

健康寿命延伸の ABC

楽しい音楽体操



未来に健康と希望、SDGs 達成に向け
音楽体操で元気 UP・地域の活性化を担いましょう

監修：横山 慶一

企画・制作・体操デザイン：吉中 康子

令和 3 年度地域交響プロジェクト交付金事業

目 次

I	地域に広げよう、健康寿命延伸の ABC	2
II	楽しい音楽体操プログラム	3
	1) 体ほぐしの体操1：気持ちよく全身を伸ばそう！	3
	2) 体ほぐしの体操 2：体幹を意識して、大きく動きましょう	4
	3) ストレッチ & ステップ	5
	4) 楽しくステップ	6
	5) リズムを楽しもう	7
	6) 空手風の体操	8
	7) バランス力を UP	9
	8) みんなで楽しむ体操（多世代用・発表会のプログラム）	10
	9) 転倒予防体操	11
	10) 姿勢をよくする体操	12
III	いつでもどこでも スロー筋トレ	13
	効果的な筋力トレーニング	13
	1) シングルレッグレイズ	13
	2) スクワット	13
	3) 高速足踏みエクササイズ	13
	4) カーフレイズ（つま先立ち）	13
IV	音楽体操にフィットする音源の紹介	14

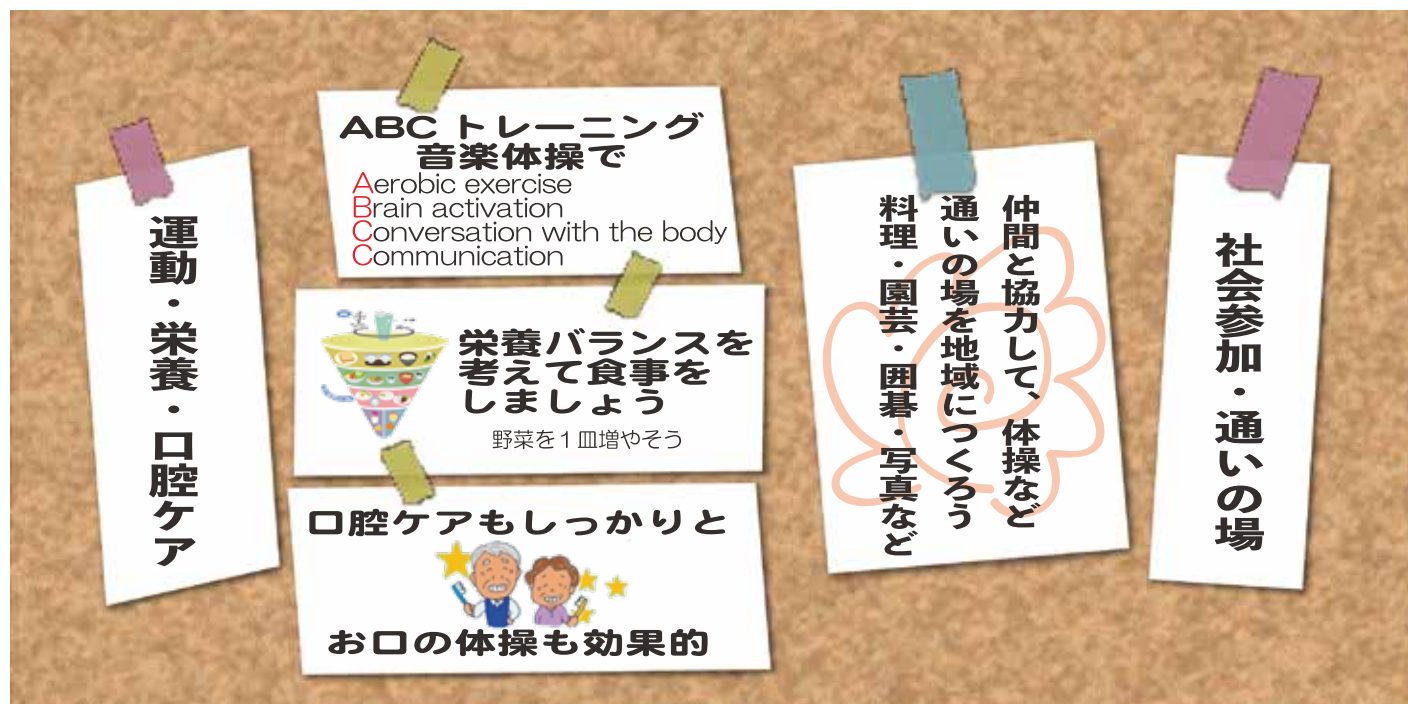
I 地域に広げよう、健康寿命延伸の ABC

新型コロナパンデミックにより、活動の自粛が求められ、あらゆる年代の方々が体力低下を感じています。そこで、これまでの研究と実践・経験を踏まえて、楽しい音楽体操のマニュアルをお届けします。これは、世界的に問題となっている生活不活発による生活習慣病の予防を目的に考案しました。

おすすめの音楽で体操すると、またやりたいと思わせてくれます。さまざまな強度のプログラムを1・2・3と続けて行うことで、有酸素運動(Aerobic exercise)・認知力低下予防(Brain activation to prevent cognitive decline)に効果が出るようにと考えました。意識して音楽体操をすることで、自分の身体と会話する(Conversation with the body)だけではありません。体操で人が集まり、互いに意思や感情、思考を伝達し合い、交流と社会参加の機会(Communication)ともなるでしょう。福祉の現場にも役立つよう、動画のDVDとマニュアルを一体化し、おすすめの音楽も巻末にYouTubeのURLで紹介しました。医師・看護師・理学療法士、サロンや通いの場のリーダーの皆様にも、有効活用いただきたいと願っています。

