

— 肩こり予防体操 —

第1動作

♪信濃の国は十州に



軽く握りこぶしを作り、反対側の手首から肩まで軽く叩く（左・右）

第2動作

♪境連ぬる国にしてそびゆる山はいや高く



肩をゆっくり上げ下げ下ろし

第3動作

♪流るる川はいや遠し



首をゆっくり回す

第4動作

♪松本 伊那 佐久 善光寺



肩回し（前・後各2回）

第5動作

♪四つの平は肥沃の地



両手を組み、前に押し出しながら、背中を丸める

第6動作

♪海こそなけれものさわに



両手を頭上に上げ、上方に伸ばす

第7動作

♪よるず足らわぬ



両手を後ろで組んで、体を前に倒さず、肩を後ろに引いて肘を伸ばし、腕を十分開く

第8動作

♪ことぞなき



そのまま前屈し、手を真上に上げる

— 腰痛予防体操 —

第1動作

♪よもにそびゆる



その場足踏みをする

第2動作

♪やまやまは



右ひざを左横に上げ、腰をひねり左ひじを右ひざに当てる。同様に左ひざを右横に上げ、腰をひねり右ひじを左ひざに当てる。左右交互に繰り返す。（左・右2回）

第3動作

♪御岳 乗鞍 駒ヶ岳



両手両足を横に開き、そのまま上体を左右にひねる。（左・右1回）

第4動作

♪浅間はことに活火山 いずれも国のしずめなり



上体を前に曲げ、右手を左足先につける。もとに戻り、左手を右足先につける。左右交互に繰り返す。（左・右2回）

第5動作

♪流れよどまずゆく水は 北に犀川 千曲川 南に木曾川 天竜川



右足を前に交差させ前屈する。足を左右に開いて後屈する。次に左足を前に交差させ同様に行う。（前・後各1回）

第6動作

♪これまた国の固めなり



頭上で、左手で右手首をつかみ、左側に体を倒し、体側を伸ばす。次に右手で左手首をつかみ右側に倒し体側を伸ばす。