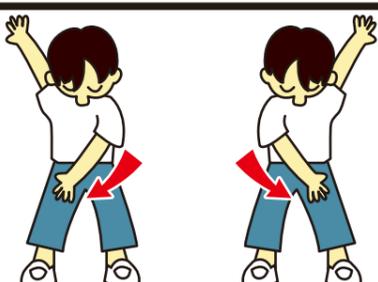
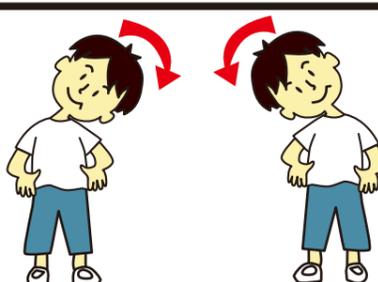
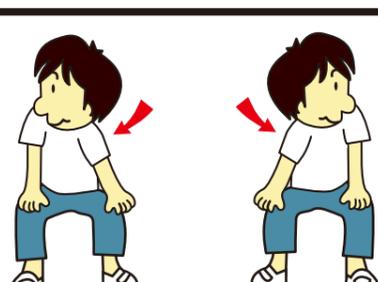
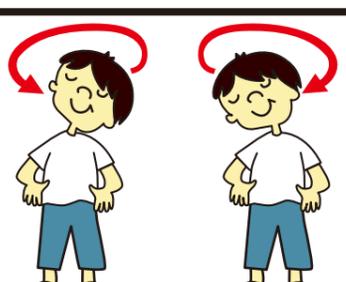
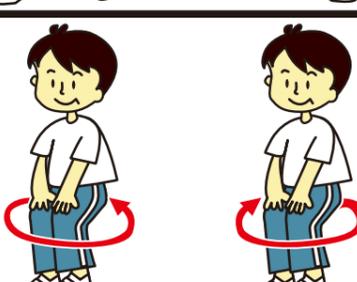
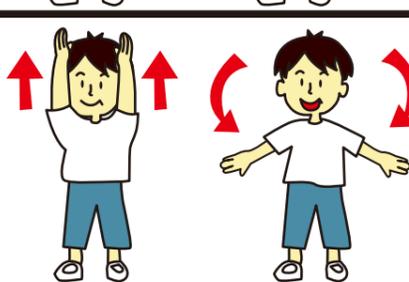


