



# つるが元気体操（椅子初級編）

～運動指導マニュアル～



敦賀市



HOT Rehabilili Systems  
ほっとリハビリシステムズ

# 出だし間奏



1. 音楽のリズムに合わせてながら、つま先・踵の上げ下ろし運動をリズムカルに行っていきましょう。
2. ふくらはぎや脛まわりの筋肉を動かすと血流が良くなり、身体が温まる。
3. つま先上げは、脛の筋肉を活性化し、つまずきを防ぐ。
4. 踵上げは、ふくらはぎの筋肉を活性化し、歩行の踏み出しをスムーズにする。

# サビ（はじまり）

♪ファイト 元気な花を咲かせましょう  
ファイト 体ぜんぶを動かそう  
ファイト 体が元気っていいな 元気な花を咲かせよう



- ◆運動：①肩甲骨の間を意識してバンザイ  
②腰を下から上にねじる  
③肘を伸ばしたまま腕をねじる
- ◆効果：①背中の筋肉を活性化  
②腰のねじれを引き出す  
③肩関節の柔軟性を引き出す

# 1番Aメロ

♪春は花換えに行こう  
明日空が晴れたなら

夏は水島へ行こう  
みんな一緒にどこへ行こう？



- ◆運動：①左右に体重移動しながら手で波を表現する  
②肘を伸ばしたまま腕をねじる
- ◆効果：①左右の重心移動(バランス・ふんばり)・腕のしなやかさ(協調性)を引き出す  
②肩関節の柔軟性を引き出す

# 1番Bメロ

♪腕を振って足を上げて1234  
息を吸って息を吐いて3234

顔を上げて胸を張って2234  
さあ始めよう



- ◆運動：腕を振りながら身体を前後させる。  
その際、片方の脚は伸ばしておく。
- ◆効果：足への重心移動（前後方向）。  
肘を大きく動かす事で、身体のねじれも引き出す。  
伸ばした脚の裏太ももをストレッチ。  
(脚を伸ばさなければ、立ち上がりの練習にもなる)

# 1番サビ

♪ファイト 元気な花を咲かせましょう  
ファイト 体ぜんぶを動かそう  
ファイト 体が元気っていいな 元気な花を咲かせよう



- ◆運動：①肩甲骨の間を意識してバンザイ  
②腰を下から上にねじる  
③肘を伸ばしたまま腕をねじる
- ◆効果：①背中の筋肉を活性化  
②腰のねじれを引き出す  
③肩関節の柔軟性を引き出す

# 2番Aメロ

♪もうすぐこの街にも新幹線が来るよ　きらめく未来を皆信じてるよ  
走り出したみんなの夢を　のせたまま次はどこへ行こう



- ◆運動：①膝と肘の屈伸運動で車をイメージする  
②肘を伸ばしたまま腕をねじる
- ◆効果：①左右同時にすることで、感覚（身体のイメージ）  
②肩の柔軟性を引き出す

# 2番Bメロ

♪手を繋いで助け合って1234  
幸せなら手を叩いて3234

肩を組んで支え合って2234  
さあはじけよう



- ◆運動：腕を振りながら身体を前後させる。  
その際、片方の脚は伸ばしておく。
- ◆効果：足への重心移動（前後方向）。  
肘を大きく動かす事で、身体のねじれも引き出す。  
伸ばした脚の裏太ももをストレッチ。  
（脚を伸ばさなければ、立ち上がりの練習にもなる）



# 2番サビ

♪ファイト 良いことも悪いことも もちろんあるよ  
ファイト くじけず希望の種を蒔こう  
ファイト いつかきれいな花が咲いたら 笑顔でありがとう



- ◆運動：①肩甲骨の間を意識してバンザイ（片脚を同時に伸ばす）  
②腰を下から上にねじる  
③肘を伸ばしたまま腕をねじる
- ◆効果：①背中の筋肉を活性化（太ももの前の筋肉を活性化）  
②腰のねじれを引き出す  
③肩関節の柔軟性を引き出す

# 間奏①



◆運動：両腕を横に広げたまま、片足を浮かす。

◆効果：重心移動・バランス能力向上。

背中を背もたれから浮かすと、腹筋を活性化できる。

足と一緒にお尻を浮かすと、脇腹を活性化でき、またバランス感覚を引き出す。

# 間奏②



- ◆運動：①腕を胸の前でクロスしてから、斜め上に開く。  
②腕を胸の前でクロスしてから、斜め下に開く。  
①②共に、足踏みをしながら実施する。
- ◆効果：脳活性（足踏みをしながら腕を動かす）。

# 間奏③



- ◆運動:①手を開いて胸をしっかり広げる。同時に脚を横に広げる。  
②手拍子しながら足踏みをする。
- ◆効果:①胸の筋肉を伸ばしながら、背中を活性化。  
②バランス能力向上。  
(片方の足を浮かせば、更に活性化)

# Bメロ (繰り返し)

♪腕を振って足を上げて1234  
楽しいことを思い描いて3234

顔を上げて胸を張って2234  
さあ続けよう



- ◆運動：腕を振りながら身体を前後させる。  
その際、片方の脚は伸ばしておく。
- ◆効果：足への重心移動（前後方向）。  
肘を大きく動かす事で、身体のねじれも引き出す。  
伸ばした脚の裏太ももをストレッチ。  
(脚を伸ばさなければ、立ち上がりの練習にもなる)。

# サビ（繰り返し①）

♪ファイト 今日も明日へと続いていくよ  
だから どんなことでも乗り越えよう  
ファイト やさしい君は今も この胸の中にいるよ



1. 運動の説明・ポイント・注意事項などを書いて下さい。

# サビ（繰り返し②）

♪ファイト ファイト 頑張れ 頑張ろうよ  
ファイト ファイト 頑張る 頑張れるよ  
ファイト 笑顔が繋がって咲いた 萩の花のように



- ◆運動：①肩甲骨の間を意識してバンザイ（片脚を同時に伸ばす）  
②腰を下から上にねじる  
③肘を伸ばしたまま腕をねじる
- ◆効果：①背中を活性化（太ももの前の筋肉を活性化）  
②腰のねじれを引き出す  
③肩関節の柔軟性を引き出す

# サビ（繰り返し③）

♪ツルガ ラララ・・・



- ◆運動：膝を曲げたまま、脇を開閉する。足踏みをしたまま実施する。  
リズムに合わせて左右に体を傾ける。
- ◆効果：バランス向上・・・あまり考えず、にこやかに。楽しんで下さい。



# サビ（繰り返し④）

♪笑顔が重なって 咲いた  
花をいつまでも咲かせよう



- ◆運動：肘を伸ばしたまま、左右へ腕を開く。その際、手のひらは天井に向けておく。
- ◆効果：胸の筋肉を伸ばす。

# ラストポーズ



最後は呼吸を整え、バランスを取りながら片膝立ち。  
指は「敦賀市」の形をつかって決めポーズ！  
プログラムは以上です。お疲れ様でした！

体操の後は水分をしっかりと補給しましょう！