

長 寿 脳 体 操

須坂エクササイズ

～脳もカラダも元気に♪～



だれでも、どこでもできて
仲間と楽しく取り組みます

須坂市健康福祉部 健康づくり課

脳もカラダも元気に♪

須坂エクササイズ

須坂エクササイズの^{みりょく}魅力

- ① リズムに合わせたエクササイズは、**効果的な有酸素運動**となって**肩こり・腰痛を予防**、筋力もアップします。
- ② 歌をうたいながら複数の動きを行うことで**脳への刺激が増えて活性化**します。
- ③ 子どもからお年寄りまで、**誰でもどこでも一緒にエクササイズ**ができます。



エクササイズを広める 須坂市体操ユニット

須坂市保健補導員会が作成した、長野県の県歌「信濃の国」をはじめとした7種類の健康体操があります。誰もが知っている曲を歌いながら体操する、どこでも誰でも気軽にできるエクササイズです。

このエクササイズを多くの方に紹介し、脳も体もより元気にするために須坂市体操ユニットが活動しています。

須坂エクササイズをやりたい方は…

★須坂市体操ユニットが、皆さんの町まで
エクササイズの指導に参ります！！
気軽にお声をかけてください



申込 方法

体操ユニットの派遣は下記までお問合せください

◇問合せ先

須坂市健康福祉部 健康づくり課 健康支援係 (須坂市保健センター)

住 所：〒382-8511 須坂市大字須坂 1528-1

電 話：026-248-9023 (保健センター専用)

FAX：026-248-9042

メール：s-kenkodukuri@city.suzaka.nagano.jp

目次

2P 須坂ドレミ DE 体操

運動前の準備体操として

6P 信濃の国

肩こり・腰痛の予防

8P マツケン健康サンバ

体カアップ有酸素運動

12P しゃぼん玉

肩・首のストレッチ運動

13P しょうじょう寺のためきばやし

肩のストレッチ、腰・腹筋の筋カアップ

14P おさるのかごや

骨盤周りの筋カアップ・尿失禁予防

16P エクササイズ 28

筋カアップトレーニング

◇ 体操をはじめる前に ◇

人により関節の動く範囲や筋力は、異なります。

●無理をせず自分のペースで行いましょう。

●肩や膝、腰に痛みのある方は、痛みが落ち着いてから行いましょう。

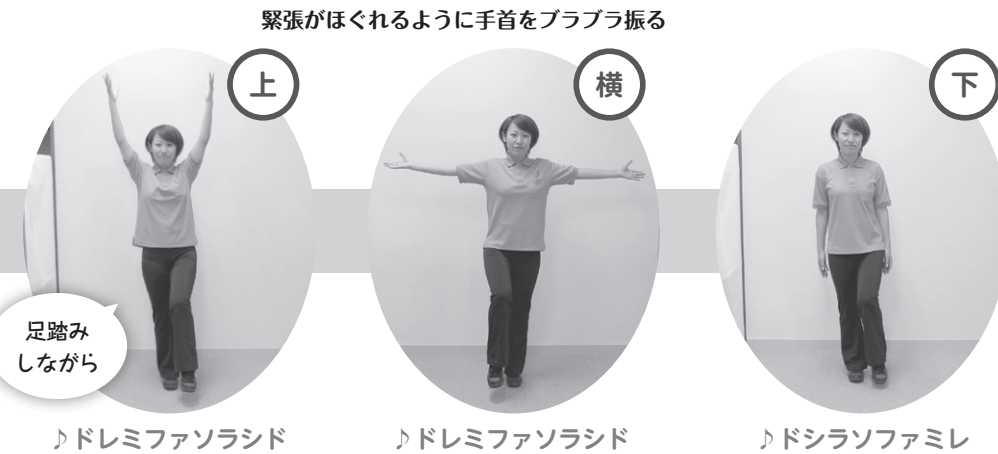
●写真の動作は対面式です。鏡と思ってまねて下さい。

●声を出して歌いながら体操しましょう。

須坂ドレミ DE 体操!

