

# 元氣じゃけん体操!! (筋肉を鍛える運動)

曲：「アオギリのうた」

筋肉を鍛える運動は、そのトレーニングによってエネルギーが消費されることはもちろんですが、筋力がアップすると基礎代謝が高まり、太りにくい体をつくることができます。元氣じゃけん体操は、筋力を鍛える運動が主となって、メタボリックシンドローム予防・解消、さらには骨粗しょう症・腰痛・膝痛・肩こりの予防・改善にも効果的な体操です。

## ① 前奏

### 基本姿勢 (バランストレーニング)

◆右足のつま先に左足の踵をつけて立つ (タンデム)  
体重は両足に均等にのせる

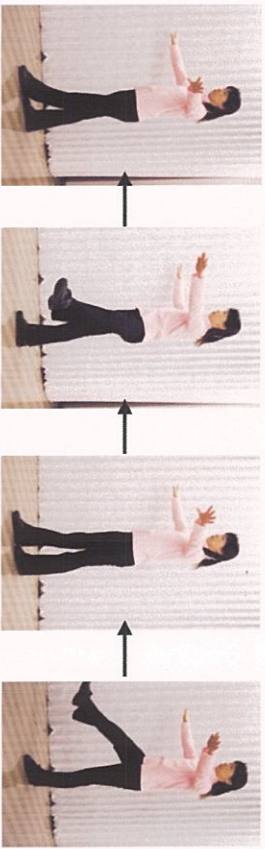


## ② 電車でゆられ 平和公園

やっと会えたね アオギリさん

### タンデム歩行 (2歩前進)

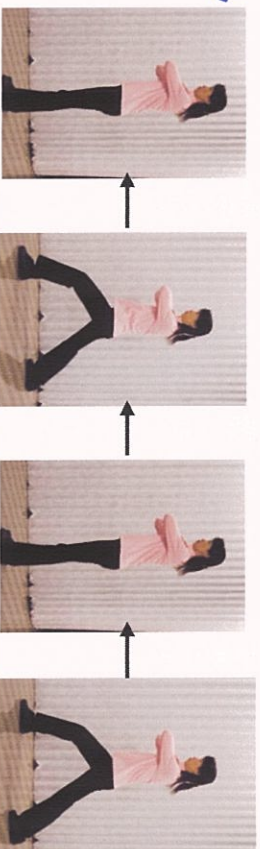
中臀筋の強化  
★ お尻のシェイプアップ  
★ 腰痛予防



右足の前におろす 左足を横に上げる (タンデム) → 左足の前におろす 右足を横に上げる (Keep)

## ③ 小学校の校庭の木の お母さん

下半身の筋力強化  
★ 下半身のシェイプアップ  
★ 膝痛予防



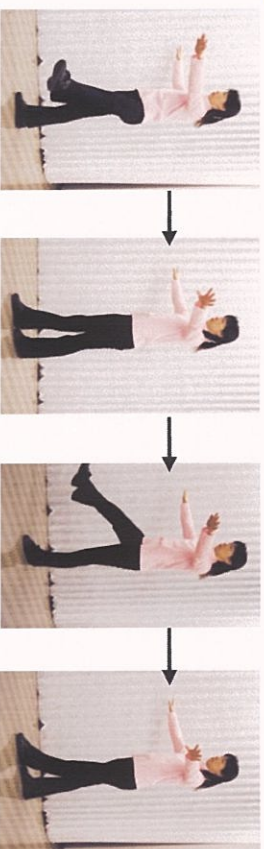
左足を一歩、大きく前に出す。さらに左足で蹴ってもどる(レッグクラウンジ) → 右足を一歩、大きく前に出す。さらに右足で蹴ってもどる(レッグクラウンジ)

## ④ たくさん たくさん たね生んで

家ぞくがふえたんだね

### タンデム歩行 (2歩後退)

中臀筋の強化  
★ お尻のシェイプアップ  
★ 腰痛予防

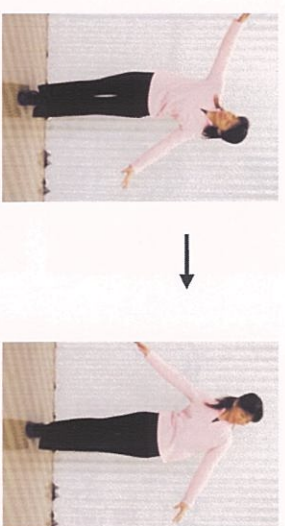


左足を横に上げる (Keep) → 右足の後におろす (タンデム) → 右足を横に上げる (Keep) → 左足の後におろす (タンデム)

