

9)太極拳風ストレッチ体操

太極拳は自分の力を最も合理的に使う高度な技法として使われ、柔軟な動きが求められます。このような太極拳のイメージを体操にしてみました。途切れることなく同じ速さで動き続ける、左右の動作を均等に呼吸に合わせてゆっくりと柔らかく円型に動く。気持ちを落ち着けて、ゆっくりと身体を伸ばし、ゆったりとした呼吸で動きましょう。



<おすすめの曲> ♪ 島より (工藤静香) 4'15" ♪=61

構成 前奏 — A — B — C — D — A — B — C — A — C — B — 後奏
 (4) (32) (24)(2+32)(16) (16) (24)(2+32)(16)(2+32)(24) (4)

動きの説明	動作図
<p>前奏 右左と肩をゆったりと回す(1~4) A ゆっくり体重移動 8×4 ①右に左手を差し出して右足前に荷重(1・2) 後ろに重心を移し肘を引く(3・4) 手首を立てて右足に荷重し前に(5・6) 両足荷重で重心を低くして向きを変える(7・8) ②左に右手を差し出し同様にする(1~8) ③ ①②を繰り返す(1~16)</p>	<p>(1・2) (1・2) (3・4) (5・6) (7・8)</p>
<p>B エアー卵と大きい円・小さい円を描く 8×3 ①右掌に卵を載せているイメージで、動きます 卵を右手に乗せ、落とさないように左へ 左に移動した右掌を反時計回しに、掌が天井に向いたら(1・2) 大きく頭の後ろから、胸の前を通り左に流す(3・4) ②左掌に卵を乗せたイメージで、同様に行う(5~8) ③両手で、頭上に時計回しに大きな円と小さな円を描き(1~4) 反時計回しに同様にする(5~8) ④ ①②を繰り返す(1~8)</p>	<p>(1・2) (3・4) (5~8) (1~8) (1~4) (5~8)</p>
<p>C 膝と肘・つま先タッチ・肘で円・ポーンと放る 2+8×4 ①左肘と右膝を寄せ(1・2)右手(3)左手(4)と対角線につま先タッチ、右肘と左膝を寄せ(5・6) 左・右と肘を回し(7と)左手をポーンと放るようになる動作 左足つま先で軽くける(8) ②逆にも同様に行う(1~8) ③ ①②を繰り返す(1~16)</p>	<p>(1・2) (3) (4) (5と) (6と) (7・8)</p>
<p>D 深呼吸 8×4 ①手を真横から頭上にあげ、鼻から息を吸う(1・2) 手を真横から下におろし、口から息を吐く(3・4) ②両手前から、肩の高さに手首を直角に折り、真横に広げながら掌を上に向けて、鼻から息を吸う(5・6) 両手を体側に戻しながら口から息を吐く(7・8) ③ ①②を繰り返す(1~8)</p>	<p>(1・2) (3・4) (5・6) (7・8) (1~4) (5~8)</p>
<p>※3セット目にA→C→Bと順番が入れ替わる 最後のBでは、頭上で大きい円・小さい円を描いてから 両手を上から下ろしながら、ゆっくり息を吐き、深呼吸する</p>	<p>(1・2) (3・4) (5・6) (7・8) (1~4) (5~8)</p>

10) 転倒予防体操

筋肉が衰えると腰や肩に痛みがでます。筋量・筋力アップ、又は維持を心掛けましょう。この転倒予防の体操は、秋に、虫の声の音楽をヒントにつくりました。歩くために必要な膝や足首を柔軟にする体操です。年中実施していただけるように制作した音楽で行いましょう。良い姿勢を取って、立位で行う時は、支えになる椅子や机のあるところで、バランスを崩したときに支えられるように行います。座位の場合は、椅子の座面に少しでも浅く座り、座骨に体重を乗せて行いましょう。



<おすすめの曲> ♪ 虫の声 (ダ・カーポ) 2'39" ♪=158

構成 前奏 — A — B — 間奏 — A — B — 後奏
(64) (48) (32) (48) (48) (32) (32)

動きの説明	動作図
<p>前奏 16コ間間く 8×2</p> <p>☆肩叩き・肩上げと肩回し・つま先&踵のリズム 8×6</p> <p>①右肩をトーン・トーン・トントントンと叩く(1~8) 左肩を同様にたたく(1~8)</p> <p>②両肩を2回上げ・下げする(1~8)</p> <p>③両肩を前回し、後回し(1~8)</p> <p>④つま先をゆっくり2回、速く3回上・下させる(1~8)</p> <p>⑤同様に、踵でリズムをとる。ゆっくり2回、速く3回上げ・下げ(1~8)</p>	<p>(1~8) (1~8) (1~8) (1~8) (1~8) (1~8)</p> 
<p>A つま先内回し・外回し・足首の屈伸 8×6</p> <p>①つま先で円を描くように内回し3回(1~8) 外回し3回(1~8)</p> <p>②足首の屈伸を2回(1~8)</p> <p>③①②を逆の足でも同様にする(1~24)</p>	<p>(1~8) (1~8) (1~8) (1~8) (1~8) (1~8)</p> 
<p>B 膝伸ばしと足踏み・トントントン 8×4</p> <p>①右・左としっかりと膝を伸ばす(1~8)</p> <p>②足踏みをゆっくり2回、速く3回(1~8)</p> <p>③同様に左・右としっかりと膝を伸ばす(1~8)</p> <p>④足踏みをゆっくり2回、速く3回(1~8)</p>	<p>(1~4) (5~8) (1~2) (3~4) (5~8)</p> 

