



つるが元気体操（立位初級編）

～運動指導マニュアル～



敦賀市



HOT Rehabilli Systems
ほっとリハビリシステムズ

ファイト元気体操コンセプト

- 敦賀をイメージし、リハビリ的な視点をふんだんに活かした新しい体操です。
- 脚の筋力や腰の柔軟性に効果が大きく、日常生活を営む上で最も重要な、持久力も鍛えられます。
- 運動の方法だけでなく、「どこに効いているか？」を実感頂きながら実施頂けますと幸いです。

出だし間奏



- ◆方法：音楽のリズムに合わせてながら、つま先・踵の上げ下ろし
- ◆効果：ふくらはぎや脛まわりの筋肉の血流改善

サビ（はじまり）

♪ファイト 元気な花を咲かせましょう
ファイト 体ぜんぶを動かそう
ファイト 体が元気っていいな 元気な花を咲かせよう



- ◆運動：スクワットと体幹の回旋運動
両手を挙げた際、肩は外へねじる
腰は曲げ伸ばししながらねじる
- ◆効果：太ももの力を鍛える
背中を活性化
腰のねじれを引き出す

1番Aメロ

♪春は花換えに行こう
明日空が晴れたなら

夏は水島へ行こう
みんな一緒にどこへ行こう？

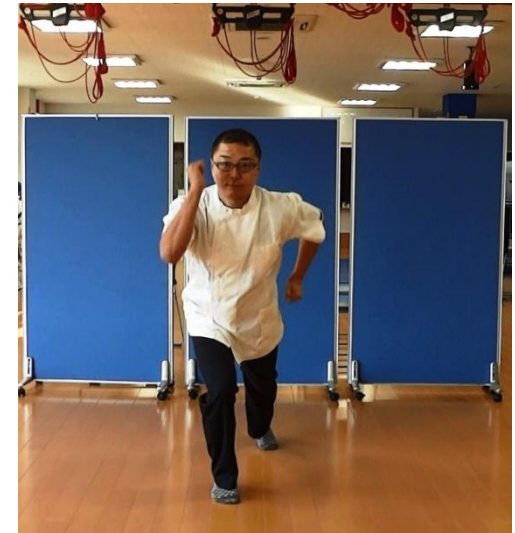


- ◆運動：左右に体重移動しながら手で波を表現する
- ◆効果：左右の重心移動(バランス・ふんばり)
手の協調性(なめらかな動き)を引き出す

1番Bメロ

♪腕を振って足を上げて1234
息を吸って息を吐いて3234

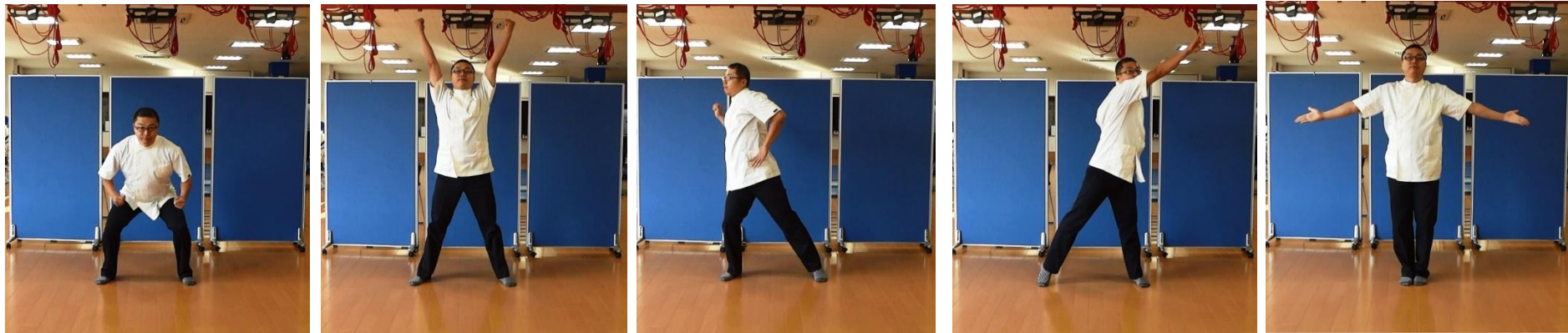
顔を上げて胸を張って2234
さあ始めよう



- ◆運動：腕ふりしながら、一步前に足を出し踏ん張る
(肘を大きく振る事で、腰のねじれも引き出す)
- ◆効果：太ももの力を鍛える
腰や背中の柔軟性を向上
肩甲骨周囲の血流改善

