

みんな元気！ いきいき北区

北区 さくら体操



はじめの姿勢



足を軽く開き
両手を腰におく

ふくらはぎの強化・血行の促進

1 前奏



(1—8)×2
かかとの上げ下げ



(1—8)×2
足ぶみ

※2～6は「♪北区のうた」1番～3番共通

上半身のストレッチ

2 戸こなにあか
こなにあか

朝だから
風が吹く

※両手から2回くり返す



桜の花を
イメージして
手を大きく
広げる



(1, 2 3, 4)
5, 6 7, 8) +
背中を丸めてから両手を挙げる(2回)

(1, 2 3, 4 5, 6 7, 8)
背中を丸めてから片手を斜めに挙げる(右左)

すねの強化

3 荒川 隅田に

美しく



つまさきを
上げる



(1, 2 3, 4)
5, 6 7, 8)

(1 2)
3 4)
5 6)
7 8)

かかとを前につき、両手を斜め下で広げる(右左交互にゆっくり2回、すばやく4回)

ふくらはぎのストレッチ

4 うつろは樹の影 船の影



かかとを
床から
はなさない

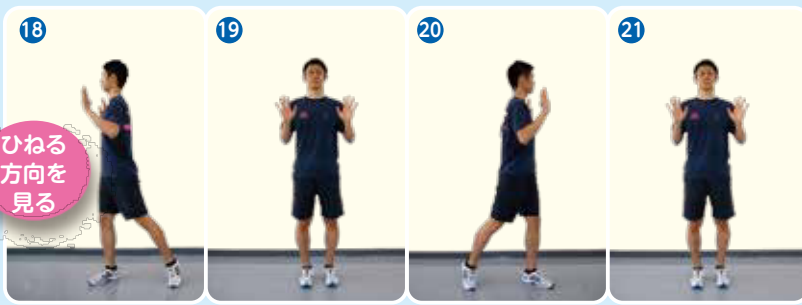


(1 2)
3 4)

(5, 6 7, 8)

足を前にふみ出して両手で3回押す(右左)

5 北区はぼくの区

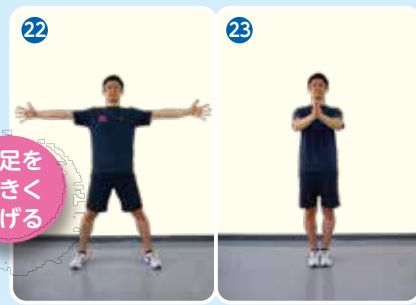


ひねる方向を見る

(1, 2) (3, 4) (5, 6) (7, 8)

足を横に出し体をひねる(右左)

わたしの区

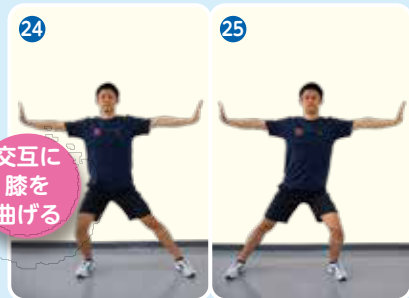


手足を大きく広げる

(1 3 5 7) (2 4 6 8)

横へ一歩移動し拍手をする(右左交互に4回)

6 みんなで希望の

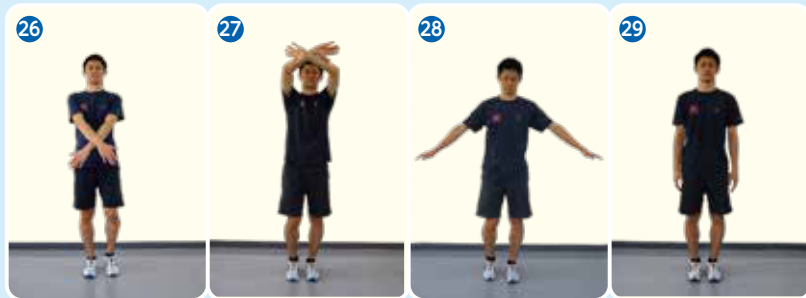


交互に膝を曲げる

(1, 2 3, 4) (5, 6 7, 8)

手足を広げたまま重心移動(右左交互に4回)

まちづくり



(1 ————— 8)