前奏

リズムをとりながら準備
16拍



肩・背中の運動

手を高く上げる

手を下ろす

背中をやや丸め
手を遠くに伸ばす

手を下ろす

1番

2回繰り返す



肩甲骨の運動

足は丸太をまたく様に横に出す
手・肘・肩の関節で円を描きながら
横へ2歩移動する

肩・体幹の回旋運動

※① 両腕を広げて伸ばし、
右から左へ大きく円を描く

肩甲骨の上げ下げ運動

肩の上げ下ろし



首回し運動

※② 右から左へ首をまわし正面に戻す
(目線も一緒に)

首倒し運動

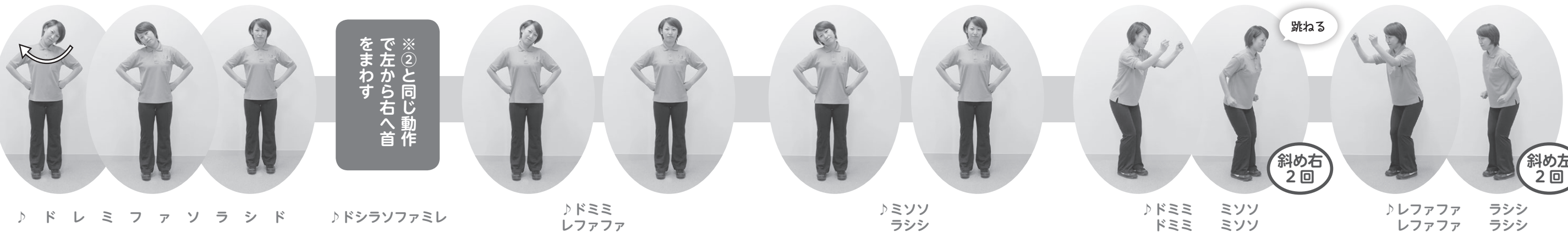
右に倒す

左に倒す

リラックスしてジャンプ運動

軽く膝を曲げ、力を抜いて腕を振る

間奏



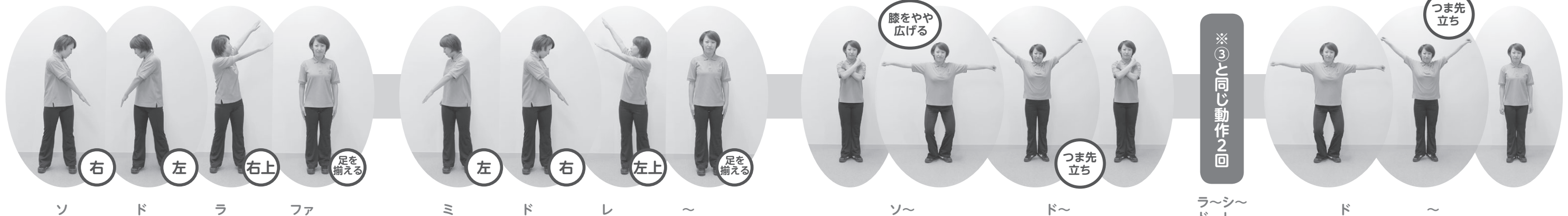
体幹の回旋運動

右足を開き、上半身を大きくひねる

左足を開き、上半身を大きくひねる

屈伸と伸び上がり運動

※③ 両腕を大きく広げながら
屈伸をする

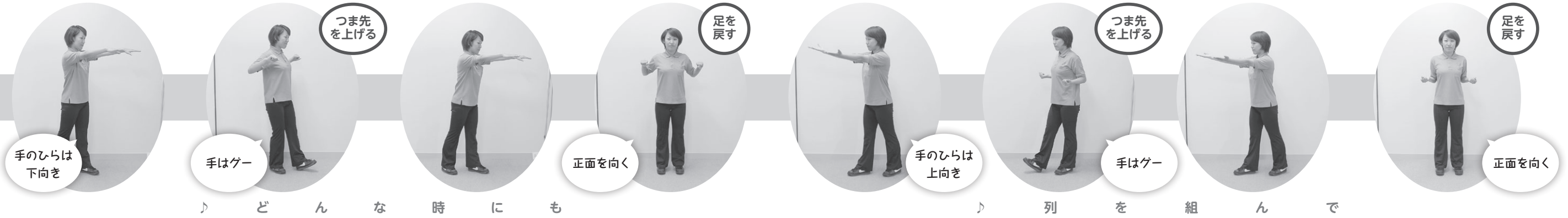


肩甲骨の開き閉じ・踏み出し・つま先上げ運動

右足を斜め前に出しながら、腕を前に出す
右足をつま先を上げながら、肘を肩の高さで後ろに引く

左足を斜め前に出しながら、腕を前に出す
左足をつま先を上げながら、脇を締めて肘を引く

2
番



体幹のひねり回旋運動

左右交互に太ももを上げて、肘をつける
(無理な人は、膝の内側を手でタッチする)

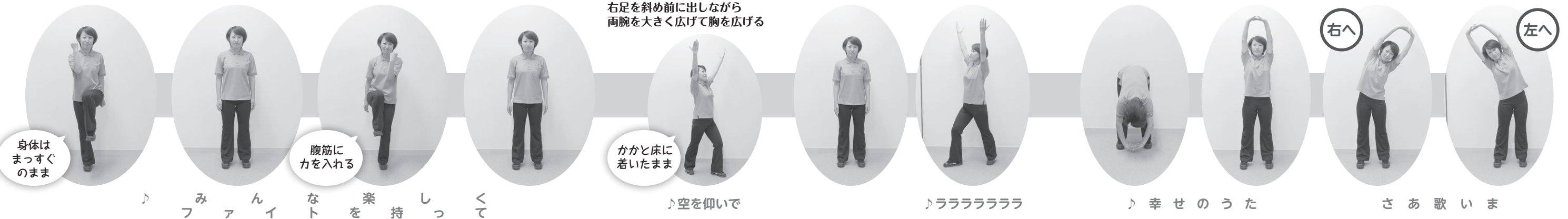
胸の開き運動

右足を斜め前に出しながら