この体操は子どもから、高齢者までのあらゆる方に利用いただけます。但し、体力と体調に合わせ、無理せず行ってください。運動不足から体力が低下してきますと、年齢に関係なく、身体の警告反応として、肩が痛い、膝が痛い、腰が痛いなど、痛みがでます。やがて、手が十分に伸びない、ふらつく、つまずくようになり、転倒骨折につながります。整形外科の病院では運動器不安定症と診断されるでしょう。このように筋量・筋力が低下してケガをする前に、心身機能低下(フレイル)予防が重要なのです。

無理をせず、できる範囲で、動きます。まずは、動かせる部分を少しずつ、ほぐすようにします。音楽体操のポイントは美しい姿勢(ビ)を心がけ、楽しみ(タ)ながら、みんなで(ミン)、座位(ザイ)でもできます。楽しい音楽体操はからだ・心・地域を豊かにするビタミン剤です。地域で仲間と共に身体活動や運動で、健康寿命延伸のABCを広げ、地域活性化につなげましょう。全ての世代で仲間と音楽体操を楽しんでください。特に高齢者は加齢を恐れず、みんなが主役となり役割を持ち、自ら行動しましょう。



華齢(加齢)を喜びつつ、後期高齢者を改め、誰もが幸輝高齢者となれる社会へ

II 楽しい音楽体操プログラム

1) 体ほぐしの体操1：気持ちよく全身を伸ばそう!

運動不足気味の人はもちろん、普段運動をしている人でも、急に強い運動をするのはよくありません。まずは気持ちよくストレッチから始めましょう。ゆったり動いて、全身のこわばりをほぐしましょう。

<おすすめの曲> 「♪イマジン」 3' 07" ♪=84

構成 前奏(16)A(16)B(32) A(16)B(32)C(32) A(16)B(32) A(16)B①②(16)

動きの説明	動作図
<p>前奏 2×8(言い方・ツェイト: 8コ間2回のこと)</p> <p>① 聞く(1~4)</p> <p>② 深呼吸、両手を上に挙げながら、ゆっくり鼻から息を吸い(5~8)、両手を上から下に下ろしながら、口から息を吐く(9~12)、鼻から息を吸い(13・14)、口から吐く(15・16)</p>	<p>聴く ♪ (1~4)</p>  <p>5~8 13.14 9~12 15.16</p>
<p>A 伸ばす、しおれる 2×8</p> <p>① 右手を上げ、円弧を描くよう横へ伸ばす(1~4) 左手も同様に(5~8)</p> <p>② 右手を上げ、花が萎れるように脱力(9~12) 左手も同様に(13~16)</p>	<p>①  1.2 3.4 5~8</p> <p>②  9.10 11.12 13~16</p>
<p>B ポーズ・アキレス伸ばし・腰回し 4×8</p> <p>① 両手を上にかっこよくポーズ(1.2) 足を後ろに引いて、両手を腰にアキレス腱を伸ばす(3.4)。2歩歩き(5.6)、かっこよくポーズ(7.8)。</p> <p>② 逆にも同様に(9~16)。</p> <p>③ 右脇を締めて、骨盤を2回あげる(1~4)。左脇も同じ(5~8)。</p> <p>④ 時計回りに腰を回し(9~12)、次いで反時計回りに腰を回す(13~16)。</p>	<p>①  1.2 3.4 5~8 9~16</p> <p>②  1~4,5~8 9~12,13~16</p>
<p>C 肩・股関節・背中・胸のストレッチ 4×8</p> <p>① 大きく開脚し右肩を入れる(1~4) 次いで左肩を入れる(5~8)、これを2回行う(9~16)。</p> <p>② 背中を広げるように鳩尾を凹ませる(1~4)</p> <p>③ 両手を後ろで組んで、胸を広げる(5~8)。</p> <p>②③を繰り返す(9~16)。</p>	<p>① </p>
<p>※C②③の部分の動きの変形。 膝に手を置き、ゆっくりみぞおちを持ち上げて猫のポーズ(1~4)、背中をフラットにして、ライオンのポーズ(5~8)を2回繰り返します。</p>	<p>C①  C②  C③ </p>
<p>※直立で深呼吸をして終わりましょう</p>	<p>鼻から吸い、口からゆっくり吐きます(1~8)</p>

2) 体ほぐしの体操 2 : 体幹を意識して、大きく動きましょう

胸の前で両手を組みます。手の甲を前に突き出し→次いで手のひらを前にと、交互に押し出します。音楽とともに、体幹をバネのように柔らかくバウンスさせるように動きます。肩と背中で∞(無限大)の字を描く動作ではしっかりと下半身も意識し体を沈めて、徐々に高い位置で∞を描きます。

常に体幹を意識して、大きく体を動かしましょう。

<おすすめの曲> 「♪イマジン」 3'07" ♪=84

構成 前奏(16) A(32) B(32) C(32) | A(32) B(16) C(32) | A(32)

