

「元気体操21」

元気体操21は
ケーブルテレビや
YouTubeで
動画が見れるよ!
一緒に頑張ろう!

YouTubeで
動画配信中!



曲 / わたしのまち ときめきのまち

家事動作を中心とした仕事の合間に
気軽に楽しくできる運動です!

元気体操21 の紹介

この体操は、市民の皆さまが気軽に運動に取り組めるよう、福井市健康
管理センターで作成したものです。

福井市民の歌「わたしのまち ときめきのまち」に合わせ、家事動作を取り
入れた、有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせた内容になっています。



- 1曲約4分で構成されています。
- 椅子に座った状態で行っても構いません。
- 簡単な部分や難しい部分だけを集中して行ってもよいでしょう。
- 慣れてきたら歌いながら動いてみましょう。運動量がアップします。



スタート One point

おなか、お尻、内ももの筋肉に力を入れて、しめる様に意識しながら動きましょう。



拍手2回、足たたき2回



前に体重をかけ、腕を振ります。**おなかと太もも**を意識しましょう。



後ろに体重をかけ、腕を振ります。**おなか**を意識しましょう。



左右に大きく手を振ります。**脇腹**を意識しましょう。

足羽山



体を固定して腰をひねります。**腰と脇腹**を意識しましょう。

朝つゆにぬれた 花びらに



前に体重をかけながら、左右に2歩ずつふみこみます。**背中とお尻**を意識しましょう。



左右2ステップを踏みながら大きく手を回します。足を伸ばす時は**お尻**、曲げる時は**ももの裏側**を意識しましょう。

呼吸を忘れずに、できる範囲で楽しく体操しましょう♪



こんなまちです わたしのまちは



横に2つ歩きながら水平に円を描きます。引き動作で**背中**を意識しましょう。



横に2つ歩きながら、手を上下させます。**肩や二の腕**を意識しましょう。



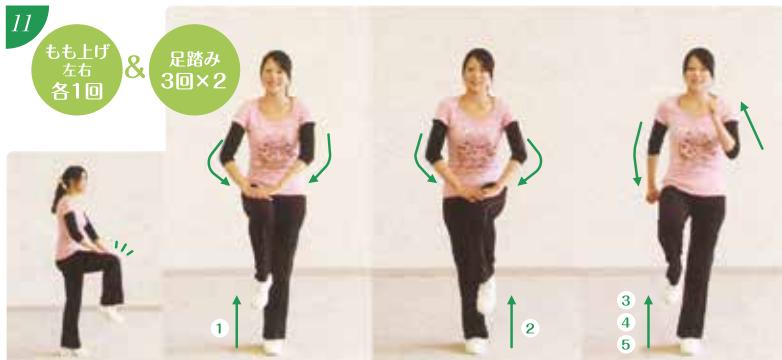
足を大きく踏み込んで下から上へ手を振り上げます。**背中**を意識しましょう。

2番



潮風に向かい
たたずめば
青く果てない 日本海

打ちよせる波の リズムにも



ももを左右に上げて3回足踏みします。足のつけ根（大腰筋）を意識しましょう。

若いのちは ひびきあう



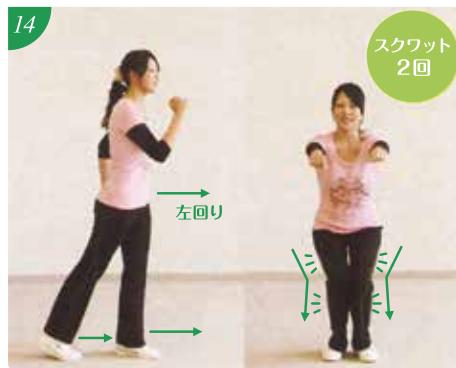
おなかをしめる様な感じでもも上げを8回続けます。（できない方は低い位置でも結構です。）

こんなまちです わたしのまちは



右回り、その場で腰を下げます。太もも・背中を意識しましょう。（ひざがつま先よりも前にでない様に注意します。）

いきいきと いきいきと



左回り、その場で腰を下げます。太もも・背中を意識しましょう。（ひざがつま先よりも前にでない様に注意します。）

夢が育つまちです

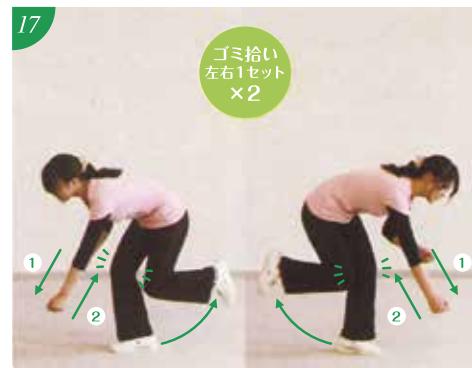


足を横へ大きく踏み込んで、反対側のひざと手をタッチします。おなか・脇腹を縮めるよう意識しましょう。

間 奏



足を肩幅に開き、腰をひねります。おなか・脇腹を意識しましょう。



足を大きく踏み込んで左手・右手交互に4つ拾い上げます。太もも・お尻を意識しましょう。

3番



不死鳥のまちを ゆつたりと
みどり映して 川はゆく
旅立ちの朝の ときめきを
ひとはいまこそ 抱きしめる
こんなまちです わたしのまちは
はればれと

あ す 未来をめざす まちです



前後に歩き、4つ目に足を蹴り出します。
足をリラックスさせましょう。

はないちもんめ
キック
前後1セット

リラックス



足踏みしながら深呼吸します。

深呼吸
1セット
×2

おつかれさま！



足を止めて、深呼吸します。
手を上で合わせ下に降ろして合掌します。

深呼吸
1セット
×2

さらに余裕のある人は、やってみよう! ～自宅でできる筋力トレーニング～

元気体操と組み合わせて、
今よりも10分多く体を
動かしましょう！



1 スクワット

(太もも・腰の筋力を鍛える) 10回

肩幅に開いた足を八の字に開き、背筋を伸ばす。つま先とひざが同じ方向に向いていることを確認しながら、3秒間で椅子に座るようにひざを曲げ、1秒間姿勢を保持。3秒間で元の姿勢に戻す。



2

ヒップエクステンション

(太もも・おしりの筋力を鍛える) 10回

背筋を伸ばし、腰の位置を固定したままおしりの下の方に力を入れる。3秒間でかかとから足を後ろへ上げ、1秒間姿勢を保持。3秒間で足を元に戻す。



3

腕立て伏せ

(胸・腕を鍛える) 10回

ひざを曲げた状態で床につけ、両腕を床に対して垂直に伸ばす。

両手を肩幅よりやや広めに置き、指先をやや内側に入れる。ゆっくりとひじを曲げ、1秒間姿勢を保持。腰をそらさないようにしながらゆっくりと元の姿勢に戻す。



福井市健康管理センター

〒910-0853 福井市城東4-14-30

TEL(0776)28-1256 FAX(0776)28-3747

E-mail hoken@city.fukui.lg.jp

<http://www.city.fukui.lg.jp/dept/d240/hoken/index.html>

YouTubeで
動画配信中!



●健康管理センターでは「元気体操21」のCDとDVDの貸し出しを無料で行っています。
詳しくは左記の連絡先までお問い合わせください。

●元気体操21は、福井ケーブルテレビ「ふくチャンネル」（地上デジタル121ch）でも
放映しています。ぜひ、映像を観ながら体操してみてください！
(時間 6:50～、10:50～、14:50～、18:50～、22:50～ ※変更する場合あり)