両腕を大きく広げて胸を広げる

左足を斜め前に出す
(肩が痛い人は、胸を開くだけでもOK!)

体側伸ばし運動

足を開いて、下の方からゆっくりと伸び上げる



ドレミの歌

作曲 R. ロジャース 作詞 ペギー葉山

ドレミファソラシド

ドレミファソラシド ドレミファソラシド ドシラソファミレ

※ [ドはドーナツのド レはレモンのレ ミはみんなのミ
ファはファイトのファ ソは青い空 ラはラッパのラ
シは幸せよ さあ歌いましょう (ランランラン)]

※ 繰り返し

ドレミファソラシド ドシラソファミレ
ドミミ ミソソ レファファ ラシシ
ドミミ ミソソ レファファ ラシシ
ドミミ ミソソ レファファ ラシシ
ソドラファミドレ ソドラシドレド
どんな時にも 列を組んで
みんな楽しく ファイトを持って
空を仰いで ララララララ
幸せの歌 さあ歌いましょう
ドレミファソラシド ソ ド

— 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

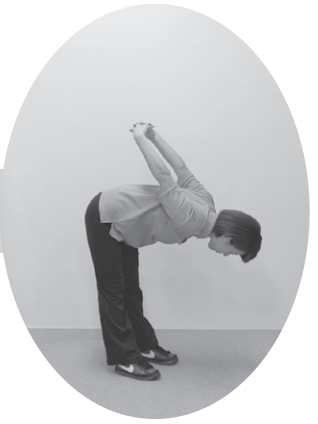
♪よるず足らわぬ



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。

※1 右手で体の内側から外側へ肩の関節を大きくまわす。肘はピンと伸ばして。

その場で腕を振りながら8歩足踏み

深呼吸2回 吸ってー吐いてー 吸ってー吐いてー

手を腰に当て その場で両足のかかとを上げてリズムをとる

♪ 前 奏

※ () 内は2番の歌詞

右 ♪叩けポンゴ～ (♪叩けポンゴ～)

左 ♪響けサンバ～ (♪響けサンバ～)