足ぶみをしながら深呼吸

7 間奏 (♪ ~ ♪ 「戸北区のうた」2番と3番の間)



両手で太ももをさわる

(1, 2, 3 4) (5, 6, 7 8)

足ぶみから4つ目でももを上げる(左右)

9 間奏(つづき)



(1 2 3 4) (5 6 7 8)

連続でももを上げる(左右交互に4回)



(1, 2 3, 4) (5, 6 7, 8) × 2回

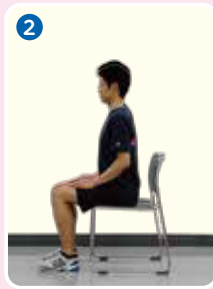
足を横にふみ出し腰を落とす(右左交互に4回)

イス編(安定したイスを使いましょう)

はじめの姿勢



軽く足を開き手を太ももにおく



ふくらはぎの強化・血行の促進

1 前奏



(1—8)×2
かかとの上げ下げ



(1—8)×2
足ぶみ

※ 2～7 は「戸北区のうた」1番～3番共通

上半身のストレッチ

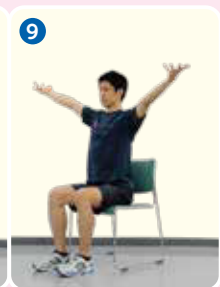
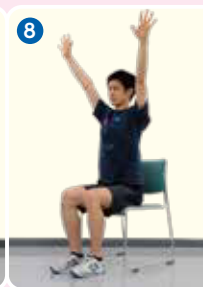
2 戸こんなにあかるい こんなにあかるい

朝だから
風が吹く

※前から2回くり返す



桜の花を
イメージして
手を大きく
広げる



(1, 2 3, 4) + (1, 2 3, 4 5, 6, 7, 8)

背中を丸めてから両手を前に出す(2回) 背中を丸めてから 両手を挙げ 手首をひねりながら
.....
.....
.....

すねの強化

3 荒川 隅田に

美しく



つま先を
上げる



(1, 2 3, 4) (5, 6 7, 8)

かかとを前につき両手を斜め下で広げる(右左交互に4回)

腰背部の強化

4 うつるは樹の影 船の影



目線は
前にむける



(1, 2, 3, 4 5, 6, 7 8)

上体を前に傾けながら手を水平にまわす(右左交互に4回)

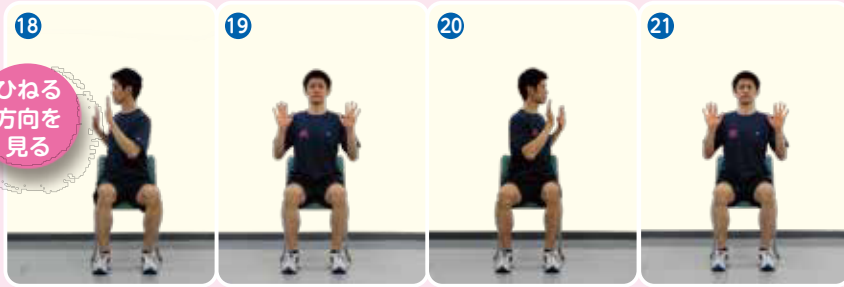
腰回りのストレッチ

5

北区は

ぼくの区

ひねる方向を見る



(1、2 3、4 5、6 7、8)

体をひねる(右左)

.....

リズムカルな動作

6

わたしの区

手足を大きく広げる



(1 8)

拍手を4回する間に少しずつ足を開く

.....

バランスの向上・深呼吸

7

みんなで希望の

まちづくり

腕を水平に保つ



(1、2 3、4 5、6 7、8) (1 8)

手足を広げたまま重心移動(右左交互に4回)

