

つし丸 たいそう

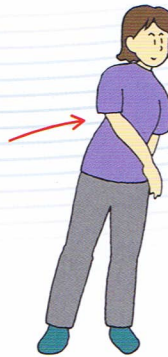


- できる範囲で無理なく動いてみてください。
- 動きは全て右から始めます。一人で動く時は左右どちらから行ってもかまいません。
- 頭の中で図面を描いて動くところでは四角形や三角形、また移動は斜め移動やジグザグライン、自由に歩くなど、いろいろ変化させ、創作して動いてみてもいいですね。
- 簡単な単語でいくつ動きを思い出せるでしょうか？ためしてみましょ。楽しい物語をつくって覚えてもいいですね。

.....制作.....
愛知県健康づくりリーダー(津島市)
健康づくり推進員「元気でいよう会」

1 今から運動はじまるよ

① ゆらゆら [8カウント×2]



右に左に、首も一緒に軽くゆれましょ。

② ゆらりゆらり [8カウント×2]



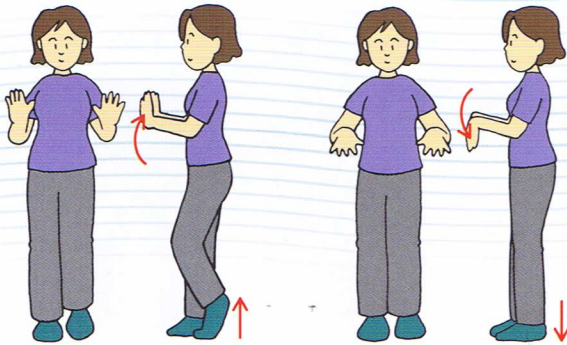
右にゆれる時は、左手を軽く振りあげながら、左足は右足に寄せましょ。左にもゆれましょ。

③ ぶらぶら [8カウント×2]



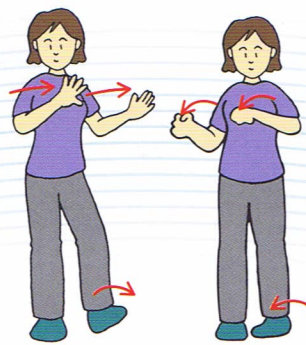
両手を前後にぶらぶらしながら、右足から前に4歩、左足から後ろに4歩ぶらぶら歩きましょ。もう一度行います。

④ やあやあ [8カウント×2]



手であいさつをするように、両手首を上げ下げをしながら、右足のかかとを上げ下ろしする動きを4回行います。左足でも同様に行います。
※肘から曲げないようにしましょ。

⑤ ばいばい [8カウント×2]



肘を曲げて指をひらき、右足はつま先を上げ、肘とかかとを中心に外へ中へワイパーのように動かしましょ。中に戻す時、手は握り、つま先は床へおろしましょ。4回行います。左も行います。

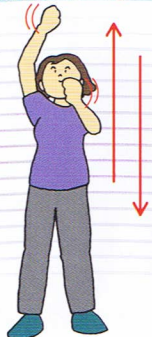
⑥ ぱたぱた [8カウント×2]



身体のどこでもいいので軽く叩きましょ。

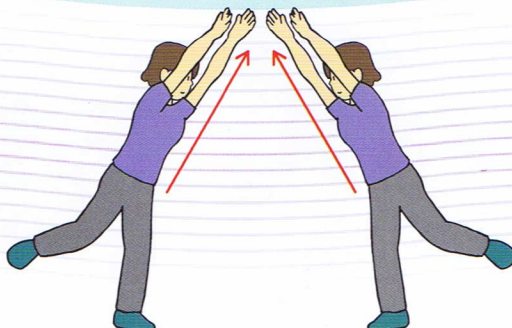
津島音頭 太鼓たたいて 津島音頭です ※①②を2回行います。

① どんどん [8カウント×1]

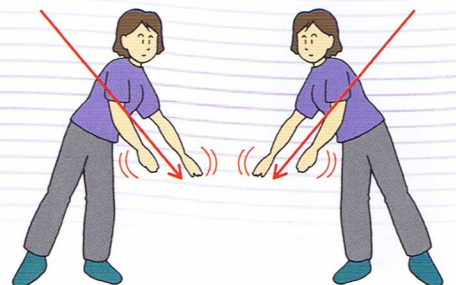


パチを持っているつもりで、4カウントで叩き上げ、4カウントで叩き下ろしましょ。

② ど〜ん、ど〜ん、ひゅるる、ひゅるる [8カウント×2]