わくわくやる気体操「大層がらずに体操しましょ！」

作詞・作曲 リピート山中

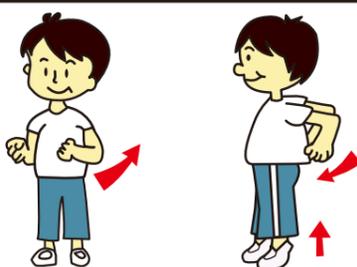
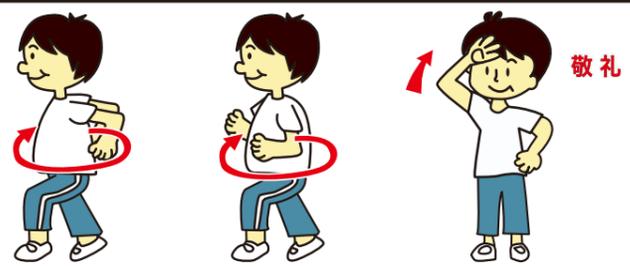
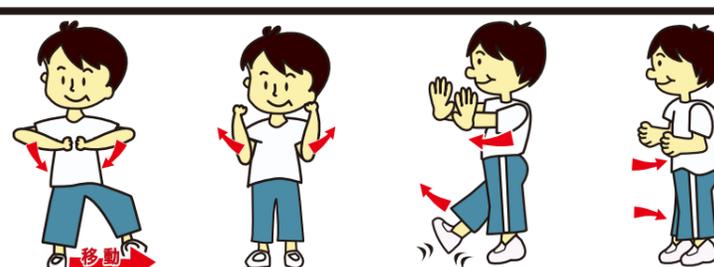
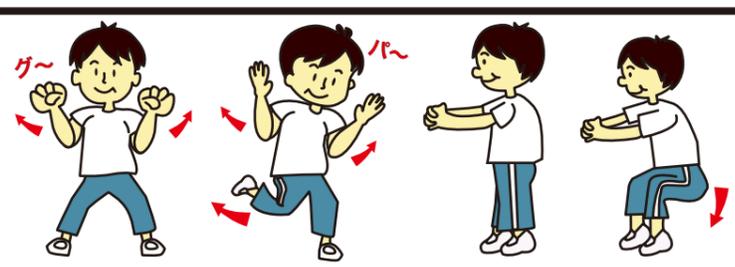
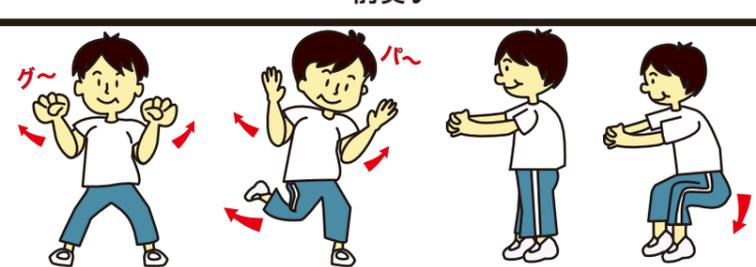
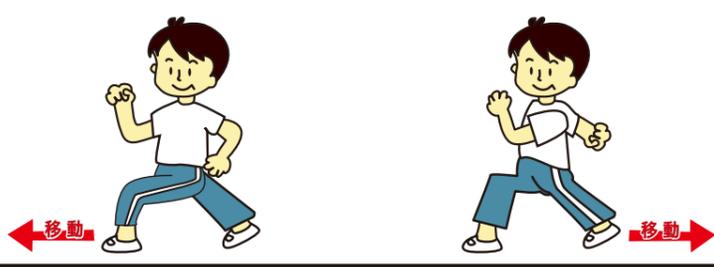
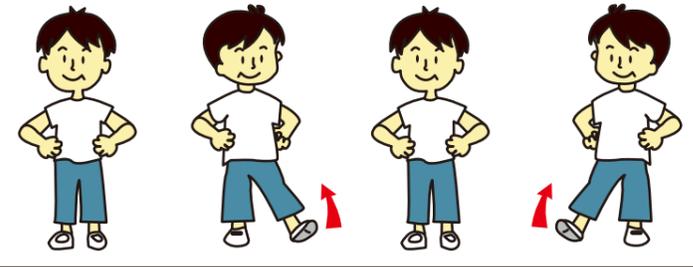
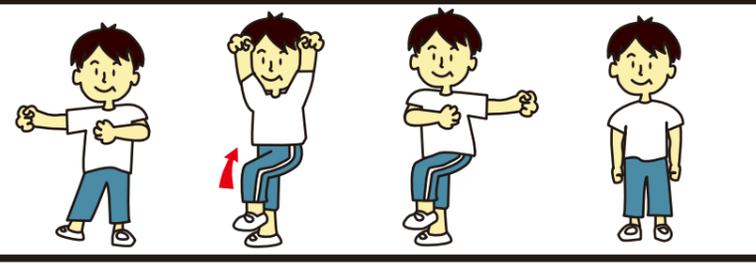
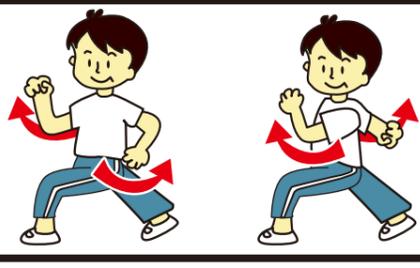
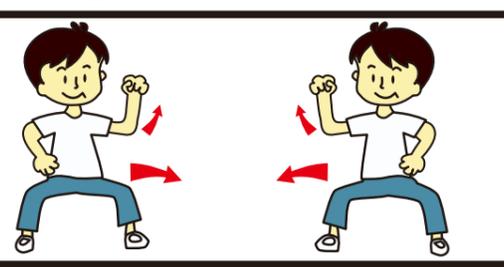
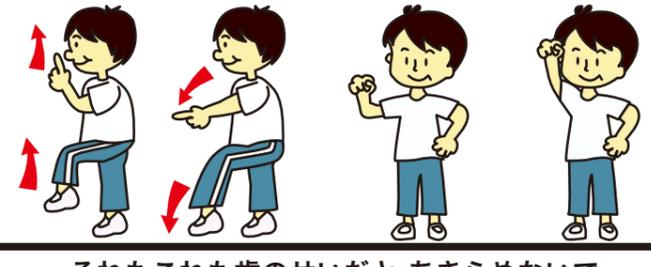
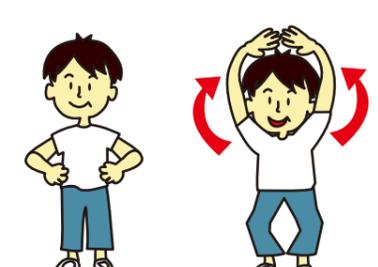
動き	1 番歌詞・3 番歌詞用 動き解説図	動き	2 番歌詞用 動き解説図
前出し 横出し ↓	 <p>1 番 世知辛い世間といえども人生 100 年 3 番 最後まで自分のことなら自分でしたい</p>	前出し 横出し ↓	 <p>2 番 幸せの元はなんですかと尋ねられたら</p>