動きをする 左手で同じ

※2 両腕を肩関節から大きく2回まわす

♪ 踊れ南のカルナバル～ (♪踊れ南のカルナバル～)

※3 右手、右足を一直線にしてしっかり体をストレッチさせる

左腕、左足を一直線にさせる

両手を上げ右足を一步後ろに下げて、胸を張る

左足を後ろに一步大きく下げる

を繰り返す ※1と※2

♪誰も彼も 浮かれ騒ぎ 光る汗がはじけとぶ (♪夢のように時は過ぎては はずむ南の恋の夜)

♪熱い風に～ (♪灼けた素肌～)

♪体あずけ～ (♪肩を抱いて～)

♪心ゆくまで～ (♪愛をささやき～)

♪踊れば～ (♪踊れば～)

※4 両腕を頭の上をしっかり伸ばした所から腕を引きながら右回りで8歩で一回転する

一度繰り返す ※3をもつ

♪波も歌うよ (右腕、足) ♪愛のサンバを (左腕、足) ♪胸にあふれる (両腕、右足) ♪このリズム (両腕、左足)

♪ オーレー (2回) ♪ オーレー (2回) ♪ マツケン ♪ サンバ

小さく縮んで

両手足をひろげる

一度繰り返す ※4をもつ (左まわりで)

8歩で

♪ マ ツ ケ ン ♪ サ ン バ ～

※5 右手足を左側に出す (肘は肩関節を軸に、後ろから前へ前の人を指すように出す) 足はつま先よりも膝が前に出ないように大きく出す 体はおこして左足は伸ばし左股関節を伸ばす

左腕、足で ←と同じ動きをする

一度繰り返す ※5をもつ

♪眠りさえ忘れて (右腕、足) ♪踊り明かそう (左腕、足)