右に両手をほうり上げ、左足を後ろに軽く蹴り上げながら、打ち上げ花火のつもりで「ど〜ん」と大きな声を出しましょ。左も同じように行いましょ。



次に左斜め上から軽く両手を揺らしながら右斜め下におろしましょ。花火の火の粉がふるように「ひゅるる」と大きな声を出しましょ。右斜め上からも同じように行います。2回くりかえしましょ。



2 部分動かし始めるよ♪

①あしぶみ [8カウント×2]



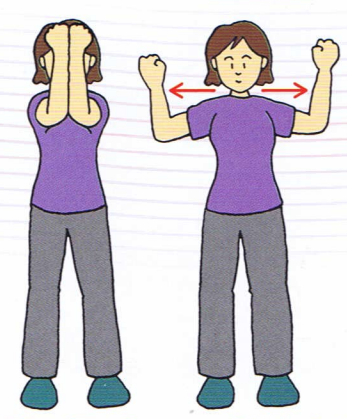
その場歩きをします。
※あしぶみをしながら次の「部分動かし」の流れを思い出してみるのがポイントです。

②もみもみ [8カウント×2]



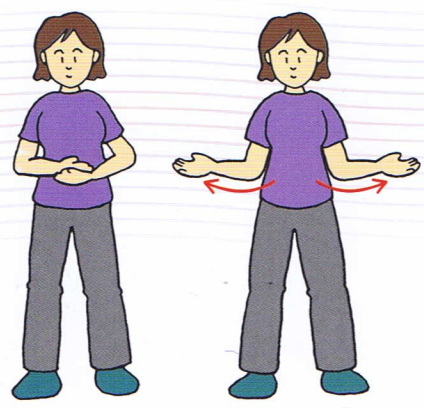
身体の前で両肘を曲げ、肩甲骨、肩まわりをもむように後ろに8カウント、前にも8カウント動かしましょう。

③おはよう [8カウント×2]



両肘を曲げ肘が下がらないように胸の前に立て、鳩時計のように開いて閉じるを4回行います。
※元気に「おはよう」と言う感じで開きましょう。

④はい、どうぞ [8カウント×2]



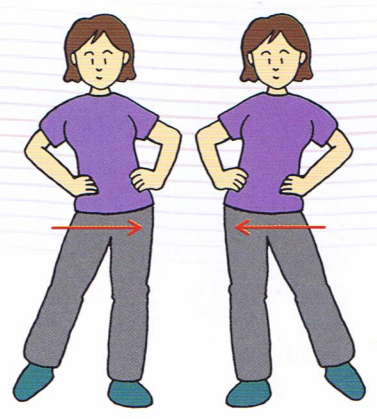
お腹の前で手のひらを上にして両手を閉じ、肘を中心に上腕は脇腹につけ「どうぞ」と外に開きます。開いて閉じるを4回行います。

⑤ゆさゆさ [8カウント×2]



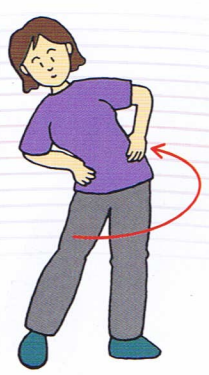
肩まわりの力を抜いて肩や腕、身体をゆらしリラックスさせます。

⑥とんとん [8カウント×2]



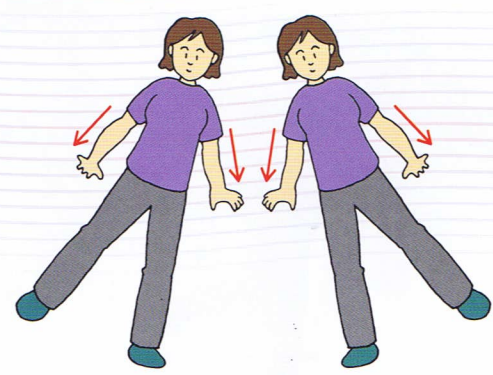
腰を右へ左へ4回動かします。

⑦くるりくるり [8カウント×2]



お茶碗の内側をお尻やお腹で洗うようにゆっくり右回し1回、左回し1回行います。
※洗い残しのないようにていねいに行います

⑧ふんでふんで [8カウント×2]



