

「きたきた!元気体操」

●さあ「北来た音頭」に合わせて始めましょう!

ふくい正・作詩 / 伊藤雪彦・作編曲 / 天童よしみ・歌

【推進主体】
神戸市北区役所
神戸市北区役所
神戸市北区社会福祉協議会

【体操考案】
神戸親和大学
教育学部 田中聡 教授
宮辻和貴 教授

【協力】
神戸市北区医師会

発行：神戸市北区社会福祉協議会
〒651-1195
神戸市北区鈴蘭台北町1丁目9-1
TEL.078-593-1111 (代)

体操考案者からの一言

しっかり動けば
結構な全身運動になります。
楽しく続けましょう。
田中聡先生

日常的な生活習慣の中に
きたきた!元気体操を
取り入れましょう!
宮辻和貴先生

- ◆この体操は、区民のみなさんがいつでも健康に暮らせるよう、頭や関節、筋肉の機能の維持・向上を目的に考案されています。
- ◆毎日、取り組むことにより、運動習慣を身につけましょう。◆「北来た音頭」を口ずさみながら行うと、より効果的です。
- ◆ご自身の体力に合わせて、無理をせず、できる範囲で取り組んでください。(スローテンポの「北来た音頭」もあります)



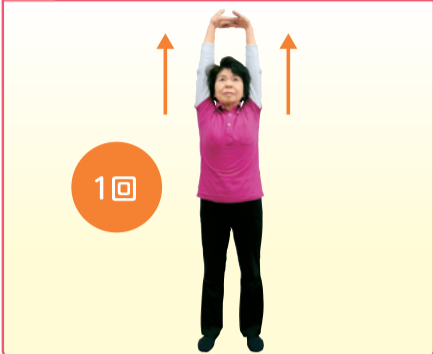
前奏

1 ウォーキング



●腕を振り、ももを上げる

2 肩伸ばし



●肩と腕を伸ばす

3 背中伸ばし



●身体を前に倒し、背中を伸ばす

4 首伸ばし



●首を横に倒す



一番 ハァー 春は桜の
二番 ハァー 夏はそよ風
三番 ハァー 秋はモミジが
四番 ハァー 冬はお山が

北公園
さわやかに
色添えて
雪化粧

山はツツジの花模様
暑さ忘れる緑山
夕映えあざやか北の山
春夏秋冬香る街

5 肩をひねる



●対角の肘と膝を近づけるイメージ

6 肩と腕を伸ばす



●手は後方に(反対の手は腰に)、視線は指先に ●反対の手も

7 左右開脚



●手は腰に、片足を開いて腰をおとす



一番 神戸北区は花の街 みんな仲よく手に手をとって
二番 神戸北区は緑街 みんな仲よく手に手をとって
三番 神戸北区は里の街 みんな仲よく手に手をとって
四番 神戸北区は人情街 みんな仲よく手に手をとって

北来た音頭で ひと踊り
北来た音頭で ひと踊り
北来た音頭で ひと踊り
北来た音頭で ひと踊り

8 前後開脚



●片足を前方に踏み出し、重心を下げる

9 スクワット・かかと上げ



●手は腰に、開脚して腰をおとす(背中を曲げない)
●腰を戻し、かかとを上げる



ソレ

キタキタヨイヨイ シャシャンとネー

キタキタヨイヨイ シャシャンとネー

10-A 一番 三番

ソーランの動き



●片足を斜め前方に出しながら、両手で押す ●両手を引く ●両手ですくい ●後方へ投げる

10-B 二番 四番

斜めひねり・胸張り



●手を反対のつま先へ、視線は後方の手の方向へ ●ひじを曲げ、肩甲骨を後方へ、胸を張る



間奏

11-A 一番 三番

手をたたき・ウォーキング



●手をたたきながら、足踏み

11-B 二番

グーパー ウォーキング



●ウォーキングしながら、手を引いてグー、前に出してパー(両手一緒に) ●ウォーキングしながら、引いた手はグー、前に出した手はパー(手は交互)

11-C 四番

膝たたき・背筋伸ばし



●足を開き、腰をおとしながら、両手で膝をたたき ●大きく伸びをする ●最後に「ヤー」で終了