♪サンバ ビバ サンバ ♪マ・ツ・ケ・ン サンバ～

肘と肩を同じ高さまで上げ、肩の関節からひねる。右上・左を下向きに交互にひねりながら前に8歩進む。

←と同じ動きで後ろに8歩下がる

小さくなって

ジャンプして両手、両足をひろく

♪ ああ 恋せよ アミーゴ

♪ 踊ろう セニョリータ～

♪ オ

♪ レ

※6

右へ腰をふる

左へ腰をふる

右へ6歩

左へ腰をふる

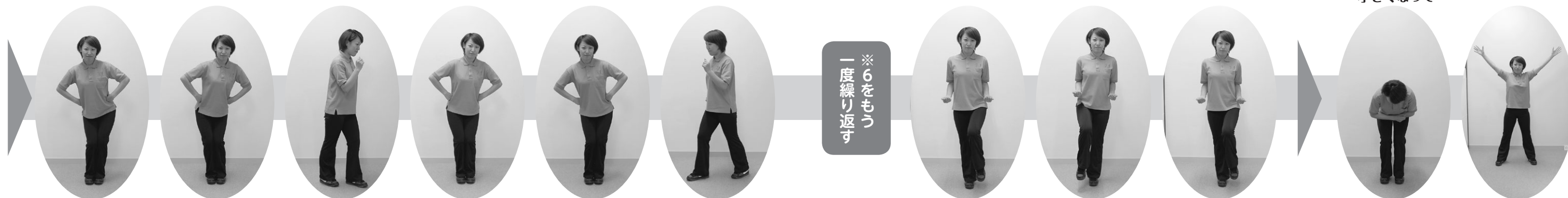
右へ腰をふる

左へ6歩

腰の辺りで脇を締め、肘を後ろに引きながら6歩前へ

前に出たところで小さくなって

ジャンプ



♪ 1番から2番までの間奏

♪ 1番から2番までの間奏

※6をもう一度繰り返す

腰の辺りで脇を締め、肘を後ろに引きながら6歩下がる

小さくなって

ジャンプ

肘を肩の位置まで下げる

右手で左足のつま先を3回タッチ

左手で右足のつま先を3回タッチ



♪ 1番から2番までの間奏

♪ 1番から2番までの間奏

手のひらを下向きにして、両肘を直角に曲げて前方に腕を上げる

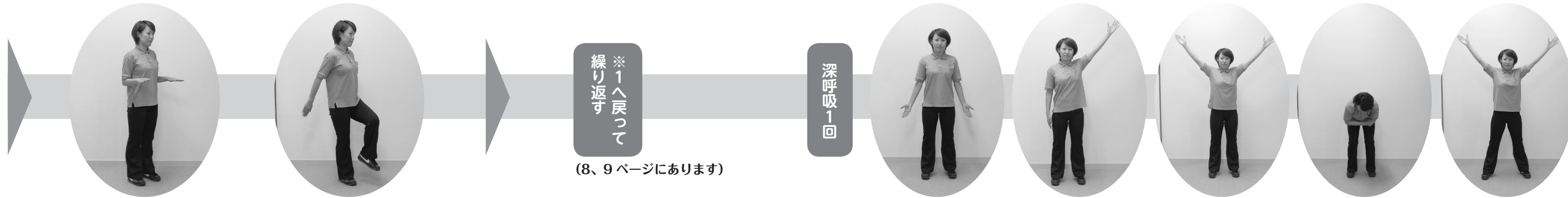
手のひらの向きを変えず両肘を伸ばしながら腕を後方に動かす

足は右足から交互にもも上げをする(6回)

右手を斜め上に上げる 左手を斜め上に上げる

小さくなって

大きくジャンプ!



♪ 1番から2番までの間奏

♪チャラ

♪チャラ

♪オ

♪レイ!

※1へ戻って繰り返す

(8、9ページにあります)

深呼吸1回

マツケンサンバⅡ (ショートバージョン)

作詞 吉峰暁子 作曲・編曲 宮川彬良

叩けボンゴ 響けサンバ 踊れ南のカルナバル
 誰も彼も 浮かれ騒ぎ 光る汗がはじけとぶ
 熱い風に 体あずけ 心ゆくまで踊れば
 波も歌うよ 愛のサンバを 胸にあふれるこのリズム

※ [オーレオレ マツケンサンバ オーレオレ マツケンサンバ
 ああ 恋せよ アミーゴ 踊ろうセニョリータ
 眠りさえ忘れて踊り明かそう
 サンバ ビバ サンバ マ・ツ・ケ・ン サンバ オレ!]

叩けボンゴ 響けサンバ 踊れ南のカルナバル
 夢のように時は過ぎて はずむ南の恋の夜
 灼けた素肌 肩を抱いて 愛をささやき踊れば
 白い渚に 恋も輝き 風に誘われ歌いだす

※繰り返す

しゃぼん玉

1 番

♪しゃぼん玉とんだ



① 首を右にたおす
首を左にたおす

♪屋根までとんだ
屋根までとんで



② 右から左へ首をまわす
左から右へ首をまわす

♪こわれて消えた



③ 肩をゆっくり
あげおろし(2回)

♪しゃぼん玉消えた
♪とばずに消えた
♪生まれてすぐに
♪こわれて消えた

①②③ 繰り返す

♪風風吹くな



④ 腕ふり(4回)

♪しゃぼん玉とばそ



⑤ 腕を身体の前で
大きくまわす

間奏



腰たたき(8回)



肩たたき
(左右各8回)

2 番

1番の体操を繰り返す
①～⑤の動作

後奏

腰たたき(4回)

肩たたき(左右各2回)

しょうじょう寺のためぎばやし

前奏



足ふみ

1 番

♪しょうじょうしょうじょう寺
しょうじょう寺の庭は



① 拍手2回 肩たたき2回
(左右各1回)



♪つつん月夜だ
みんなでて こいこいこい



拍手2回 腰をひねり
両手で腰たたき2回
(左右各1回)