動きの説明	動作図
<p>前奏 背を拡げる・緩める(2×8)</p> <p>① 無音の時に手を組んで手の甲を前に、ひっくり返して掌を前にと、3回程度行う。</p> <p>② 音楽とともに体幹をバネのように柔らかく使い、手の甲を前に(1,5)、緩めて(2,6)、掌を前(3,7)、緩めて(4,8)と、ひっくり返ししながら、膝の屈伸もつけて繰り返す。</p>	<p>① ②</p> 
<p>A 両手と背中で∞を描く、伸ばして、縮む(4×8)</p> <p>① 両掌を合わせ、∞を大きく描き、膝から徐々に上げて、∞を体前で2回描く(1~4,5~8)。</p> <p>② 両手を合わせたまま、右に体を捻じり、肘で円を描き(1・2)、次いで左も同様にする(3,4)。</p> <p>③ 両手を頭上にストレッチし(5・6)、両手を背面におろす(7・8)。</p>	<p>① 1~8 ②1~4 ③5,6 7,8</p>  <p>※①~③を2回繰り返す(1~32)。</p>
<p>B 股関節の可動域の柔軟性(4×8)</p> <p>① 両足は肩巾、足は平行に立ち、重心を右踵に移し、腰の外側を伸ばす(1~4)。次いで、重心を左踵に平行移動する(5~8)。</p> <p>② 頭の位置を変えないで右(1・2)・左(3,4)・右(5・6)・左(7・8)と重心移動する。</p> <p>③ 踵を外側に開き、①②を行う(1~16)。</p>	<p>① 1~4 5~8 1,2・5,6 3,4・7,8</p>  <div data-bbox="1169 1377 1461 1549" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>※2セット目は足を平行にした時も、踵を開いた時も①のみ行う。</p> </div>
<p>C 腕の回旋と脚の3段階ストレッチ(4×8)</p> <p>① 右に向きを変え前足に体重を乗せて、左手の回旋を大きく、気持ちよく2回(1~8)。</p> <p>② 体重を後ろ脚に移し、太腿(9・10)、膝の裏(11・12)、ふくらはぎ(13~16)と意識してストレッチする。</p> <p>③ 左に向きを変えて、①②を行う(1~16)。</p>	<p>① 1~8 ② 1~8</p> 
<p>※直立で深呼吸をして終わりましょう。体操のポイントは呼吸です。どの体操も意識して、自然呼吸で気持ちよく動きます。リラックスして、呼吸は無理に止めずに動きましょう。</p>	 <p>※最後の動きの後、手を上に伸ばし、下ろしながら、ゆっくり息を吐き、次いで、息を吸いながら、手を肩まで上げ、息を吐きながら体側におろします。</p>

3) ストレッチ & ステップ

Vステップとカーフレイズ(踵上げ)やストレッチ、腕・肩の捻転などと、ステップを組み合わせて、ゆっくりと体をほぐしつつ、体幹も鍛えましょう。動く部位を意識しつつ、気持ちよく動き、美しい姿勢と動作を身につけます。動いて楽しく、見て楽しく、音楽体操はファッションのようにおしゃれな動きが満載。皆さんにプレゼントしたい動きのアラカルトです。

＜おすすめ曲＞ 「♪スタンドバイミー」 3' 01" J=126

構成 A(32)B(32)C(32)D(32) A(32)B(32)C(32)D(32) A(16)B(16)C(16) D(32) A(16)

動きの説明	動作図
<p>A Vステップとカーフレイズ(4×8)</p> <p>① 右足からVステップ(1~4)、左足からVステップ(5~8)</p> <p>② 2回カーフレイズ(踵上げ)(9~16) ※1回目の踵上げは1回。 ①②を繰り返す(17~32)</p>	<p>①  1~8</p> <p>②  1~8</p>
<p>B 首と体側のストレッチ(4×8)</p> <p>① 首のストレッチ右(1~8)、左へ(1~8)。</p> <p>② 体側のストレッチ右(1~8)、左へ(1~8)。 ※最終セットの3回目は首のストレッチを右へ(1~4)、左へ(5~8)。 腰のダブルキックを右(1・2)、左(3・4)・右(5・6)・左(7・8)とする。</p>	<p>①  1~8</p> <p>②  1~8</p>
<p>C ショルダーツイスト(4×8)</p> <p>① タオルを絞るように、腕を前に捻じり(1・2)、戻す(3・4)、捻じって(5)、戻して(6)、捻じりながら右横に伸ばす(7・8)。</p> <p>② 逆にも同様にする(1~8)。 ①②を繰り返す(1~16)。</p>	<p>①  1~4</p> <p>②  5~8</p>
<p>D 斜め踏み替えと円を描くステップ(4×8)</p> <p>① 右足を左斜め前に踏み出し(1・2) 体重を戻し右(3)・左(4)と足踏みし、次いで右足を斜め後ろに引き(5・6)、体重を戻し、右(7)・左(8)と足踏みする。</p> <p>② 右足(9・10)、左足(11・12)とゆっくり円を描くように歩き、次いで右(13)、左(14)クィックステップを2歩、最後にスローで右足荷重(15・16)。</p> <p>③ 左足から同様に行う(1~16)。</p>	<p>①  1~4</p> <p>②  5~8</p> <p>③  1~8</p>
<p>A~Dの動きを2セット行い、 3セット目は全ての動きは1セット(16コ間)、 A:首のストレッチは 右(4)、左(4)。ヒップキック右・左・右・左(8)</p>	<p>※3セット目は変則です。ABCDを16コ間行い、Aで終わりますが、最後のカーフレイズ(踵上げ)はつま先立ちでヒップと内太腿をきゅっと締め、キープします。</p>

