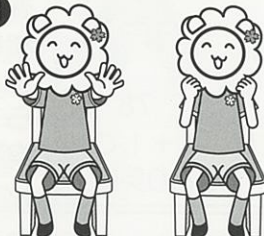
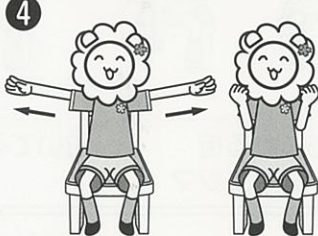
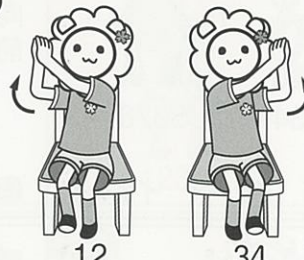
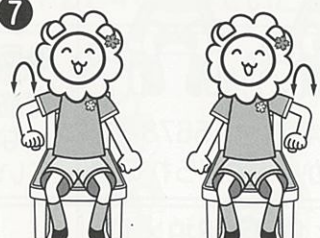
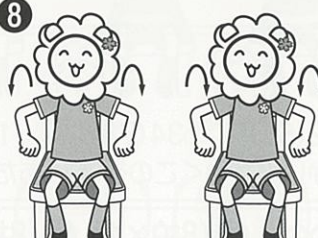


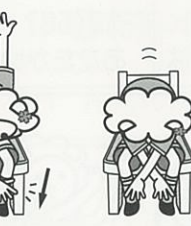
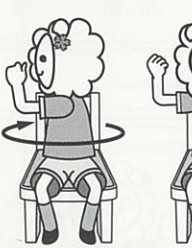
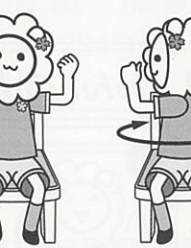
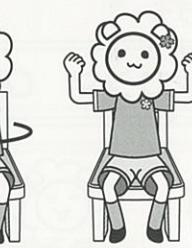
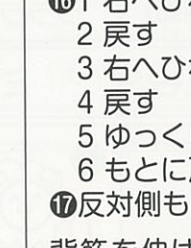
みんなで
楽しく♪

座ってできる みやつて体操

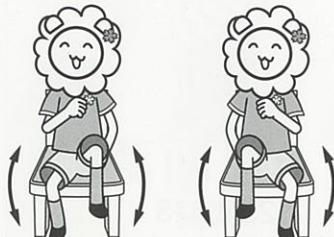
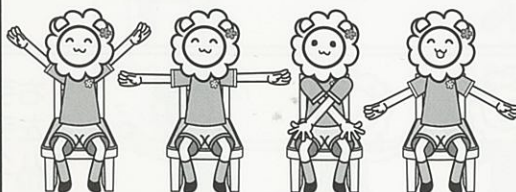
背もたれのあるしっかりした椅子に腰掛け、無理をしない程度に行いましょう。