♪おいらの友だちゃ ♪ポンポコポンのポン



② 右足もちあげ 1回
左足もちあげ 1回
両足もちあげ 1回



間奏



③ 身体、腕で両手をにぎり前方に指を開き伸ばす
水平 ななめ上 さらに上 まっすぐ上
まっすぐ上 ななめ下 さらに下 水平



2 番

① 繰り返す

♪負けるな 負けるな
和尚さんに負けるな
こい こい こい
こい こい こい
みんな出て こいこいこい

間奏

③ 繰り返す

3 番

①② 繰り返す

♪しょうじょうしょうじょう寺
しょうじょう寺の萩は
つ つ 月夜に はなざかり
おいらはうかれて
ポンポコ ポンの ポン

後奏

③ 繰り返す

おさるのかごや

第1動作

♪エッサ エッサ エッサ ホイサッサ



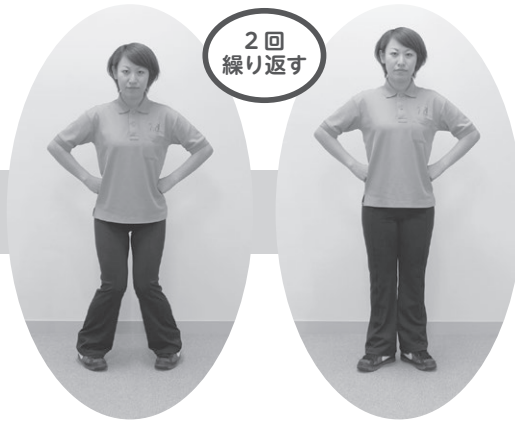
交互に
4回

①左足のかかとを
左斜め前について戻す

②右足のかかとを
右斜め前について戻す

第2動作

♪おさるのかごやだ ホイサッサ



2回
繰り返す

足を肩幅に開いた状態
から、つま先を中心に
して、かかとを開いて
内股になる

かかとを内側
でつける動作

♪日暮れの山道 細い道

♪小田原ちょうちんぶらさげて (ソレ)



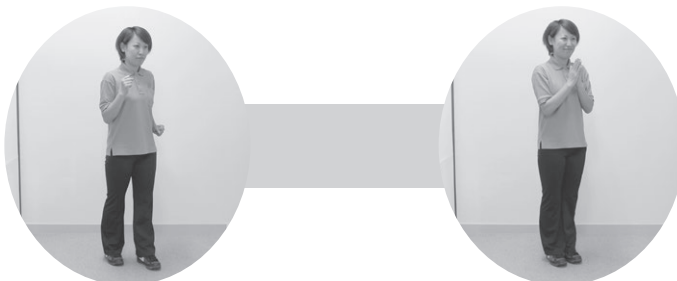
第1動作を繰り返す



第2動作を繰り返す

第3動作

♪ヤットコ ドッコイ ホイサッサ
ホイ ホイ ホイ ホイサッサ



①右足から2歩前へ出て、3歩
めは両足をそろえ、手拍子をする

②右足から2歩後へ下がり、3歩
めは両足をそろえ、手拍子をする

①、②の動作を繰り返す

間奏

間奏は足ふみ
曲の2～4番は同じ動作の繰り返し

おさるのかごや

作詞 山上武夫 作曲 海沼實



1

エッサ エッサ エッサホイサッサ
おさるのかごやだ エッサホイサッサ
日暮れの山道 細い道
小田原ちょうちんぶらさげて
(ソレ) ヤットコ ドッコイ
ホイサッサ ホーイ ホイ ホイ
ホイサッサ

2

エッサ エッサ エッサホイサッサ
木の葉のわらじで ホイサッサ
お客はおしゃれのこんぎつね
つんとすまして乗っている
(ソレ) ヤットコ ドッコイ
ホイサッサ ホーイ ホイ ホイ
ホイサッサ

3

エッサ エッサ エッサホイサッサ
元気なかごやだ エッサホイサッサ
滑っちゃいけない 丸木橋
そらそら小石だ つまづくな
(ソレ) ヤットコ ドッコイ
ホイサッサ ホーイ ホイ ホイ
ホイサッサ

4

エッサ エッサ エッサホイサッサ
登って下って ホイサッサ
ちらちら明かりは見えるけど
むこうのお山はまだ遠い
(ソレ) ヤットコ ドッコイ
ホイサッサ ホーイ ホイ ホイ
ホイサッサ