4) 楽しくステップ

年齢や上手・下手に関係なく、誰でもが楽しく動けるプログラムです。体をブラブラとほぐし、横にステップ踏みながら、手をパー・グー。伸びーて歩く、握手しーて歩く。右手を差し伸べて、右足を踏み込み、右手を大きく回し、スーと伸びて、歩きます。心もワクワク踊りだすような体操です。

＜おすすめ曲＞ 「♪Always Have Always Will」 3' 4 4" J = 144

構成

前奏 (24)A(32)B(32)C(32)D(32)	A(32)B(32)C(32)D(32)	A(32)B(32)C(32)D(32)
-----------------------------	----------------------	----------------------

A(16)B(16)C(16)D(16)A(16)

動きの説明	動作図
<p>前奏 (2×8) 手をブラブラ、足をブラブラ、自由にブラブラ…… 全身をほぐしましょう(1～16)</p>	 <p>1～16</p>
<p>A ブラブラ・ワクワク・シャキン・シャキン(4×8) ① 全身を弾ませて、腕の力を抜く(1～8) ② 体重を右・左と移動しつつ、肘をまげワクワクリズムを取り(9～12)、 次いで、右手・左手と斜め上に伸ばす(13～16) ①②を繰り返す(1～16)。</p>	<p>① 1～8 ② 1～4 5～8</p> 
<p>B ステップ・クローズとパー・グー(4×8) ① 右にステップ・クローズ(1・2)、 左にステップ・クローズ(3・4)、 右に2歩移動しながら、 手はパー・グー・パー・グーと開いて閉じるを 2回(5～8) ② 左に同様に行く(9～16)。 ①②を繰り返す(1～16)。</p>	<p>① 1～4 5・7 6・8</p> 
<p>C 伸びて・歩く、引っ張られて・歩く(4×8) ① 右足から右へ、 両手を上に上げて伸ばし(1・2)、 2歩歩く(3・4) ② 左足から左へ同様に(5～8)。 ③ 右足から右へ、右手を伸ばし2歩歩く(1～4) ④ 左足から左へ同様に(5～8)。 ①～④を繰り返す(1～16)。</p>	<p>① 1～4 ③ 1～4</p> 
<p>D ちょーだい!回して・伸びて歩く(4×8) ① 右足を左に、踏み込んで右手を差し出す (1・2)、 正面に向き直り、右手を大きく回して(3・4)、 右足に体重をかけ、 右バランスで伸びて(5・6)、 左(7)・右(8)と2歩歩く。 ② 左足から同様に(9～16)。 ①②を繰り返す(1～16)。</p>	<p>① 1,2 3,4 5～8 ② 1～8</p> 

5) リズムを楽しもう

変化のある音楽のリズムを楽しんで、ボディパーカッションで恰好良く動き、バランス感覚も養えます。体を捻じる動作。平泳ぎの動作では背部や大殿筋の筋力アップを意識して、左右の肩甲骨を引き寄せて、しっかり動きます。最後は脳トレ、手足の協応性を高めることも狙っています。楽しんで動きましょう。

<おすすめの曲> 「♪Bang!」 2'47" J=144

構成 前奏(16) A(32)B(32)C(32)D(32) A(32)B(32)C(32)D(32) A(16)B(16)E(16)
A(16)B(16)C(16)D(16)





動きの説明	動作図
<p>前奏 (1~8) A ボディパーカッションをカッコ良く(4×8) ①右膝を上げ、左手でタップして下す(1.2)。もう一度膝を上げて、1・2・3 とタップ(3.4)、膝を下ろして腕を組んでポーズ(5.6)、2歩歩く(7.8)。左ひざを上げて同様にする(1~8)。 ② ①を逆にも、繰り返す(1~16)。</p>	<p>① 1,2 3,4 5~8</p> 
<p>B 伸びて、捻じって、回して、揃える。(4×8) ①右に足を大きく開き、両手を伸ばす(1.2)。左足をクロスし、左手を右に突き出し、体をねじる(3.4)。クロスした左足を元に戻すと同時に左手を大きく回して(5.6)、左足に右足を揃える(7.8)。 ②次いで左足を左に大きく開き、同様にする(1~8)。 ①②を繰り返す(1~16)。</p>	<p>① 1,2 3,4 5~8</p> 
<p>C スーイススイと胸の開閉(4×8) ①右足から、次いで左足から、右方向に平泳ぎするように、水をかく動作2回(1~8) ②両手を肩の高さで、胸を広げ膝を曲げる(1.2)、次いで、肩甲骨を広げ体重を後ろにかける(3.4)、再び胸を広げて(5.6)、前方の足をそろえると同時に左に向きを変える(7.8)。 ①②を繰り返す(1~16)。</p>	<p>① 1~4 5~8 ② 1,2 3,4 5,6 7,8</p> 
<p>D その場足ふみと手の協応運動(4×8) ①その場で足踏みする(1~8)。 ②足踏みしながら、両手を肩に、両手を上に、両手を肩に、両手を横に(1~8)。 ③その場で足踏みする(1~8)。 ④足踏みしながら、両手を肩・上・肩・横・肩・前・肩・下に(1~8)。</p>	<p>① ③ ② ④</p>  <p>1~8 1 2 3 4 5 6 7 8</p>
<p>※慣れてきたら、片手ずつ追いかけるように行う。 E 深呼吸</p>	

6) 空手風の体操

空手をイメージし、「蹴り」「突き」「裏拳と防御」の動作を取り入れました。体幹を鍛え、突きの動作では、意識して力を集中させることを極めてください。体幹を鍛え、安定させることで腕や脚を力みなく動かせるようになります。