※絵の下に数字は8拍リズムです。

運動の種別(主関節)	順序	動き	説明・ポイント
①準備 8拍×1 ②足踏み 8拍×2 (膝関節・股関節)	①  12345678 (前奏)	②  12345678×2回 (前奏)	① その場で、8拍音楽を聴く ② 右足から足踏み開始 背筋を伸ばし顔・体正面肘を曲げて、両手・両脚をリズムカルに大きく振る
③腕を前にグーパー 8拍×2 ④腕を横にグーパー 8拍×2 (肩・肘・手関節)	③  12(56) 34(78)×2回 あたたかい風が吹くこの街は	④  12(56) 34(78)×2回 あたたかい人で創られてる	胸の前でグーから ③ 両手を前に伸ばす ④ 両手を横に伸ばす 背筋を伸ばし顔・体を正面にして、肘をしっかり伸ばして
⑤ステップタッチ 8拍×1 (肩・肘関節)	⑤  12 34 それはミヤコジマ OH	 56 78	1 右横に右足踏み出し、顔の横で手をたたく 2 左横に左足踏み出し、顔の横で手をたたく 3 右横に右足踏み出し、顔の横で手をたたく 4 椅子のヘリをつかむ リズミカルに
⑥足のあげさげ 8拍×1 (膝関節)	⑥  1234 ラララララ～	 5678	1 4拍で両足をゆっくりあげる 2 4拍でゆっくりおろす
⑤⑥ くりかえし	ミヤコジマ OH ほんほんほん～		
⑦片肩回し 8拍×2 ⑧両肩回し 8拍×2 (肩関節・肩甲骨)	⑦  1234×2回 1234×2回 サクラ並木に降り注ぐ陽の光	⑧  1234×2回 1234×2回 キラキラ輝く笑顔のように	⑦ 1 右肩(前から後ろへ) 2回 2 左肩(前から後ろへ) 2回 ⑧ 1 両肩前から後ろへ 2回 2 両肩後ろから前へ 2回 肩の力を抜いた状態から肩を引き上げる気持ちで回す

運動の種別(主関節)	順序 動き	説明・ポイント
⑨ 体側伸ばし(右) 8拍×2 ⑩ 体側伸ばし(左) 8拍×2 (肩関節・腰椎)	⑨  1234 ⑩  5678  1234  5678 ひとりじゃないよ 手を取り合って生きていこう みんな仲間さ さあレッツ・ゴー	⑨ 1 伸ばす 2 戻す 3 伸ばす 4 体の前を通して脱力 ⑩ 反対側も同様に 肘をしっかり伸ばし、手先を目で追う
⑪ 片手太もも タッチ 8拍×4 (肩・股・膝関節)	⑪  12  34  56  78 笑顔があふれる街 ミヤコジマ 泣いてる人には 1+1で 2っこり笑顔	1 右手で左太ももにタッチ 2 左手で右太ももにタッチ ×4回 背筋伸ばしたままで両手を横いっぱい広げ、膝の振り上げと同時に対角に手のひらで太ももをリズムカルにタッチ
⑫ クロス前屈 (左斜め前) 8拍×2 ⑬ クロス前屈 (右斜め前) 8拍×2 (肩関節・胸・腰椎)	⑫  12345678 ⑬  1234  5678 そう ぼくらみな仲間さ(ミヤコジマ) 手を取り合っていこう イーイ イーイ イーイ	⑫ 1 右手で左太ももから足首へたいていく 背筋伸ばしたままで上半身をひねり太ももから足首に向けて4拍でたたきながら前屈していく 2 起きあがって 3 両腕伸ばして両サイドを2回たたく ⑬ 反対側も同様に
⑭ 上体ひねり (時計回り) 8拍×1 ⑮ 上体ひねり (逆) 8拍×1 	⑭  12345678 (間奏) ⑮  12345678 (間奏)	腰を伸ばしたままで骨盤を意識して回転させる 両ひじを肩の高さにあげて
⑯ 両手をあげての上体ひねり(右) 8拍×1 ⑰ 両手をあげての上体ひねり(左) 8拍×1 (肩関節・胸・腰椎)	⑯  12(56) ⑰  34(78)  1234  5678 あたたかい風が吹くこの街は あたたかい人で創られてる	⑯ 1 右へひねる 2 戻す 3 右へひねる 4 戻す 5 ゆっくりひねる 6 もとに戻す ⑰ 反対側も同様に 背筋を伸ばし上半身を意識しながら上に引き上げられている感じでひねる
⑤ ステップタッチ ⑥ 足のあげさげ	⑤ (8拍×1) ⑥ (8拍×1) ⑤ (8拍×1) ⑥ (8拍×1) それはミヤコジマ OH ララララ～ ミヤコジマ OH んんんんんん～	