斜めあげ ↓	 <p>1 番 まだまだ先は長い道 平均寿命も世界一 3 番 家族に世話はかけたくない そんな健気な人ならば</p>	上体 ひねり ↓	 <p>2 番 マネーと答えた若き日に 当たらずと言えど遠からず</p>
伸びて 縮んで ↓	 <p>1・3 番 伸びて縮んで また伸びて</p>	伸びて 縮んで ↓	 <p>2 番 伸びて縮んで また伸びて</p>
肩回し ↓	 <p>1 番 花は枯れても ああ実りの季節 3 番 毎日少し ああ毎日少し</p>	首回し ↓	 <p>2 番 体が資本 ああ身体が資本</p>
かかと 上げ ↓	 <p>1 番 夢もあります 恋もいたします だから 3 番 続ける体操 輝く未来 だから</p>	つま先 上げ ↓	 <p>2 番 元手なしでは高いできぬ だから</p>
ワクワク ↓	 <p>1・3 番 転ばぬ先の杖 患う前に検査</p>	ワクワク ↓	 <p>2 番 転ばぬ先の杖 患う前に検査</p>
舟こぎ 足ふみ ↓	 <p>1・3 番 衰える前の運動 イチニーサンシーニーニーサンシー</p>	舟こぎ 足ふみ ↓	 <p>2 番 衰える前の運動 イチニーサンシーニーニーサンシー</p>
スイング ↓	 <p>1・3 番 大層がらずに体操しましょ</p>	スイング ↓	 <p>2 番 大層がらずに体操しましょ</p>