<おすすめの曲> 「♪Every Little Step」 3' 58" J = 108

構成 前奏(8) A(32)B(32)C(16) A(32)B(32)C(16) A(32)B(32)C(32)
A(32)B(32)C(32) A(32)





動きの説明	動作図
<p>A 歩いてキック・その場でキック・ダブルキック・その場でキック(4×8)</p> <p>①右に3歩進んでキック(1~4)。ついで反対も同じく(5~8)</p> <p>②その場でステップ・キックを4回(1~8)</p> <p>③右にツーステップ・ダブルキック(1~4)、左にツーステップ・ダブルキック(5~8)。</p> <p>④その場でステップ・キックを4回(1~8)</p>	<p>①  右へ1~4 左へ5~8</p> <p>② ④  1~8</p> <p>③  右へ1~4 左へ5~8</p>
<p>B 中突きと肩甲骨寄せ(4×8)</p> <p>①右に左拳で中突き(1・2)、素早く右・左と突く(3・4)、同様に右拳で行う(5~8)。</p> <p>②正面を向き、ゆっくりと身を沈め肘を後方に引いて、肩甲骨を寄せる(1~4)、その姿勢のまま、腕を伸ばし、もう一度肩甲骨を引く(5~8)。</p> <p>①②を左に向きを変えて行う(1~16)。</p>	<p>①  1~8</p> <p>②  1~4 5~8</p>
<p>C 上突き・中突き・裏拳と防御(2×8)</p> <p>①右上に左拳を突く(1・2)、左上に右拳で突く(3・4)、右に左拳で中突き(5・6)、左に右拳で中突き(7・8)。</p> <p>②左に右拳で裏突きし、左手を広げて防御、これを4回行う(1~8)。</p>	<p>①  1~4</p> <p>②  5~8</p> <p>③  1~8</p>

7) バランス力を UP

バランス能力とは、静止または動的動作における姿勢維持の能力のことです。特に、高齢期には衰えがちな姿勢の保持能力を鍛えましょう。バランス感覚は視覚情報・体性感覚情報(筋・腱・関節からの情報、足裏等の圧感覚情報など)・前庭系の情報(内耳の三半器官)などを基に脳が中枢処理を行ないます。無理せず、動きながら、徐々にバランス能力を高めましょう。

<おすすめの曲> 「♪Wir dreh'n die Welt」 3'01" J=132

構成 前奏(6) A(32)(8) B(32)C(32)(8) A(32)(8)B(32)C(32)(8) A(32)(8)B'(40)C(32)(8)

動きの説明	動作図
<p>前奏8コ間</p> <p>A 伸びてクロス・手首の屈伸&手拍子(4×8+8)</p> <p>① 右足を右へ踏み出し、両手を横に伸ばす(1・2)、次いで、左足をクロスし、両手をグーにして体側を伸ばす(3・4)。左足から左へ、同様にする(5~8)。</p> <p>② 右に向き、手首をリズムに合わせて交互に屈伸させ(9~12)、次いで左に向いて同様にする(13~16)。</p> <p>①②を繰り返す(17~32)。</p> <p>③ 手拍子2回ずつ、右上・左上、右下、左下と行う(1~8)。</p>	 <p>① ② ③</p> <p>1・2 3・4 5・6 7・8 9~16 1~8</p>
<p>B 脚上げとレッグカール(4×8)</p> <p>① 右足踏み込んで、左足前・右足前・左足横・右足横と脚を上げる(1~8)。</p> <p>② 右に3歩歩きレッグカール、左に3歩歩きレッグカール(1~8)。</p> <p>①②を繰り返す(1~16)</p>	 <p>① ②</p> <p>1~4 5~8 1~8</p>
<p>C サイドステップとバランス&手拍子(4×8+8)</p> <p>① 右にサイドステップ2回、両手は窓を拭くように大きく回す(1~4)。左にも同様に行う(5~8)。</p> <p>② 右・左とステップクローズ、右手・左手と片手を大きく回し(1~4)片足バランスで静止(5~8)。</p> <p>③ 左へ同様にする(1~16)。</p> <p>④ 手拍子2回ずつ、右上・左上、右下、左下と行う(1~8)。</p>	 <p>① ②</p> <p>1~4 5~8 1~4 5~8</p>
<p>B' 脚上げと歩いてレッグカール+レッグカール(5×8)</p> <p>Bを行って(1~32)、その場でのレッグカールを4回行う(1~8)。</p>	 <p>1~4 5~8 1~16</p>

8) みんなで楽しむ体操 (多世代用・発表会のプログラム)

体操祭や運動会のプログラムにいかがでしょうか。勇気 100% で動けば、心も元気になります。
 高齢者は速度が調整できる CD プレーヤーで -1 とテンポを 128 程度にします。

＜おすすめ曲＞ 「♪勇気 100%」 3' 57" ♩ = 144

構成 前奏(48) A(64)B(32)C(64)D(32) A(64)B(32)C(64)D(64) B(32+8)C(64)決めポーズ(5)