足を閉じながら深呼吸

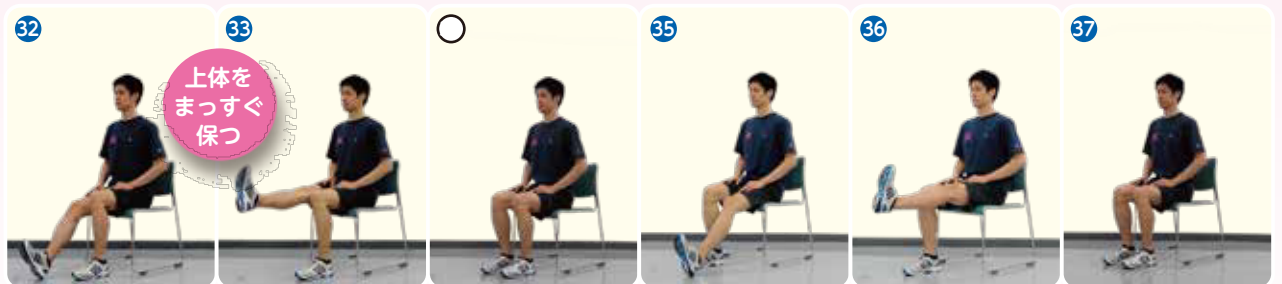
.....

太ももの強化

8

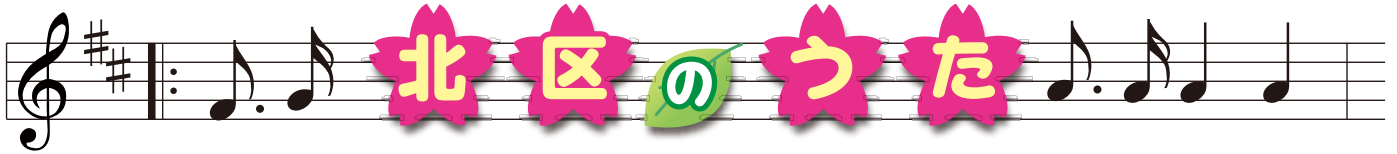
間奏(「戸北区のうた」2番と3番の間)

上体をまっすぐ保つ



(1、2 3、4、5、6 7、8) (1 8)

かかとを前につき脚を上げて止める(右左交互に4回)



作詞：井関 謙 作曲：團 伊玖磨

- | | | |
|----------------|----------------|----------------|
| 1 | 2 | 3 |
| こんなにあかるい 朝だから | こんなにあかるい 空だから | こんなにあかるい まちだから |
| こんなにあかるい 風が吹く | こんなにあかるい 虹が立つ | こんなにあかるい 歌がわく |
| 荒川 隅田に 美しく | 史跡のかずかず 守りつつ | しあわせ仲よく 分け合っ |
| うつるは樹の影 船の影 | あすへの力も 育てよう | 胸にも桜を 咲かせよう |
| 北区は ぼくの区 わたしの区 | 北区は ぼくの区 わたしの区 | 北区は ぼくの区 わたしの区 |
| みんなで希望の まちづくり | みんなで理想の まちづくり | みんなで未来の まちづくり |



監修：武井 正子

今日も体操、みんな元気

いつまでも元気で生きがいのある生活を送るためには、毎日、適度に運動することが大切です。体力は、加齢とともに低下しますが、運動不足はさらに体力を低下させ、高齢になるほどその影響は深刻になります。

「北区さくら体操」は、桜の花々に思いを寄せながら、楽しく体操を続け、体力を保持し、転倒を予防することを目的に、スポーツ医科学に基づいた効果的な運動で構成されています。体操の効果を上げるためには、継続しようとする意欲や気力、そしてお互いに支え合う仲間が大切です。「今日も体操、みんな元気」を合言葉に、みんなで「北区さくら体操」の花を咲かせましょう。

さくら体操の動画は、北区ホームページやYouTube北区公式チャンネルでご覧いただけます。また、北区健康推進課の窓口では、CDの配布やDVDの貸出しを行っています。

北区さくら体操

監 修：武井正子（順天堂大学名誉教授） 体操指導：北区健康推進課運動指導員

制作発行：北区 編 集：北区健康福祉部健康推進課

東京都北区王子本町1-15-22 Tel 03-3908-9068 Fax 03-3905-6500

北区ホームページ：<https://www.city.kita.tokyo.jp/k-suishin/event/sakurataisou.html>



北区
ホームページ

YouTube北区公式チャンネル

立位編：<https://www.youtube.com/watch?v=dR70tTZRu0k>

イス編：<https://www.youtube.com/watch?v=fc-7RKh6kl>



立位編



イス編