

# なかの元気アップ体操

は  
中野区歌「未来カレンダー Forever Nakano」に  
合わせておこなう体操です。

## スロートレーニング



ゆっくり大きく  
動かすことで  
関節の負荷を抑え  
効率よく  
筋力がつきます

## 楽な姿勢で 無理なく体操

立っても座っても  
どちらの姿勢でも  
できます



## コグニサイズ

複雑な手足の動きで、  
からだを動かしながら  
頭を使うことが認知症の  
予防につながります

中野区歌を  
歌いながら体操

からだの動きを  
意識しながら  
体操

手本を  
見ながら体操

自分で順番を  
おぼえて体操

次は..

肩甲骨  
動いている!

まちだつて  
そうさ~

STEP UP!

めざせ!



「なかの元気アップ体操」は  
中野区公式YouTube (ユーチューブ) チャンネルか  
DVDでご覧いただけます



なかの元気アップ体操

<https://www.youtube.com/watch?v=-d5FzLDQZ6A>

# なかの 元気アップ体操

高年齢期の元気を支える体操です

## とっさの 一歩



踏んばれる  
脚力

## 背すじ の伸び



滑らかな  
関節の動き

## みなぎる 活力



快活な脳

横移動

筋力

スクワット

首まわし

上体ひねり

肩まわし

全身伸ばし

もも上げ

足踏み

腕の曲げ伸ばし

姿勢

元気!

脳トレ

胸開き

# 中野区歌「未来カレンダー Forever Nakano」に合わせて体操しましょう

中野区歌「未来カレンダー Forever Nakano」(作詞:阿木耀子 / 作曲:宇崎竜童 / 編曲:安東みどり)

<p>(前奏) (1番歌詞) (2番歌詞)</p> <p>首を横に倒します 首を回します</p> <p>肩の力を抜いて頭の重さを利用してゆっくり動かします</p> <p><b>首まわし (首のストレッチ)</b></p>	<p>思ったことが現実になる 願えば夢は実現するね</p> <p>からだを横に倒します</p> <p>左右対称、床から水平を意識してからだの軸を確認しましょう</p> <p><b>上体ひねり (姿勢をつくる大きな筋肉のストレッチ)</b></p>	<p>街だってそうさ 街中に歌が</p> <p>身体をひねって、わくわく 反対にもひねってわくわく</p> <p>ゆっくりと腕の重さを利用します</p> <p><b>肩まわし (肩周りのストレッチ)</b></p>	<p>生きているはずだね あふれたら素敵さ</p> <p>ひじを曲げて肩を回します</p> <p>円を描くように前から後ろ、後ろから前</p> <p>肩周りの滑らかな動きを確認しましょう</p> <p><b>肩まわし (肩周りのストレッチ)</b></p>	<p>綺麗な たとえば</p> <p>①足を一步前に出しながらバンザイをします</p> <p>腹部・肩・背中・ももの裏・お尻など、筋肉の伸びを意識します</p> <p><b>全身の伸び (全身を大きくストレッチ)</b></p>	<p>川や坂や建物 道や駅や広場で</p> <p>②足の位置は変えずに背すじを伸ばしながらおじぎをします</p> <p>足の位置はそのまま</p> <p><b>全身の伸び (全身を大きくストレッチ)</b></p>	<p>絵のような景色 胸に思い描けば 小鳥のさえずり ハーモニ重ねる</p> <p>反対の足で①②を繰り返し</p> <p>足を位置はそのまま</p> <p><b>全身の伸び (全身を大きくストレッチ)</b></p>
--	---	---	--	--	---	---

<p>春 長く続く桜並木優しく 花びらが話しかけてくる 秋 黄金色の銀杏の葉は 舗道の語り部さ季節を告げるよ</p> <p>スクワットを4回</p> <p>太もも前面の筋力は脚力の要です</p> <p><b>スクワット (太もも・お尻の筋力アップ)</b></p>	<p>君たちが大人になるころ わたしたちの笑顔が弾ける</p> <p>足は軽く閉じてもも上げに合わせてこぶしを肩まで引き上げます</p> <p>片足でのバランス向上につながります</p> <p><b>もも上げ1 (からだのバランス)</b></p>	<p>この街の この街は</p> <p>もも上げに合わせ胸の前に引き寄せた手はバンザイへ</p> <p>肩周りの動きを保ちます</p> <p><b>もも上げ2</b></p>	<p>空はもっと 青く澄んでいるだろう 人と人の絆 強く結ばれ</p> <p>一步足を前に踏み出しながら両手を水平に胸を大きく開きます</p> <p>胸や肩周りの筋肉をしっかりストレッチすることで猫背の予防になります</p> <p><b>胸開き (胸筋・肩甲骨のストレッチ)</b></p>	<p>幸せは 木のように</p> <p>腕を振りながらその場で足踏みをします</p> <p>足の位置がずれないように意識することで歩く際のバランスの向上が期待できます</p> <p><b>足踏み (バランス)</b></p>	<p>みんなで作るものさ Forever Nakano 愛する our home town 太く根を張ってゆく Forever Nakano 故郷 our home town</p> <p>足踏みに合わせ手の動きをつけます 肩の高さでグー→前に突き出してパー→肩に戻してグー→上に突き上げパー</p> <p>途中からテンポが変わり手の動きだけ速まります 手と足をバラバラに動かすことが脳トレになります</p> <p><b>足踏み・腕の曲げ伸ばし (脳トレ)</b></p>
--	--	---	---	--	--

<p>輝く毎日 楽しい毎日</p> <p>①両手で胸の前で左まわりに円を描きながら、左に2歩進んで手拍子を2回 ②同様に右まわりに円を描きながら右に2歩もどって手拍子を2回</p> <p>太ももの内外やお尻を鍛えることで横へのバランス強化になります</p> <p><b>横移動と腕回し (バランス)</b></p>	<p>未来のカレンダー 未来のカレンダー</p> <p>こんどは大きく手を回して①②を繰り返し</p> <p>スクワットを4回</p> <p>立 ゆっくり膝を曲げます 座 ゆっくりつま先上げをします</p> <p>ふくらはぎの筋力は歩く速さの維持につながります</p> <p><b>スクワット (つま先上げ)</b></p>	<p>(1番終わり・間奏)</p> <p>最後は両手を外から大きく回します</p> <p>立 足を開いてかかとを上げます 座 かかとを上げます</p> <p><b>つま先立ち (ふくらはぎの筋力アップ)</b></p>	<p>(最初にもどって2番へ)</p> <p>(2番終わり)</p> <p>深呼吸します</p> <p><b>深呼吸</b></p>
---	--	---	--