

ボールでこつこつ健康体操



体操のポイント

誰でも簡単に楽しくできます。

無理をせず、気持ちいいところまで、はずみをつけずに、動いている筋肉を意識して行いましょう。

いわて東山音頭 歌詞

- 胸を 胸をたたいて まかせておくれ ころ豊かな町づくり ツツジ化粧に 愛の風 光はばたく 東稲山が 明日の姿さ 東山 幸せづくり夢づくり 緑のふるさと東山
- 狛鼻 狛鼻溪谷 岩肌千丈 流す屋形を ハヤが追う 水棹せかすな 砂鉄川 旅の土産は この静けさと 粋な船頭の 唄でよい 幸せづくり夢づくり 緑のふるさと東山
- むかし むかし海底幽玄洞は 化石抱えて 三億年 うわさばなしの ウミユリを 今日も見たさに 来る人波に 寝ぼけコウモリ 目を覚ます 幸せづくり夢づくり 緑のふるさと東山
- あの娘 あの娘いい娘だ 石灰石の 企業アイドル 百合の花 和紙ひと折り 藤の花 磐井清水は 若水花で あぐらかくのは 獅子ヶ鼻 幸せづくり夢づくり 緑のふるさと東山
- 花火 花火どんと鳴る 踊りが続く 町をあげての 夏祭り みのる稲穂と 赤松が かつぐ陽気な 御輿の上で おどけ山鳥 音頭とる 幸せづくり夢づくり 緑のふるさと東山

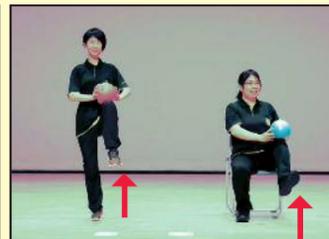
【リズム運動】

つま先上げの運動&上半身の運動。ボールの突き出し運動左右2回ずつ

初めの姿勢

ボールの突き出し運動4回

もも上げ&ボールでひざタッチ左右4回ずつ（8回）



前奏

※チョチョン が チョン

※チョチョン が チョン（繰り返し）

リズム運動

リズムや振付けを覚えることで、記憶力や注意力が鍛えられます。

ストレッチ

筋肉や関節の可動域が広がり、柔軟性が向上します。これにより、日常生活での動作がスムーズになります。

筋力トレーニング

前傾姿勢の改善や筋力向上が期待できます。

もも上げ&ひざタッチ

下半身や体幹の安定性が向上し、転倒など怪我のリスクを減らせます。

バランストレーニング

体のバランスを取る能力を高めます。歩行時の安定性が向上し、転倒リスクが減少します。

脳トレ

認知機能の向上、反応や集中力が改善されます。

1番 【ストレッチ】

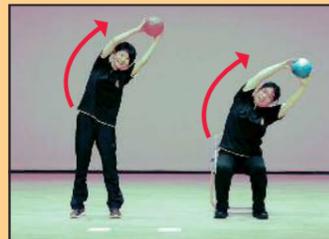
【ストレッチ】

体側のばし※右側の体側を伸ばす

※左側の体側を伸ばす

脚の後ろ伸ばし ※右足を伸ばす

※左足を伸ばす



裏面の★繰り返しへ

1 胸を～ 胸をたたいてまかせておくれ 心豊かな町づくりツツジ化粧に愛の風 光はばたく東稲山が 明日の姿さ ひがしや～ま

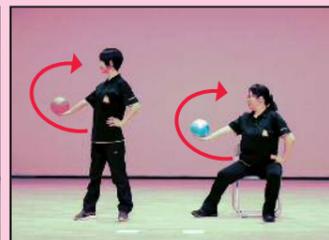
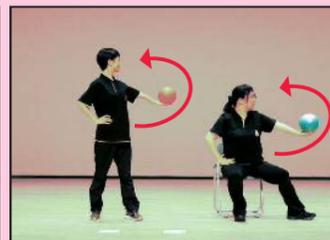
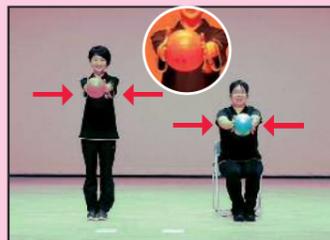
2番 【上半身の筋力トレーニング】

【胸、背中、股関節のストレッチ】

うでを胸の前に伸ばし両手で内側へ力を入れる

肘を横に開き胸の前で内側へ力を入れる

足を開き、手のひらにボールを乗せながら胸を広げるように行う（左右）



裏面の★繰り返しへ

2 狛鼻 狛鼻溪谷 岩肌千丈 流す屋形をハヤが追う水棹せかすな砂鉄川 旅の土産は この静けさと 粋な船頭の 唄でよい



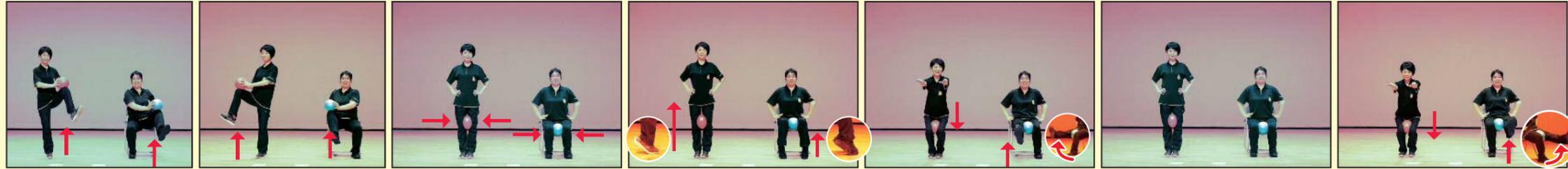
間奏 【もも上げ&ひざタッチ】

もも上げ&ボールでひざタッチ 4回

3番 【下半身の筋力トレーニング】

太ももでボールをつぶすように力を入れる
かかと上げ下げ 4回

立位：スクワット 4回
座位：片足を上げる 4回



3番間奏 → **3** むかし むかし海底幽玄洞は 化石抱えて三億年うわさばなしのウミユリを 今日も 見たさに 来る人波に 寝ぼけコウモリ 目を覚ます

4番 【下半身&体幹の筋力アップ&バランス力のトレーニング】

もも上げ&ボールでひざタッチ 8回

8の字回し：ボールをくぐらせ両手を上げて胸を開く 8回



4 あの娘 あの娘いい娘だ 石灰石の 企業アイドル
百合の花 和紙ひと折り藤の花
磐井清水は 若水花で あぐらかくのは 獅子ヶ鼻



5番 【脳トレ・素早く動く力・動体視力】

ボールキャッチ 4回

足ぶみ&ボールキャッチ 4回

足ぶみ&拍手&ボールキャッチ 8回



5 花火 花火どんと鳴る 踊りが続く 町をあげての 夏祭り みのる稲穂と 赤松が かつぐ陽気な 御輿の上で おどけ山鳥 音頭とる



★**繰り返し** 【ボールをにぎる&足ぶみ】

※上から右手でにぎる

※上から左手でにぎる

【背伸びの運動、姿勢改善】

深呼吸しながら初めの姿勢に戻す

※チョチョンがチョン（ボールでひざをタッチ）

左足を出し、両手を広げ、笑顔でフィニッシュ！



幸せづくり
緑のふるさと

夢づくり
ひがし

や～ま