

# 家庭でできる体操で 運動不足を解消しよう!

外出の自粛が続き、運動不足になっている方も多いのではないのでしょうか。活動量が減ると、生活習慣病の悪化や筋肉の衰えなど、別の健康被害につながる恐れがあります。今回、子どもから高齢者までできる「練馬区健康いきいき体操」を紹介します。

問合せ 健康づくり係 ☎5984-4624

## 練馬区健康いきいき体操

区の歌「わが街・練馬」に合わせて体操します。「座位」と「立位」のうち、「立位」の体操を紹介します。

<p><b>1</b></p>  <p><b>歌詞</b> 前奏</p> <p><b>動作</b> リズムに合わせて足踏み。</p>	<p><b>2</b></p>  <p><b>歌詞</b> 花と緑に つつまれて わが街・練馬を あるいてごらん</p> <p><b>動作</b> 腕を左右交互に上に伸ばす。3回目は腕を伸ばしたまま、体を軽く横に倒す。同じ動作を反対側の腕から行い、計4回繰り返す。</p>	<p><b>3</b></p>  <p><b>歌詞</b> 春がきたよと</p> <p><b>動作</b> 膝を軽く曲げて両手を胸の前で組み、背中を丸めながら両腕を伸ばす。</p>	<p><b>4</b></p>  <p><b>歌詞</b> こぶし咲き</p> <p><b>動作</b> 両手を頭の後ろで組み、胸を張りながら両肘を左右に開く。</p>	<p><b>5</b></p>  <p><b>歌詞</b> 梅の香りの漂うなかで</p> <p><b>動作</b> 指先を肩に当て、肘で大きく円を描く。</p>	
<p><b>6</b></p>  <p><b>歌詞</b> きっと元気が</p> <p><b>動作</b> 指先を肩に当て、肩を丸めて両肘を合わせた後に、胸を張って両肘を開く。</p>	<p><b>7</b></p>  <p><b>歌詞</b> 出るでしょう</p> <p><b>動作</b> グー・パーをしながら腕を左右交互に胸の前で伸ばし、膝も一緒に曲げ伸ばす。</p>	<p><b>8</b></p>  <p><b>歌詞</b> 朝の光に</p> <p><b>動作</b> 両腕を左右に開きながら片脚を踏み出す。</p>	<p><b>9</b></p>  <p><b>歌詞</b> 照らされて</p> <p><b>動作</b> 両手を腰に置き、膝を曲げ伸ばす。</p>	<p><b>10</b></p>  <p><b>歌詞</b> わが街・練馬を</p> <p><b>動作</b> 左右のかかとを交互に振り出して床につける。</p>	<p><b>11</b></p>  <p><b>歌詞</b> あるいてごらん</p> <p><b>動作</b> 足踏みで、太ももを腰の高さまで引き上げる。</p>
<p>→ 夏がくるよと → つつじ咲き → 土の香りの漂う → なかできっと</p>					
<p><b>12</b></p>  <p><b>歌詞</b> 元気が出るでしょう</p> <p><b>動作</b> 両手で、太もも→膝→足首とリズムに合わせて軽くたたく。</p>	<p><b>13</b></p>  <p><b>歌詞</b> 間奏</p> <p><b>動作</b> 肩の力を抜き、両腕を振りながら膝を軽く曲げ伸ばす。</p>	<p><b>14</b></p>  <p><b>歌詞</b> 間奏</p> <p><b>動作</b> 両腕を胸の前で伸ばし、そのまま膝を軽く曲げながら腰をひねる。</p>	<p><b>15</b></p>  <p><b>歌詞</b> 終了</p> <p><b>動作</b> 深呼吸をして終了。</p>		

### 動画をしながら体操しよう!

区ホームページや動画共有サイト「YouTube(ユーチューブ)」の練馬区公式チャンネル(<https://www.youtube.com/watch?v=t05A4Q3nRXc>)からもご覧になれます。



二次元バーコード