しゃぼん玉

作詞 野口雨情
作曲 中山晋平

しゃぼん玉とんだ
屋根までとんだ
屋根までとんで
こわれて消えた

シャボン玉消えた
とばずに消えた
生まれてすぐに
こわれて消えた

風風吹くな
しゃぼん玉とばそ

しょうじょう寺のたぬきばやし

作詞 野口雨情 作曲 中山晋平

しょうしょうしょうじょう寺
しょうじょう寺の庭は
つ つ 月夜だ
みんな出て こいこいこい
おいらの友だちゃ
ポンポコポンのポン

負けるな 負けるな
和尚さんに 負けるな
こいこいこい こいこいこい
みんな出て こいこいこい

しょうしょうしょうじょう寺
しょうじょう寺の萩は
つ つ 月夜に はなざかり
おいらは浮かれて
ポンポコポンのポン

エクササイズ 28

いつまでも若々しくいるための引き締めサーキットエクササイズ

○30秒間の **筋トレ①～⑦** と30秒間の **★有酸素パート** を交互に繰り返します！

① 粘って腹筋

～ お腹まわりの筋肉を強くする～
めやす：30秒間でおおよそ2～3回



足はつけたまま

★有酸素パート

② お尻を持ち上げよう

～ もも裏・お尻の筋肉を強くする～
めやす：30秒間でおおよそ2回



★有酸素パート

③ 踏み出し一歩

～ 脚力を強くする～
めやす：30秒間でおおよそ4セット



膝がつま先より前に出ない

★有酸素パート

④ ねじり腹筋

～ お腹まわりの筋力を強くする～
めやす：30秒間でおおよそ4セット



お尻をのぞきこみます

★有酸素パート

右上へ

⑤ 引いて足あげ

～ 肩甲骨の動きをよくする、
お尻・もも裏の筋肉を強くする～
めやす：30秒間でおおよそ15～20回



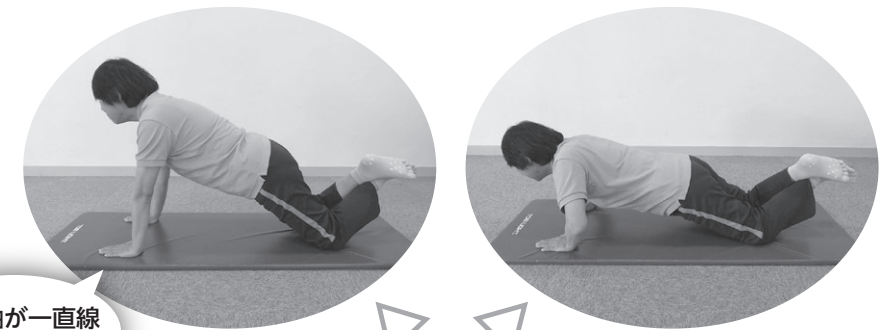
かかとをお尻につける感じ

横

★有酸素パート

⑥ 腕立て伏せ

～ 胸と腕の筋肉を強くする～
めやす：30秒間で5回



体の軸が一直線になるように

★有酸素パート

⑦ 丁寧にお辞儀

～ 背中・お尻・もも裏を強くする～
めやす：30秒間で4回



お尻を後ろにつきだします

★有酸素パート

①へ

①～⑦の種目の間に「その場足踏み」または「もも上げ」または「バンザイひねり」の有酸素運動を行います。
好きな音楽に合わせて、まずは1循環、慣れてきたら2～3循環を目安に動き続けましょう♪

★有酸素パート 自分の体力にあわせ、強度別の種目を選びましょう



その場足踏み (強度：弱)



もも上げ (強度：中)



バンザイひねり (強度：強)



①

腹直筋

座った姿勢で膝を 90 度に曲げます。足は握りこぶし1つ分開き、手は膝におきます。息を吐きながら背中を丸め、状態を後ろに倒します。目線はおへそを見続けます。床から足は離さないように、お腹に力が入られる位置で7秒数えます。声を出して数えましょう！



