

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



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)

♪あなたがもしも 一人になって 静かにころを



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秀峰大山

しゃがみ込んだ状
態から一挙に上方
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