右足の膝を曲げ、右足に体重をのせながら踏んで、右膝を伸ばします。その時左足は浮かせて膝を伸ばし、足首を立てます。両手は手首を立てて、下に押し下ろします。左にも同様に行います。4回行います。

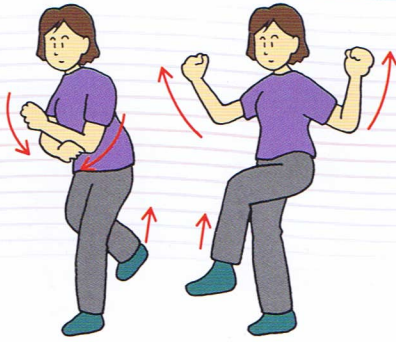
⑨くにくにくにや [8カウント×2]



身体のを抜いて、肩も腕も腰も、くにくにくにやと動かしてみよう。

⑩だいなみっく

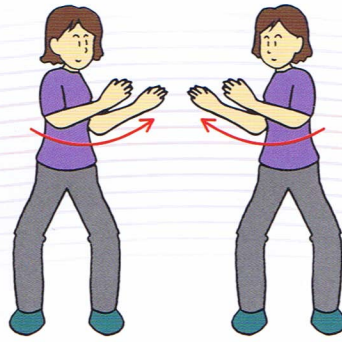
[8カウント×4]



少し左斜め前を向いて、右足を前に出して左足は後ろに軽く上げ、両手は前で交差。次に後ろに体重を移して右足を上げ、両手を開きましょう。これを3回行って、4回目右足を前に出したら踏みかえ、次に左足でも行います。
※肩まわりも骨盤まわりもいっしょに動かしましょう。

⑪ねじるねじる

[8カウント×2]

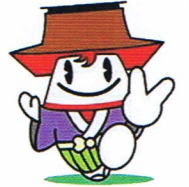


両手を軽く開いて右へ左へ軽くねじます。ねじった時は軽く膝を曲げます。
※おなかには変身ベルトを巻き付けているつもりで行い、変身ベルトは正面に向いている事を意識します。右へ左へ4回行います。

津島音頭

太鼓たたいて津島音頭です

[8カウント×6]



3 図面や線を床に描いていくよ

①あしぶみ

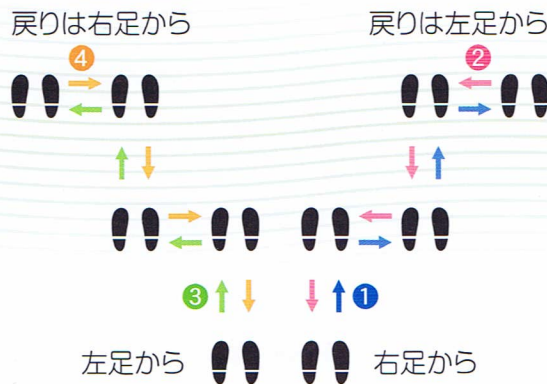
[8カウント×2]



その場歩きをします。
※あしぶみをしながら次の動きの流れ、「図面や動線」を思い出してみるのがポイントです。

②かいだん

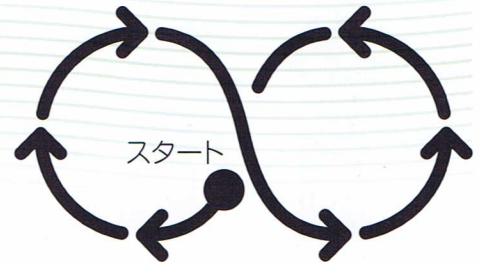
[8カウント×4]



右足1歩前、左足寄せる、右足1歩横、左足寄せる、右足1歩前、左足寄せる、右足1歩横、左足寄せるの順番で階段をのぼります。左足から来た道を帰りましょう。左足からも行います。

③まる、まる

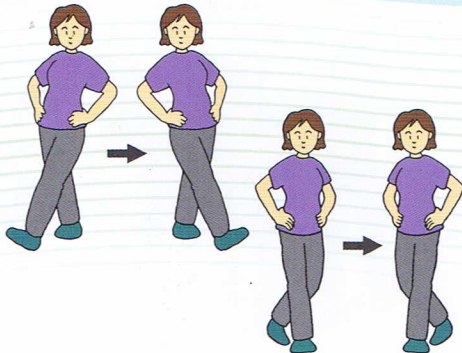
[8カウント×4]