## ⑤ よかったね

目が合った人と笑顔でアイコンタクト (左右)

顔の筋肉リラクゼーション  
★ 心のリラクゼーション  
★ 免疫カプアップ



右を向き  
アイコンタクト

左を向き  
アイコンタクト

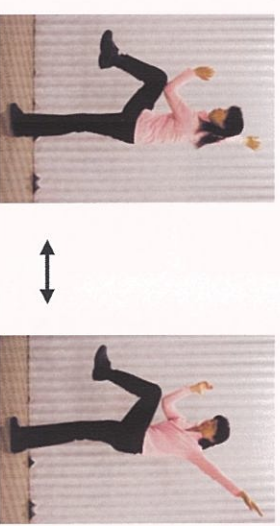
## ⑥

♪遠いむかしのきずあとを直してくれるアオギリの風

腰をひねり

膝と肘のタッチ (8回)

脚・腰回りの筋力強化  
★ ウエストのシェイプアップ  
★ 下腹のシェイプアップ



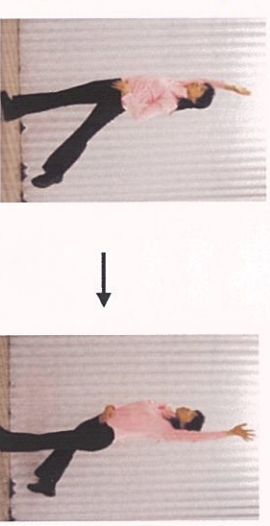
◆右膝と左肘タッチ

◆左膝と右肘タッチ

## ⑦ 遠いあの日のかない できごと

クロスで手と脚をあげる (各1回)

背筋の筋力強化  
★ 背中ラインのシェイプアップ  
★ 腰痛予防



◆背中の筋肉を使い、右手と左脚をあげる  
◆左手は下腹にあて引き締めを意識する

◆手と脚を入れ替える

## ⑧ 曲の2番

資料館で見た 平和の絵

いろんな国の 人々や

私がみんなが考えてゆく広島を

勇気をあつめちかいます

あらしのない国 平和の灯

遠いむかしのできごとを

わすれずに思うアオギリのうた

これから生まれてゆく広島を大切に

①～⑦の繰り返し

⑨ ヲ広島の

ふくらはぎのストレッチ

- ★ 腰痛予防
- ★ こむら返りの予防



- ◆ 右足を一步前に大きく踏み出す
- ◆ うしろ足のつま先は真っすぐ前にむける
- ◆ 両手は、指先まで力をいれてパーに開く

⑩ ヲねがいは

胸のストレッチ  
 広背筋の強化

- ★ 猫背予防
- ★ 肩こり予防

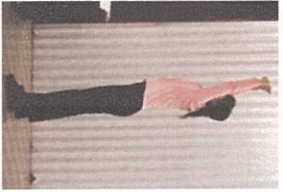


- ◆ 肩甲骨と肩甲骨をひきよせるようにして、胸をはる

⑪ ヲただひとつ

全身のストレッチ

- ★ 全身のリラクゼーション
- ★ 腰痛予防
- ★ 肩こり予防



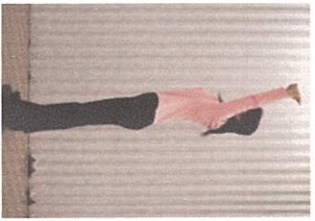
- ◆ 両手を組んで、手のひらを上に向けて背伸びをする

⑫ ⑨～⑪の繰り返し (但し、一步踏み出す足は左足)

トせかい中の

トみんなの

ト明るい笑顔



⑬ ヲエンディング

肘回し (4回)

肩甲骨が動くように大きく回す

- ★ 肩こり予防



上 → 後 → 下 → 前



深呼吸