動きの説明	動作図
<p>前奏 (6×8) 聴く(16)、手を上にあげる(8)、 両手でキラキラ(8)、 手をゆっくり下げる(8)、踵を上げ下げ、 ゆっくり2回、早く4回(8)。</p>	
<p>A 肩の上下拍手・サイドステップ・回す (4×8を2回) ① 右・左・右と肩を下げて頭上で拍手(1~4) 左・右・左と同様に(5~8)。 ② 両手を広げて右にサイドステップ(1~4)、 左にも同様(5~8)。 ③ 右ひじから外回し内回しと3回で向きを変え (1~8)、左ひじから同様に(1~8)。 ①~③を繰り返す(1~32)</p>	
<p>B 前後に移動・キック・ホップ&クロスターン (4×8) ① 両手上から下におろしながら前に4歩(1~8) ② 両手を体前から横・クロス・横・クロスとしながら 後ろに4歩下がる(1~8)。 ③ 右足踏み込み左キック(1.2)、 左踏み込み右キック(3.4)、 跳び上がり開脚(5)・閉脚(6)・開脚し(7.8)。 ④ 右足前でクロスターン、 または足踏みを4回し(1~4)、 2回ホップ、両手で、おいでおいでと2回(5.6)、 右足上げて右・左と突き上げる(7.8)。</p>	
<p>C 腕回し・胸を叩き歩く・ケンケン(4×8を2回) ① 右足を後方に引くと同時に大きく右手を回す (1.2)、次いで左も同様(3.4)、 右後方に歩き 右手の拳で胸を叩く(5~8) ② 次いで左足から同様に動く(1~8) ③ 右・左と軽くホップし4回ケンケン(1~8) ④ 右・左とケンケン手は上に(1~4)、 2回ホップ、両手でおいでおいでと2回し(5.6)、 右足を上げて右手・左手と突き上げる(7.8)。 ①~③を繰り返す。④は2回目変形⑤ ⑤ ③のように右・左とケンケン(1~4)、 右・左と肘を引くように腕を伸ばす(5~8)。</p>	
<p>D パンチとカイグリ(4×8) 2 セット目は(8×8) ① 両手を上からゆっくり下ろす(1~8) ② 右方向に左拳(1・2)・右(3)・左(4)とパンチ左に 向きを変え、右拳(5・6)・左(7)・右(8)とパンチ。 ①②を繰り返す(1~8)。 ③ 頭上からカイグリしながら、身体を下げ、 また起き上がって、両手を体側に戻す(1~8)。 2セット目は①~③を2回繰り返す。 ※このD部分は創作にしても面白い</p>	

9) 転倒予防体操

「ありがとうの花」を聞いたときにインスピレーションを感じました。暖かいメッセージの歌詞から、感謝の気持ちを体操にしました。免疫力を運動と栄養で高め、病気に負けない体づくりをしましょう。

＜おすすめの曲＞ 「♪ありがとうの花」 2' 15" J=102

構成 前奏(12) A(32+2)B(32+4) A(32+2)B(64+4)C16



動きの説明	動作図
<p>前奏 8×2+4 つま先トントン・踵トントン</p> <p>① 音楽が始まるとつま先を上下にトントン(1~8) ② 踵を上下にトントン(1~8) ③ つま先2回、踵2回上げ下げ(1~4)</p>	<p>① ② ③</p>  <p>1~20</p>
<p>A 腿上げとヒップ上げ(4×8+2)</p> <p>① 両手をおへその高さに、右足を2回上げ下げ、次いで左足を2回上げ下げする(1~8)。 ② 右・左と1回ずつ上げ下げし、次いで右ヒップ、左ヒップを上げて、両手はぱっと開く(1~8)。 ①②を繰り返す(1~16)。 2回拍手する(1.2)。</p>	<p>① 1~4 5~8 ② 5~8 2回拍手</p> 
<p>B お辞儀と開脚・膝伸ばし、ワクワク・パッ(4×8+4)</p> <p>① ありがとうでお辞儀をして(1.2)、元に戻り(3.4)、右手と右足を開き(5)、閉じて拍手(6)、左手と左足を開き(7)、閉じて拍手(8)。 ② 両手と右足を前に伸ばし(1.2)、戻して2回拍手(3.4)、次いで、両手と左足を同時に伸ばし(5.6)、戻して2回拍手する(7.8)。 ①②を繰り返す。(1~16) ③ 肘をワクワクし、両手を上にあげる(4)</p>	<p>① 1~4 5~8</p>  <p>② 1~4 5~8 ③ 1~4</p> 
<p>C 小さくなって・大きくなって・足トントン (2×8)</p> <p>① 肘を寄せて、小さくなる(1.2)、両手を上に伸ばし、胸を広げる(3.4)、2回する(5~8)。 ② つま先を4回上げ・下げする(1~4)、踵を4回上げ・下げする(5~8)</p>	<p>① 1~4 5~8 ② 1~8</p> 

10) 姿勢をよくする体操

人生100歳時代に懐かしい「鉄道唱歌」のメロディに「100歳なんてまだ若い」と歌詞がつき、これは面白いと、元気が出る老化予防体操プログラムをつくりました。90歳以上の方には、椅子体操をアレンジしました。動画を参考にしてください。背中とおしりの筋肉を鍛え、姿勢を良くします。

＜おすすめ曲＞ 「♪長生き音頭」 3' 07" J=126

構成 前奏(8) (C(16)+B(16)) A(32)B(16) A(32)B(16) A(32)(C(16)+B(16))D(32) B(16)
 A(32) B(16) A(32) C(16) B(16)