1番サビ

♪ファイト 元気な花を咲かせましょう
ファイト 体ぜんぶを動かそう
ファイト 体が元気っていいな 元気な花を咲かせよう



- ◆運動：スクワットと体幹の回旋運動
両手を挙げた際、肩は外へねじる
腰は曲げ伸ばししながらねじる
- ◆効果：太ももの力を鍛える
背中を活性化
腰のねじれを引き出す

2番Aメロ

♪もうすぐこの街にも新幹線が来るよ きらめく未来を皆信じてるよ
走り出したみんなの夢を のせたまま次はどこへ行こう

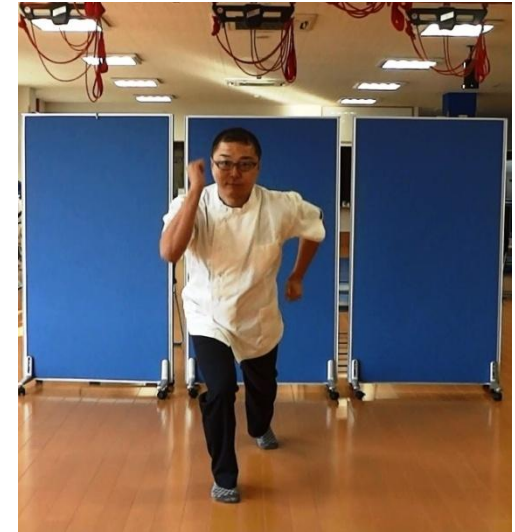


- ◆運動：膝と肘の屈伸運動で汽車をイメージ。
肩関節を内外へねじる。
- ◆効果：太ももの力を鍛える
肩の柔軟性を引き出す

2番Bメロ

♪手を繋いで助け合って1234
幸せなら手を叩いて3234

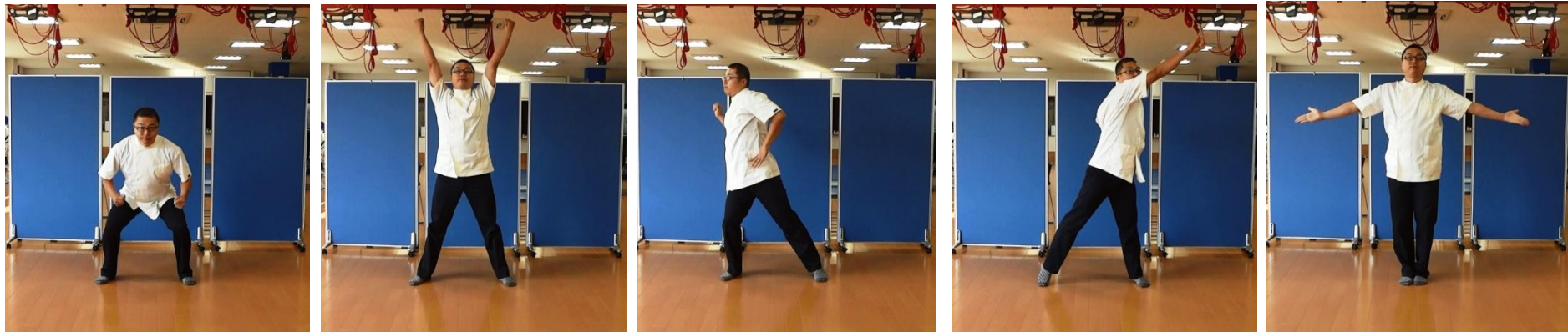
肩を組んで支え合って2234
さあはじけよう



- ◆運動：腕ふりしながら、一步前に足を出し踏ん張る
(肘を大きく振る事で、腰のねじれも引き出す)
- ◆効果：太ももの力を鍛える
腰や背中の柔軟性を向上
肩甲骨周囲の血流改善

