

おうち時間が長い今だからこそピッタリな体操です♪ぜひ歌いながら試してみてくださいね！！

# いきいき体操とめ

登米市健康推進課（平成19年2月作成）  
（監修：東北文化学園大学 植木章三）

「365のマーチ」に合わせて

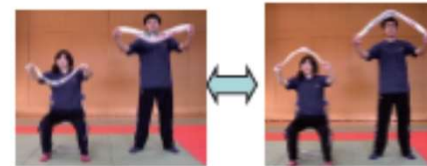
## ①タオル回し ☞肩や腕を適度に使い、リラックスする運動



肩の力を抜いて、タオルを顔の前で小刻みに回す  
上から下へ⇒下から上へ

ワン・ツー、  
ワン・ツー、  
ワン・ツー、  
ワン・ツー、  
.....

## ④タオル回し ☞肩や腕を適度に使い、リラックスする運動



肩の力を抜いて、タオルを顔の前で小刻みに回す  
上から下へ⇒下から上へ

人生はワン・  
ツー・パンチ、  
汗かき、べそ  
かき歩こうよ

## ②タオルの引っ張り ☞肩・腕・背中を鍛える

1, 2 (5, 6)      3, 4 (7, 8)

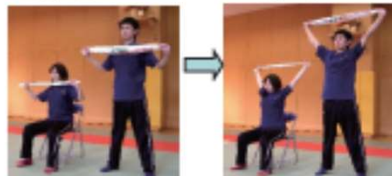


前に手を伸ばし、  
両手を閉じる      タオルを横に強く引っ張り、  
また、閉じる

幸せは、  
歩いてこない  
だから、歩いて  
ゆくんだね

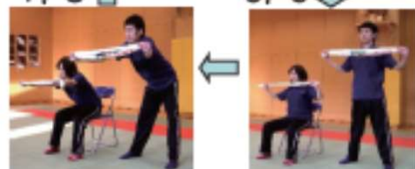
## ③タオルを上と前に ☞肩・背中・腰の

1, 2      3, 4 筋肉をバランスよく鍛える

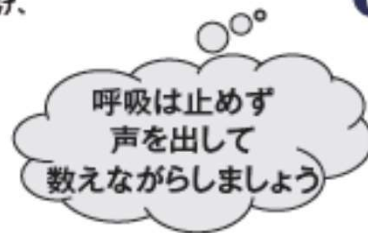


タオルを伸ばし胸の  
前で構える      頭の上にあっすぐ上げ、  
背筋を伸ばす

一日、一步、  
三日で三歩、  
三歩進んで  
二歩さがる



背中を伸ばし、  
タオルをできるだけ前へ      タオルを下げる



## ⑤タオルを持って四股踏み ☞足腰の筋肉を鍛え、バランス機能の向上

あなたのつけた  
足跡にや、  
きれいな花が  
咲くでしょう



## ⑥タオルを持って足踏み ☞歩行機能や心肺機能の向上

1 (3, 5, 7)      2 (4, 6, 8)

腕を振って、足を上げて、  
ワン・ツー、ワン・ツー、  
休まないで歩け、ソレ  
ワン・ツー、ワン・ツー、  
ワン・ツー、ワン・ツー



タオルを首にかけ両端を持って、腕をしっかり振り、足踏み  
膝を高く上げ、つま先も上げて、しっかり地面を踏む