動きの説明	動作図
<p>前奏 8個間聞いて、C(2×8)&B(2×8)</p> <p>C お元気パンチ(16) 右手グーで左斜めに2回突く動作・ 左手グーで右斜めに2回×2回(1~16)。</p> <p>B 歩いてアップ&膝タッチ、ヒップタッチ4回(16)</p> <p>① 右に3歩歩いて、両手アップ(1~4)、 左に3歩歩いて膝タッチ(5~8)。</p> <p>② ヒップタッチ左・右1回ずつし、 左ヒップをダブルタッチする(1~8)。</p>	
<p>A クルクルとレッグカール (4×6)</p> <p>① 両手グーでカイグリ・カイグリしながら、右に3歩歩き、レッグカール、両肘をしっかり引く(1~4)。左に同様にする(5~8)。</p> <p>② その場でレッグカール4回、両手パーで肩の高さに広げ、肩甲骨を4回寄せる(1~8)。</p> <p>①②を繰り返す(1~16)</p>	
<p>間奏C&B前奏部分の動きをおこなう(4×8)</p>	
<p>D 足踏み6回と両手アップ+B(4×8+2×8)</p> <p>① 足踏み6回と両手を上げ、腿を高く上げてポーズする(1~8)。</p> <p>② 腿を上げたほうの足から足踏み6回、腿を高く上げてポーズする(1~8)。</p> <p>①②を繰り返し(1~16)、Bを行う(1~16)。</p>	
<p>A B を2回繰り返す (8×8) 最後は C+B</p>	

III いつでもどこでも スロー筋トレ

日常生活の中で「以前はこんなことはなかったのに」と感じることはありませんか。つまずいたり転んだり、体を動かすとすぐ疲れたり、重いものが持てなくなったり。その原因は、筋力低下かもしれません。60代からは一年ごとに筋肉は減っていきます。しかし、何歳になっても筋肉の減少を食い止め、増やすことは可能です。その方法が、栄養摂取と筋トレです。ここでは、足腰の衰えを防ぐ筋トレを中心に、安全にできるプログラムをご紹介します。動く薬は毎日長く続けてこそ効果が出ます。生活のすきま時間に、運動を常備薬に、継続してやってみましょう。

それぞれの回数は、自分の体力に合わせて5~10回をおすすめします。痛みのある人は無理をせず、痛くない範囲でできる筋トレを選び、効果を実感しながら行いましょう。

効果的な筋力トレーニング

1) シングルレッグレイズ



スタート姿勢 「1・2・3」と声を出し、曲げて止める(1~3)
「4・5・6」とカウントし、ゆっくり伸ばしキープする(4~6・7)

2) スクワット

【方法】

この筋トレは大腿四頭筋、大殿筋などを鍛えます。肩幅程度の足幅で、つま先をまっすぐ前に向けた状態から腰を落としたスタートポジションから立ち上がる・腰を落とす動作を繰り返します。

スタートポジション→3秒間で立ち上がる→3秒間で腰を落とす→1秒間腰を落とした状態を保持します。



スタート姿勢、ゆっくり立ち上がり(1~3),
ゆっくりしゃがむ(4~6・7)

3) 高速足踏みエクササイズ



(レベル1) (レベル2) 指折りしながら (レベル3) カイグリをできるだけ速くしながら

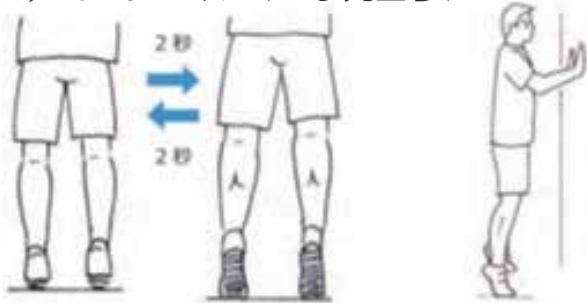
【方法】

椅子にやや浅く座り、座面をしっかり手でつかんで身体を固定し、10秒間可能な限りすばやく足踏みを行います。トレーニング中、呼吸を止めないように気をつけましょう。

※体力に自信がある方は両足首にアンクルウエイトを装着してもよい。

高速足踏み ※10秒間できるだけ速く

4) カーフレイズ(つま先立ち)



【方法】

腰幅程度の足幅で、つま先をまっすぐ前にし、直立したスタートポジションから「背伸び」の動作を繰り返す運動です。

スタートポジション→2秒間で背伸び→2秒間で元に戻る動作を繰り返します。連続する間は踵を下ろしたとき寸止め、踵を床に着けずにキープです。

IV 音楽体操にフィットする音源の紹介(YouTubeのURLで紹介)

さあ、音楽プログラムの魅力をさらにアップするために、素敵な楽しい音楽を使いましょう。

音楽著作権の問題をクリアーするために、ここでは独自音源を使用しています。皆さんには自分の好きなアーティストの音楽を使い体操をもっと身近なものにして運動を習慣化していただければと思います。

私のおすすめの音楽を紹介します。インターネット検索し、アマゾン(amazon.co.jp)で購入できます。私はプラスメッセージの素敵な曲を選び、ダウンロードして、運動の継続効果を研究してきました。素敵な曲は心も体も元気してくれます。