② 大臀筋・ハムストリングス

仰向けに寝て、膝は 90 度に曲げます。膝から肩まで一直線になるまで引き上げます。4カウントでゆっくりお尻を持ち上げ、4カウントでゆっくりお尻を下ろします。慣れてきたら、お尻を床に下ろさないで繰り返しましょう。



③

大腿四頭筋

立った姿勢で後頭部に手を当てて、お腹を引き上げます。前のめりにならないように4カウントで片足を踏み出し、姿勢を保持したら、4カウントで元の立った姿勢に戻ります。左右交互に足を出します。



④

腹斜筋

膝を 90 度に立てて、足を揃えて倒しましょう。お腹をしっかりねじり、顔は膝と反対にします。左右交互に倒します。お腹をのぞきこむようにしてみましょ。余裕のある時には足を持ち上げて、倒しましょう。



⑤

広背筋・大臀筋

腕を前に伸ばした姿勢から、両肘を後ろに引きながら体重移動し、浮いた足を後ろに引き上げます。膝は後ろに引くようにします。

⑥

大胸筋・上腕二頭筋・上腕三頭筋

うつぶせの姿勢から胸の横に手を置き、膝をつきます。胸・お腹・膝まで一直線になるように上体を起こします。肘を曲げ、ゆっくり体を床に下ろし、ゆっくり元の姿勢に戻ります。肘を曲げられない場合は、スタートの姿勢を維持しましょう。



吸う



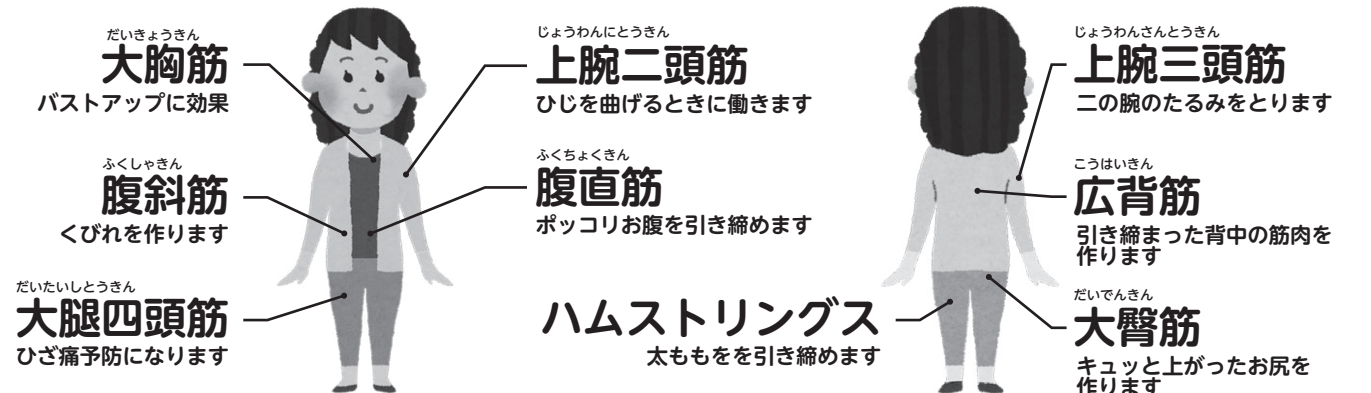
吐く



⑦

大腿四頭筋・ハムストリングス

足を肩幅に開き、手は両肩に揃えます。お尻を後ろに突き出すように体を傾け、膝を少し曲げます。ゆっくり体を戻します。



★ 有酸素パート



その場足踏み (強度: 弱) 膝とつま先が同じ前方に向くように、その場足踏みをします。足の親指の付け根から足が付くように意識しましょう。



もも上げ (強度: 中) 太ももが床と平行になるように持ち上げ、その場足踏みをします。足の親指の付け根から足が付くように意識しましょう。



バンザイひねり (強度: 強) 体全体を使うことで脈拍数を上げ、大きく体をひねることで、お腹まわりの筋肉を強くする運動です。バンザイの姿勢から右手の肘と左足のももをくっつけるようにしながら身体をひねります。