運動の種別(主関節)	順序 動き	説明・ポイント
18 かかとあげ 8拍×2 19 つまさきあげ 8拍×2	18  かかとをあげる 12345678 19  つまさをあげる 12345678 迷いや不安が舞い降りて あきらめそうになったとしても	18 足を広げて 2 かかとをあげる 3 元に戻す 19 足を広げて 2 つまさをあげる 3 元に戻す 背筋を伸ばし、アキレス腱をしっかり伸ばす
18 かかとあげ 8拍×2 19 つまさきあげ 8拍×2	18 8拍×2 19 8拍×2 心に手をあてて自分を信じよう 夢に向かって歩き出そう さぁレッツ・ゴー	
11 片手太もも タッチ	8拍×4 笑顔があふれる街 ミヤコジマ 悩んでる人には 2+2で4りそっていこう	
12 クロス前屈 (左斜め前) 13 クロス前屈 (右斜め前)	12 8拍×2 13 8拍×2 そう ぼくらみな仲間さ(ミヤコジマ) 手を取り合っていこう イエーイ イエーイ イエーイ	
20 肩上下 8拍×1 (肩関節・肩甲骨)	20  1234  5678 (間奏)	1 肩を上げて 2 肩を下げて 背筋を伸ばし肩・体正面で
21 歌詞に 合わせて 8拍×1 (肩関節・胸・腰椎)	21  12  34  56  78 1+1で2っこり笑顔	1 右人差し指を立てて 2 左人差し指を立てて 3 頬に両人差し指をあてて 体は左右に振りながら
22 歌詞に 合わせて 8拍×1 (肩関節・胸・腰椎)	22  12  34  56  78 2+2で4りそっていこう	1 右手でピース 2 左手でピース 3 ハグをするような格好 体は左右に振りながら
23 歌詞に 合わせて 8拍×1 (全体の関節)	23  12  34  56  78 4+4で8りきっていこう	1 右手四本指立てる 2 左手四本指立てる 3 左右に足踏みしながら、 肘を曲げて脇をパクパク

運動の種別(主関節)	順序 動き	説明・ポイント
24 その場足踏み 8拍×1 (全体の関節)	24  12345678 8を横にして (∞)無限の世界へ	その場で足踏み
11 片手太もも タッチ	8拍×4 笑顔があふれる街 ミヤコジマ 泣いてる人には 1+1で2っこり笑顔	
12 クロス前屈(左斜め前) 13 クロス前屈(右斜め前)	12 8拍×2 13 8拍×2 そう ぼくらみな仲間さ(ミヤコジマ) 手を取り合っていこう イエーイ イエーイ イエーイ	
20 肩上下	20 8拍×1(間奏)	
5 ステップタッチ 6 足のあげさげ	5 (8拍×1) 6 (8拍×1) 5 (8拍×1) 6 (8拍×1) それはミヤコジマ OH ラララララ～ ミヤコジマ OH んんんんんん～	
25 その場足踏み 8拍×2 (全体の関節)	25  1234 5678 1234 5678 (後奏)	1 自由に足踏み 2 すわったまま横にハイタッチ
26 深呼吸 8拍×2 27 ポーズ	26  12345678 12345678 (後奏)	27  イエーイ
		26 1 両手を上に上げて深呼吸 2 両手を横に広げて深呼吸 27 元気に片腕突き上げ 「イエーイ!!」 モデル: みやつこ体操キャラクター 「みやつこ」

みやつこ体操を行うときには…

- 音楽に合わせて、楽しめる程度に自分の体調に合わせた形で運動を行ってください。
- ひざや腰の痛み、高血圧や不整脈などの持病がある方は、かかりつけの医師や運動指導の専門家に相談してから行いましょう。
- 運動する際には、こまめに水分補給を行いましょう。
そして、1人でも！みんなとも！思い思いの形で体操を楽しんでください。

何かありましたら… 都島区保健福祉センター 地域保健活動 TEL 06-6882-9968