

“健康ふくい21” 推奨体操

「元気体操21」

曲 / わたしのまち ときめきのまち

家事動作を中心にした仕事の合間にも
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、福井市保健センターで作られたものです。

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。

2019年4月より、「保健センター」は「健康管理センター」に名称変更しました。

スタート

One point

おなか、おしり、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。

前奏



拍手2回、足たたき2回

あじさいの



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。

花につつまれて



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。

そぞろ歩きの



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



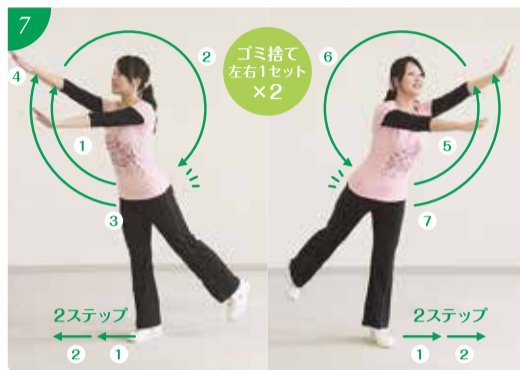
体を固定して腰をひねります。腰と脇腹を意識しましょう。

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。背中とおしりを意識しましょう。

キラリ 輝く 陽の光り



左右2ステップを踏みながら大きく手を回します。足を伸ばす時はおしり、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♪

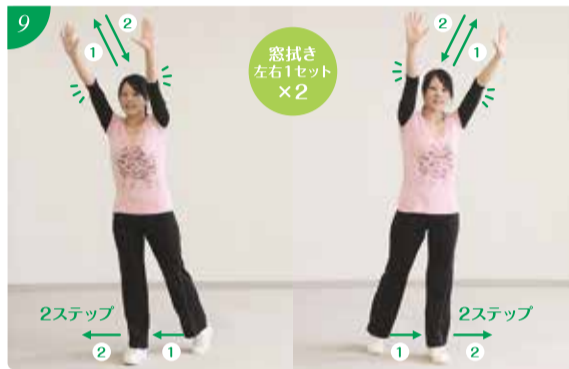


こんなまちです わたしのまちは



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。

ほのぼのと ほのぼのと



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。

こころ和むまちです



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

2~5 繰り返し

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



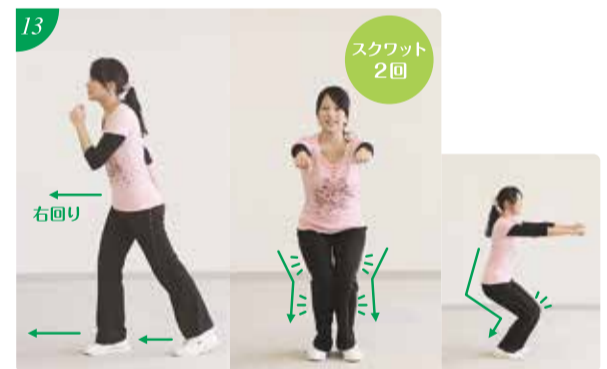
ももを左右に上げて3回足踏みします。足のつけ根(大腰筋)を意識しましょう。

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

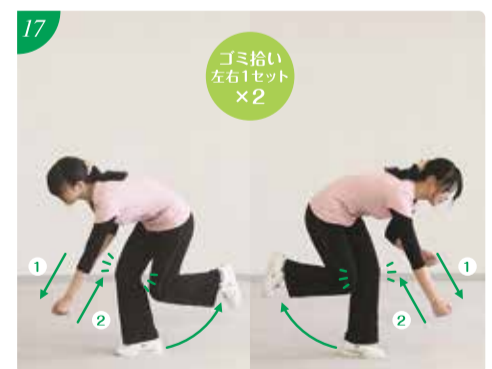


足を横へ大きく踏み込んで、ひざと手をタッチします。おなか・脇腹を縮めるよう意識しましょう。

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・おしりを意識しましょう。

3番

2~9 繰り返し

不死鳥のまちを ゆったりと 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。



足踏みしながら深呼吸します。

おつかれさま!



足を止めて、深呼吸します。手を上で合わせ下で降ろして合掌します。

さらに余裕のある人は、やってみよう!

～自宅でも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

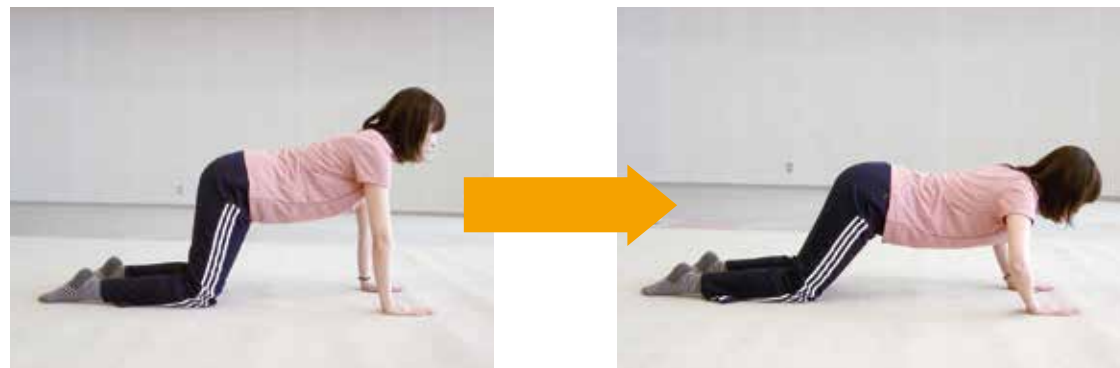
背筋を伸ばし、腰の位置を固定したままおしりの下の方に力を入れる。3秒間でかかとから足を後ろへ上げ、1秒間姿勢を保持。3秒間で足を元に戻す。




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>



- 保健センターでは「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!