のびのび元気体操

名称	動作	動作説明	意識ポイント	名称	動作	動作説明	意識ポイント
① 押し出し		手の指を組んで前方に押し出す。背中を丸くする。	肩甲骨	⑩ アキレス腱伸ばし		右足を前に出し軽く曲げる。後方のふくらはぎ・アキレス腱のストレッチ。	ふくらはぎ アキレス腱
② 引き戻し		ひじを後方に引き肩甲骨を引き寄せる	肩甲骨	⑪ 太もも裏伸ばし		体重を後ろに戻し(右足のつま先を上げ)、膝に手を置き、身体を「く」の字に曲げる。右足の太もも裏のストレッチ。	太もも 裏 尻
③ 押し上げ		手を組んで天に向かって身体を伸ばす。(背伸びをする要領) 1回目は外側に回しながら下ろす。2回目は最高地点で保つ。	全身	⑫ 足首外側伸ばし		右足を左側にクロスし、右足首外側のストレッチを行う。(⑩~⑫)反対側も実施する。	足首 外側
④ 体側伸ばし		押し上げの状態から右側に倒し、体側をしっかり伸ばす。反対側も実施する。	わき 体幹 外側	⑬ フリフリ		足を肩幅に広げ、手を腰におき、腰を左右に振る。	腰部
⑤ 腕伸ばし		右腕を前方に出し、左腕でクロスするように手前に引く。反対側も実施する。	上腕 肩関節	⑭ その場歩き		その場で足踏みをする。	足を高く 上げる
⑥ 鳩胸		手を後で組み胸を突き出す。余裕のある人は手を少し上に上げる。	大胸筋	⑮ 首の前後		背筋を伸ばし、「へそ」をのぞきこむように頭を下に倒す。口を閉じてゆっくり後方にも倒す。	首
⑦ ひねり		左太ももを右手で上からなでおろす。反対側も実施する。	体側	⑯ 首の左右		背筋を伸ばし、左肩が上がらないように頭を右側に倒す。反対側も実施する。	首
⑧ 肩入れ		足幅を大きく広げ、両手で膝を押さえる。その状態から右肩を中に入れる。(膝が中に入らないように) 反対側も実施する。	背中 内もも	⑰ 首回し		首をゆっくり左右1回ずつ回す。	首
⑨ 膝回し		両足を並行に軽く開いて立ち、円滑に膝を回す。	膝 足首	⑱ 深呼吸		息を吸いながらゆっくり手を上げ、息を吐きながら下ろす。息を吸いながら腕を左右に大きく広げ、息を吐きながら元に	

いきいきロコモ体操 「ロコモかしこもサビないで」

作詞・作曲 リピート山中

動き	動き解説図	動き	動き解説図
かかと上げ ↓		機関車 ↓	 敬礼
	前奏♪		古いSL機関車だって 油さして磨けば ちゃんと走るよ
横歩きとつま上げ ↓		ゲーバーとスクワット ↓	
	前奏♪		ロコモティブシンドローム ロコモかしこも体がサビつくよ だけど人生はまだ長い 骨と筋肉鍛えたら 死ぬまで元気
ゲーバーとスクワット ↓		布団を上げる動作 ↓	
	ロコモティブシンドローム ロコモかしこも体がサビつくよ ロコモティブシンドローム それが運動器低下症候群		布団を持ち上げて 上げ下ろしが出来ない
前後歩きともも上げ ↓		掃除機をかける動作 ↓	
	パン!! (手拍子) パン!! (手拍子)		掃除機引っ張りながら 掃除することが出来ない
	信号青のあいだに 横断歩道を渡りきれない		
大また歩き ↓		つま上げ ↓	
	駅の階段 手すりに頼らずに昇れない		家の中でもやたらと つまずくことがある
片足立ち ↓		腕ふり ↓	
	片足立ちのままじゃ 靴下が履けない		散歩しようと思ったら 15分と歩けない
足横開き ↓		踏み込み運動 ↓	今さらもう鍛えるなんて 出来ないと言わずに
	重い買い物袋を持って 歩いて帰れない	機関車 ↓	自分で動ける幸せを 噛みしめて毎日 ロコモ体操
		ゲーバーとスクワット ↓	ロコモティブシンドローム ロコモなんかにかや負けない挫けない だって人生はまだ長い 骨と筋肉鍛えたら 死ぬまで元気 (死ぬまで元気)
踏み込み運動 ↓		まる ↓	
	それもこれも歳のせいだと あきらめないで		