

# 「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  
神戸市北神区役所  
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ま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くと、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**

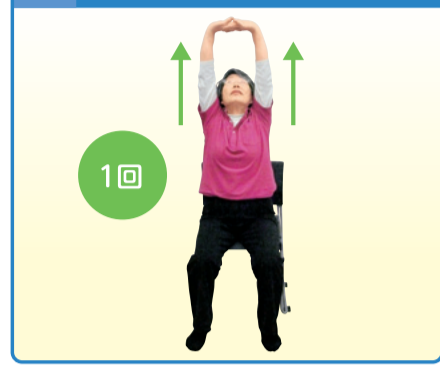


16回

猫背にならないように

●腕を振り、ももを上げる


**2 肩伸ばし**



1回

●肩と腕を伸ばす


**3 背中伸ばし**



1回

●身体を前に倒し、背中を伸ばす

**4 首伸ばし**



右に1回  
左に1回

●首を横に倒す

<p>一番 ハァー 春は桜の</p> <p>二番 ハァー 夏はそよ風</p> <p>三番 ハァー 秋はモミジが</p> <p>四番 ハァー 冬はお山が</p>	<p>北公園 さわやかに 色添えて 雪化粧</p>	<p>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</p>
---	---------------------------------------	---

**5 肩をひねる**



左右交互に各4回

●対角の肘と膝を近づけるイメージ

**6 肩と腕を伸ばす**



右に1回  
左に1回

●手は後方に、目線は指先に

**7 左右開脚**




左右交互に各2回

●足を大きく開く

<p>一番 神戸北区は花の街 みんな仲よく手にとりて</p> <p>二番 神戸北区は緑街 みんな仲よく手にとりて</p> <p>三番 神戸北区は里の街 みんな仲よく手にとりて</p> <p>四番 神戸北区は人情街 みんな仲よく手にとりて</p>	<p>北来た音頭で ひと踊り</p> <p>北来た音頭で ひと踊り</p> <p>北来た音頭で ひと踊り</p> <p>北来た音頭で ひと踊り</p>
--	---

**8 もも裏伸ばし**




右に1回  
左に1回

●片足を斜め前に出し、伸ばした足に体重移動

●つま先は上げる

**9 空気椅子・かかと上げ**



一連の動作を2回

椅子に深く腰をかけないように


●前屈し、座席から軽くお尻を浮かしキープ

●お尻を戻して、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

**10-A 一番 三番**

**ソーランの動き**



右に1回  
左に1回


腕は「伸ばす」「曲げる」の動きを大きく

●片足を斜め前方に出しながら、両手で押す

●両手を引く

**10-B 二番 四番**

**斜めひねり・胸張り**



右に1回  
左に1回

●手を反対のつま先へ、目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・足ぶみ**




8回

●手をたたきながら、足ぶみ

**11-B 二番**

**グーパー ウォーキング**



一連の動作を8回

●足ぶみしながら、手を引いてグー、前に出してパー(両手一緒)

**11-C 四番**

**膝たたき・背筋伸ばし**



一連の動作(膝たたき4回、背筋伸ばし1回)を2回

●最後に「ヤー」で終了