右回り、左回りときれいな8の字を描くように歩きましょう。
※顔をあげて、腕を振ってさっそうと歩きましょう。

④ちょうむすび

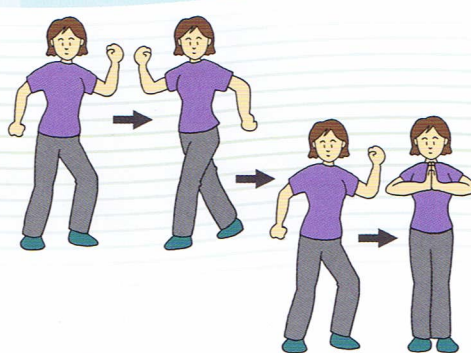
[8カウント×2]



両手は腰におきます。
右足を左斜め前にかかどでタッチしてもどし、左足を右斜め前にかかどでタッチしてもどし、右足を左斜め後ろにつま先タッチしてもどし、左足を右斜め後ろにつま先タッチしてもどし、を2回行います。

⑤よこいどう

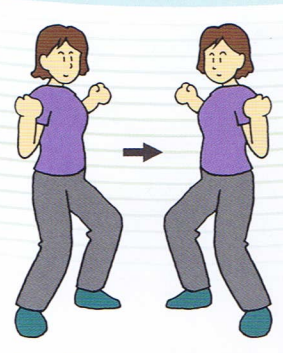
[8カウント×2]



横の線上を動きます。肘から曲げた両腕を振りながら、右足は横、左足を右足の後ろ、右足は横、左足を寄せるの順番で横移動します。両足を閉じた時、手をたたきましょう。次に左足から左へ戻ります。2往復行います。

⑥たていどう

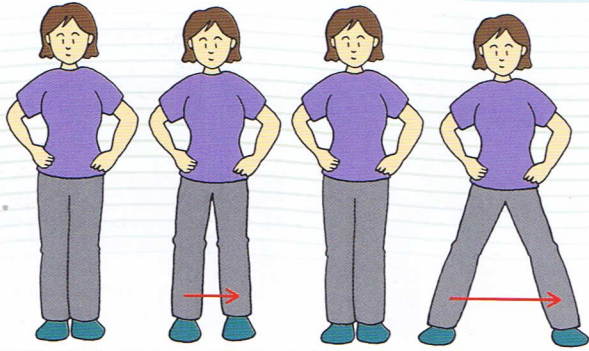
[8カウント×4]



縦の線上を動きます。少し右斜め前を向いて、右足から後ろに下がります。両手は自然に開きましょう。次に左足で同じように下がります。4歩下がったら前に右足より8歩、歩きます。2往復行います。

⑦ちいさく、おおきく

[8カウント×4]



両手は腰におき、右足より右横に小さく1歩、大きく1歩、左足より左横に小さく1歩、大きく1歩を2往復します。次に右足より前に小さく1歩、大きく1歩、左足より後ろに小さく1歩、大きく1歩、次に左足でも同様に行います。

⑧がんばったね!はいゴール!

[8カウント×2]



8カウントあしぶみし、5カウント目から手拍子しながら「がんばったね!」と声を出してみましょう。次の8カウントあしぶみでは7カウント目で両足そろえて8カウント目で両手を挙げてゴールポーズをし「はい、ゴール!」と声を出してきましょう。

⑨ととのえる

[8カウント×4]

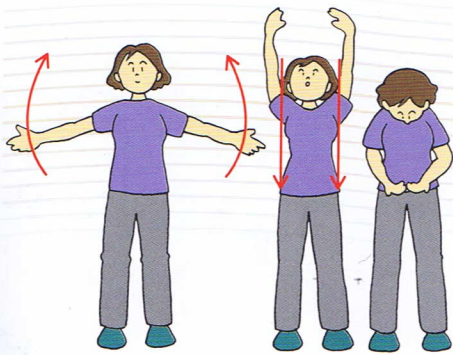


あしぶみをしながら、だんだん小さくゆっくり歩いて、呼吸と身体をととのえましょう。

4 ゆっくり自分の身体のラインを感じるよ

①こきゅう

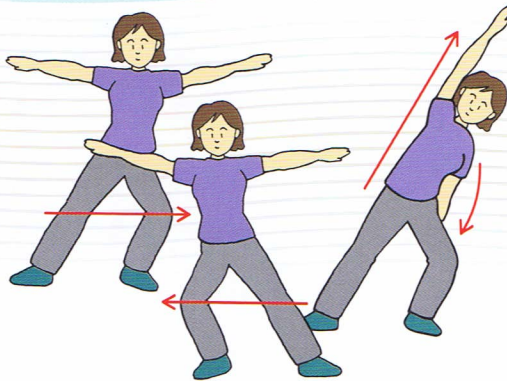
[8カウント×2]