11)レクリエーション体操

みんなで楽しく脳トレしながら、レクリエーション体操を楽しみましょう。



<おすすめの曲> ♪幸せなら手をたたこう (坂本 九) 2'17" ♪=134

- | | | | |
|---|---|--|---|
| (1)幸せなら 手をたたこう
幸せなら 手をたたこう
幸せなら 態度でしめそうよ
ほら みんなで 手をたたこう | (2)幸せなら 足ならそう
幸せなら 足ならそう
幸せなら 態度でしめそうよ
ほら みんなで 足ならそう | (3)幸せなら 肩たたこう
幸せなら 肩たたこう
幸せなら 態度でしめそうよ
ほら みんなで 肩たたこう | (4)幸せなら ほっぺたたこう
幸せなら ほっぺたたこう
幸せなら 態度でしめそうよ
ほら みんなで ほっぺたたこう |
| (5)幸せなら ウィンクしよう
幸せなら ウィンクしよう
幸せなら 態度でしめそうよ
ほら みんなで ウィンクしよう | (6)幸せなら 指ならそ
幸せなら 指ならそ
幸せなら 態度でしめそうよ
ほら みんなで 指ならそ | (7)幸せなら 手をたたこう
幸せなら 手をたたこう
幸せなら 態度でしめそうよ
ほら みんなで 手をたたこう | (8)幸せなら 最初から
幸せなら 最初から
幸せなら 態度でしめそうよ
ほら みんなで 最初から |

構成 前奏— 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 後奏
(16) (32) (32) (32) (32) (32) (32) (32) (62) (16)

動きの説明	動作図
<p>前奏 その場足踏み 8×2 (1)手をたたこう ①「しあわせなら」は両手でハートを描く ②「てをたたこう」は両手でグー・パーを2回し 拍手を2回する ③「しあわせならてをたたこう」①②を繰り返す</p>	<p>前奏 その場足踏み しあわせなら 手をたたこう パンパン</p>
<p>「しあわせなら態度でしめそうよ ほらみんなで」 すべて共通です ①「しあわせなら」は両手でハートを描く ②左手で、右手・右肘・右肩 右手で左肩・左肘・左手とタッチし「ほら」で拍手 「みんなで」両手を前に出す ③「てをたたこう」は両手でグー・パーを2回と拍手を2回する</p>	<p>しあわせなら たいでしめそうよ ほら みんなで</p>
<p>(2)足ならそう ①両手で太ももを2回タッチ ②右・左と足踏み (3)肩叩こう ①両手を肩に、肩甲骨を2回寄せ、右肩・左肩と叩く (4)ほっぺ叩こう ①両手でほっぺにタッチ ②ほっぺを優しく2回タッチ</p>	<p>あしならそう トントン 肩たたこう トントン ほっぺたたこう ポンポン</p>
<p>(5)ウィンクしよう ①人差し指で目じりにタッチ ②右・左とウィンク (6)指ならそう ①両手の人差し指を右・左に振る ②両手でスナップし、指を2回鳴らす (7) (1)手をたたこうと同じ</p>	<p>ウィンクしよう 右・左 指ならそう パチパチ</p>
<p>(8)最初から ①両手でハートを描く ②両手で、1回目より大きいハートを描く ③拍手・足踏み・肩叩き・ほっぺ・ウィンク・スナップを連続で行う 後奏 その場足踏み 8×2 足踏みし、両手を上に</p>	<p>しあわせなら さいしよから 拍手・ 足・ 肩・ ほっぺ・ ウィンク・ 指</p>



華齢(加齢)を喜びつつ、後期高齢者を改め、誰もが光輝幸齢者となれる社会へ

2014年に完成した音楽体操と筋トレも以下のQRコードでご活用ください。

※1



京都式総合型介護予防
プログラム(運動編)

※2 2020年制作



歌って楽しい1分
体操プログラム

※3 2021年制作



楽しい音楽体操

発行 /かめおか遊友ネットワーク(令和5年3月25日)
 企画・制作・体操デザイン /吉中 康子(京都先端科学大学 健康医療学部特任教授)
 監修 /横山 慶一(NPO 法人元気アップ AGE プロジェクト理事長)
 イラスト制作 /藤川 温恵(健康運動指導士)
 動画制作・撮影・編集 /近藤 晴夫
 撮影補助 /福本 愛子
 音楽制作 /DAINA RECORDS
 編曲 /古後 公隆
 歌 /大奈
 問合せ /〒 621-0823 亀岡市篠町馬堀向端1-46
 NPO 法人元気アップ AGE プロジェクト