2番サビ

♪ファイト 良いことも悪いことも もちろんあるよ
ファイト くじけず希望の種を蒔こう
ファイト いつかきれいな花が咲いたら 笑顔でありがとう



- ◆運動：スクワットと体幹の回旋運動
両手を挙げた際、肩は外へねじる
腰を曲げ伸ばししながらねじる(下から上へ)
- ◆効果：太ももの力を鍛える
背中を活性化
腰のねじれを引き出す

間奏①



◆方法

- ・手を横へ開いて片足立ちになる
- ・足はゆっくりと下ろす

◆効果

- ・足腰の筋力とバランスを鍛える

間奏②



◆方法

- ・足踏みしながら、手を開いたり閉じたりしましょう。
- ・腕は上下交互に開く。

◆効果

- ・脳活性につながる。

間奏③



◆方法

- ①胸をしっかりと広げる
- ②手拍子に合わせて、脚を後ろに下げる

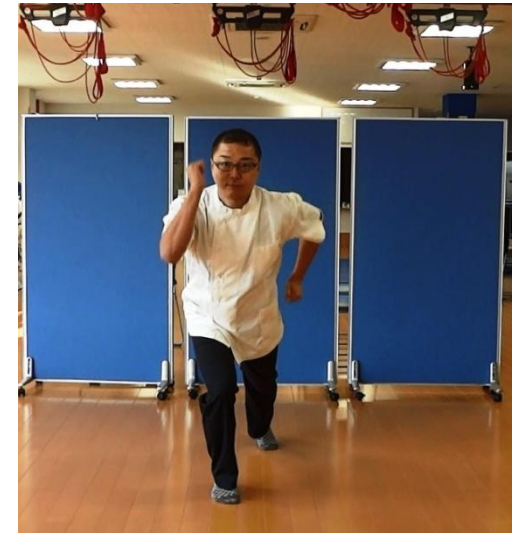
◆効果

- ①胸の筋肉を広げて、背中を活性化
- ②後方へ踏ん張る力をつけ、転倒を防止

Bメロ (繰り返し)

♪腕を振って足を上げて1234
楽しいことを思い描いて3234

顔を上げて胸を張って2234
さあ続けよう



- ◆運動：腕ふりしながら、一步前に足を出し踏ん張る
(肘を大きく振る事で、腰のねじれも引き出す)
- ◆効果：太ももの力を鍛える
腰や背中の柔軟性を向上
肩甲骨周囲の血流改善

サビ（繰り返し①）

♪ファイト 今日も明日へと続いていくよ
だから どんなことでも乗り越えよう
ファイト やさしい君は今も この胸の中にいるよ



- ◆運動：スクワットと体幹の回旋運動
両手を挙げた際、肩は外へねじる
腰は曲げ伸ばししながらねじる
- ◆効果：太ももの力を鍛える
背中を活性化
腰のねじれを引き出す

サビ (繰り返し②)

♪ファイト ファイト 頑張れ 頑張ろうよ
ファイト ファイト 頑張る 頑張れるよ
ファイト 笑顔がつながって咲いた 萩の花のように



- ◆運動：スクワットと体幹の回旋運動
両手を挙げた際、肩は外へねじる
腰は曲げ伸ばししながらねじる
- ◆効果：太ももの力を鍛える
背中を活性化
腰のねじれを引き出す

サビ (繰り返し③)

♪ツルガ ラララ・・・



◆方法 楽しく大きく腕を振って、8の字を描きながら回る

◆効果 足首の力をつけ、小回りが利く歩きにする

サビ (繰り返し④)

♪笑顔が重なって 咲いた
花をいつまでも咲かせよう



◆方法

- ・手と足を左右交互に広げる
- ・手のひらは、天上へ向ける

◆効果

- ・横方向へ踏ん張る力をつける
- ・バランス能力を養い転倒を予防する

ラストポーズ



最後は呼吸を整え、バランスを取りながら片膝立ち。
指は「敦賀市」の形をつかって決めポーズ！

できましたか？約5分間の運動は、日常生活において最も重要な
持久力の強化につながります。