少し両足を開いてしっかり立ち、ゆっくり両手を下から遠くを通して、上にあげながらゆっくり息を吸い、両手を前におろしながら、ゆっくり息を吐きましょう。2回行います。

②からだのよこのライン

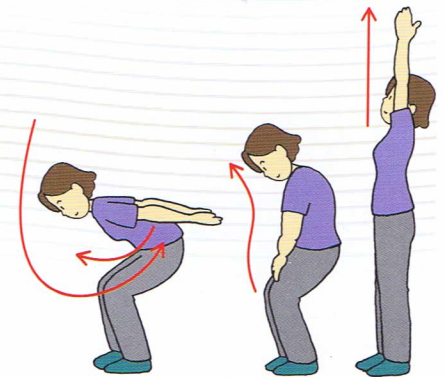
[8カウント×2]



両手を開いて、右左に揺れ、右足に重心をのせて左手を右斜め上に伸ばし、手の先から左脇腹、足先まで伸びましょう。反対にも行いましょう。
※自分の身体の横のラインを感じましょう。

③からだのたてのライン

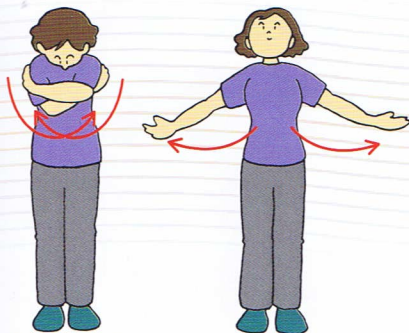
[8カウント×2]



上から両手を下へ振りこみ、縦に揺れながら下から腕を持ち上げるようにして、天井にむかって手の先まで伸びましょう。2回行います。
※自分の身体の縦のラインを感じましょう。

④せなかとむねのライン

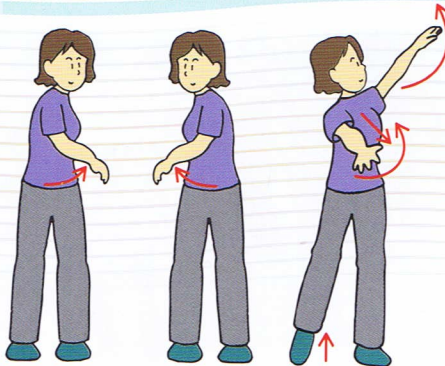
[8カウント×2]



両手で自分をしっかりだっこして、背中を丸めます。次に両手を下に開いて胸を開きましょう。2回行います。
※自分の身体の背中と胸のラインを感じましょう。

⑤からだをねじるライン

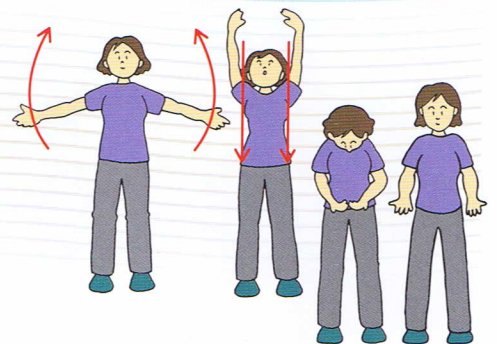
[8カウント×2]



両手を身体の右へ左へ巻きつけてから右足を出して、上半身を右にねじりましょう。右手は右斜め後ろ、左手は前方に伸ばして、とめておきましょう。顔は右手の先を見ます。反対も行います。
※自分の身体をねじるラインを感じましょう。

⑥きもちよいこきゅう

[8カウント×2]



ゆっくりと息を吸いながら、両手は下から遠くを通して上にあげ、両手を前におろしながらゆっくり吐きましょう。2回行います。まわりの空気をゆっくり集めて吸って、ゆっくり吐いて、空気にとけこんでふんわりとリラックスしましょう。