ですから、ぜひ皆さんの大好きな曲に合わせて、音楽体操を皆さんの常備薬にしてください。

プログラム1 & 2 曲名:イマジン/ ジョン・レノン

<https://www.youtube.com/watch?v=wARpk54fv8U>

プログラム1 & 2



プログラム3 曲名:Stand by Me/Geeno Smith

<https://www.youtube.com/watch?v=vGOrKmfUQvk>

プログラム3



プログラム4 曲名:Always Have Always Will/Ace of Base

https://www.youtube.com/watch?v=Q_aRtXOwBDs

プログラム4



プログラム5 曲名:Bang!/AJR

<https://www.youtube.com/watch?v=aDVeylmxNJA>

プログラム5



プログラム6 曲名:Every little step/ Bobby Brown

<https://www.youtube.com/watch?v=C8fWqs5dWls>

プログラム6



プログラム7 曲名:Wir dreh'n die Welt / schmiede 3-38

2009年ドイツ体操祭の公式曲

<https://www.youtube.com/watch?v=hniAb6pdQuo>

プログラム7



プログラム8 曲名:勇気 100%/光GENJI

<https://www.youtube.com/watch?v=otLH8YdiJ8s>

プログラム8



プログラム9 曲名:ありがとうの花/坂田おさむ

<https://www.youtube.com/watch?v=KXLgNsDXgil>

プログラム9



プログラム10 曲名:長生き音頭/力武杏奈

<https://www.youtube.com/watch?v=U5mi3zx4yvE>

プログラム10

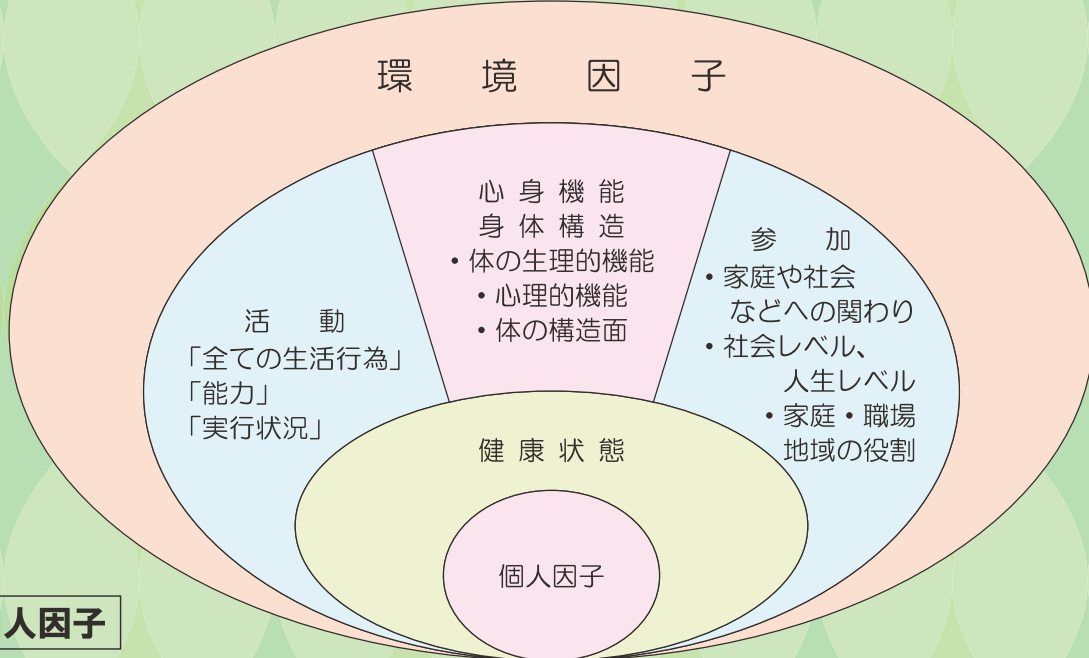


環境因子

「物的環境」：インフラの環境、交通機関のバリアフリー状況など

「人的環境」：家族や友人、職場の同僚、介護サービス提供者など

「制度的環境」：医療や福祉をはじめとしたあらゆるサービスや法律など
特に予防の観点からのスポーツ環境整備と支援者の養成が急務



個人因子

年齢、性別、民族など基本的な特徴に加え、学歴、職歴といった社会的状況や人生経験など、価値観や嗜好、ライフスタイル

『生活機能モデル(図は吉中作成)』

ICF「国際生活機能分類」について(WHO及び厚生労働省HP参照)

ICF (International Classification of Functioning, Disability and Health)は、「生活機能」(心身機能・構造、活動、参加)の分類と、それに影響する「背景因子」(環境因子、個人因子)の分類で構成されています。これに「健康状態」(病気、けが等)を加えたものが『生活機能モデル』です。ICF の目的を一言でいえば、「生きることの全体像」を示す「共通言語」です。

生きることの全体像を示す「生活機能モデル」を共通の考え方として、全国民の保健・医療・福祉サービス、社会システムや技術のあり方、国民スポーツの拡大に至るまでの方向性を示唆しているといえます。

企画・制作・体操デザイン / 吉中 康子(かめおか遊友ネットワーク 副会長・
京都先端科学大学 特任教授)

筋トレ執筆・監修 / 横山 慶一(NPO 法人元気アップ AGE プロジェクト 理事長)

体操デザイン(NO2 & 8) / 竹下 恵都子(DANCE team 亀蝶主宰)

イラスト制作 / 藤川 温恵(健康運動指導士)

発行 / 令和4年3月

動画制作 / 近藤 晴夫

撮影・編集 / 近藤 晴夫

撮影補助 / 福本 愛子

音楽制作 / ダイナレコーズ(音楽:パリのアメリカ人)

編曲 / 古後 公隆

音楽プロデュース / 大奈

問合せ先 ☎ 621-8555 亀岡市曾我部町南条大谷 1-1 京都先端科学大学 吉中研究室

申請団体:かめおか遊友ネットワーク TEL&FAX:0771-29-2354