

その①

だいせんさんか

# 大山賛歌体操

## 健康づくり編

を紹介します

体操の前に

- 体調が優れないときは無理ないようにしましょう。
- 体操前・中・後には、水分補給をしましょう。
- 片足立ちの体操は、転倒する可能性があります。壁など動かない物に掴まって行いましょう。

1番

♪前奏

♪あなたがもしも

一人になって

静かにこころを



①深呼吸 (4回)

大きく体を反らしながら胸を広げて息を吸う (その反対の運動で息を吐く)



②スクワット

上体を起こし  
大山のように手を高く上げて

烏天狗

大きく横に手を広げて伸ばす

ようこそ

見どころたっぷりの大山へようこそ

見つめてみたい  
その時は大山に行こう



③「イ」の字バランス

片足立ちで  
上体をゆっくり動かす  
(左右対照的に各1回)

キャラボクの緑葉が  
あなたの寂しさを



④僧兵のやりつき

足を斜め前に大きく踏み出し、その方向にやりをつく格好をとる  
(左右対照的に各1回)

包んでくれる



⑤爆発する様子

しゃがみ込んだ状態から一挙に爆発するように上方に手を広げる

そう大山は



⑥上へのびる

指を広げて手を重ね、腕を出来るだけ高くした状態で息を吐きながらお腹を凹ます

緑が  
いっぱいだから



⑦上体ひねり

上から吊られる状態から腰周りを絞るように上体をひねる  
(左右対照的に各1回)

2番、3番

♪あなたがもしも  
～てみたい



①踏み台昇降

大きく腕を振り  
踏み台昇降  
(2番は右足から  
3番は左足から)

その時は大山に行こう  
～てくれる



②オール漕ぎ

片足を台に乗せ、両手でオールを力強く漕ぎながらもう片足を上げたり下ろしたりする  
(足が下りている時は両手を前に伸ばし  
足を上げる時は両手を引き胸を張る)

そう大山は  
～がいっぱいだから



②左右にゆれる

上肢は脱力した状態で左右の肩から下ろした垂直線で重心をキャッチボールするようなイメージで行う