

市のホームページで、
「矢板すこやか体操」の
動画が見られますので、
ぜひご覧下さい。

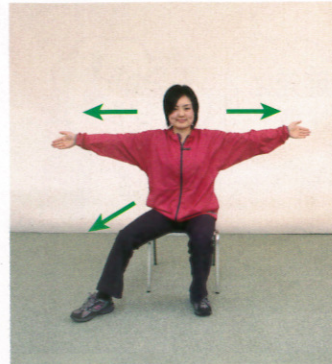
<http://www.city.yaita.tochigi.jp>

体操スタート➡

♪前奏

手ばたき
※8回

①両手両足を横に開き、足をもどすと同時に 胸の前で手をたたく
(右足から) ※4回



※姿勢を正してリズムをとりましょう



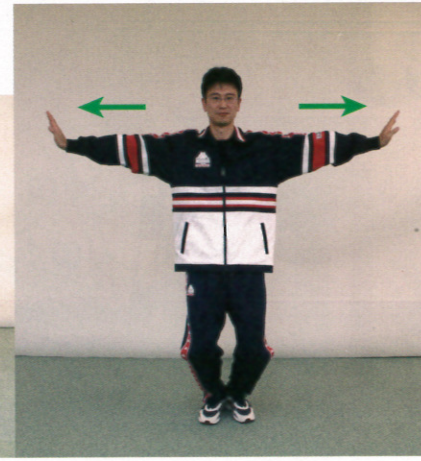
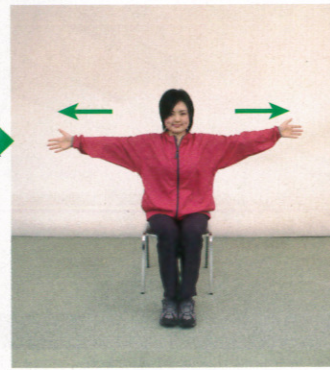
1番

♪矢板に生まれてよかったと いつも誇りに思ってる

①両手を前にのばす

②両手を横にのばす

※①、②を2回くり返す



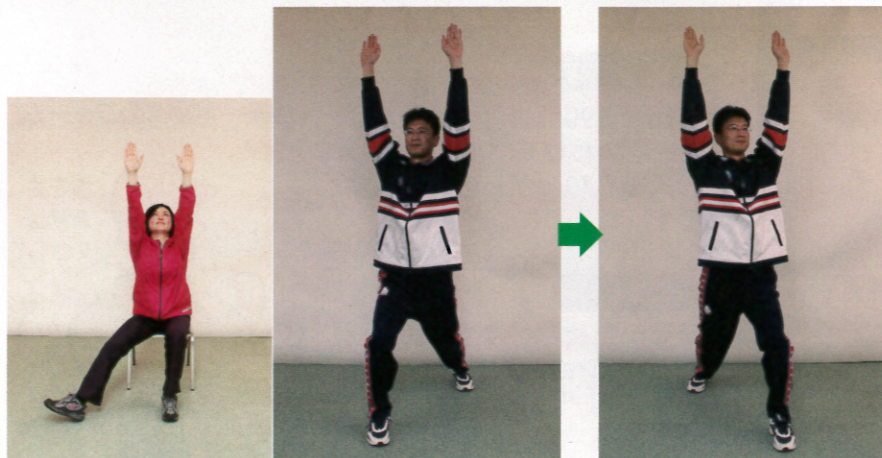
※膝をしっかり曲げて 手をのばしましょう

♪山の緑と太陽と



①右足を前に
ふみ出しながら
バンザイしてもどす

②左足を前に
ふみ出しながら
バンザイしてもどす



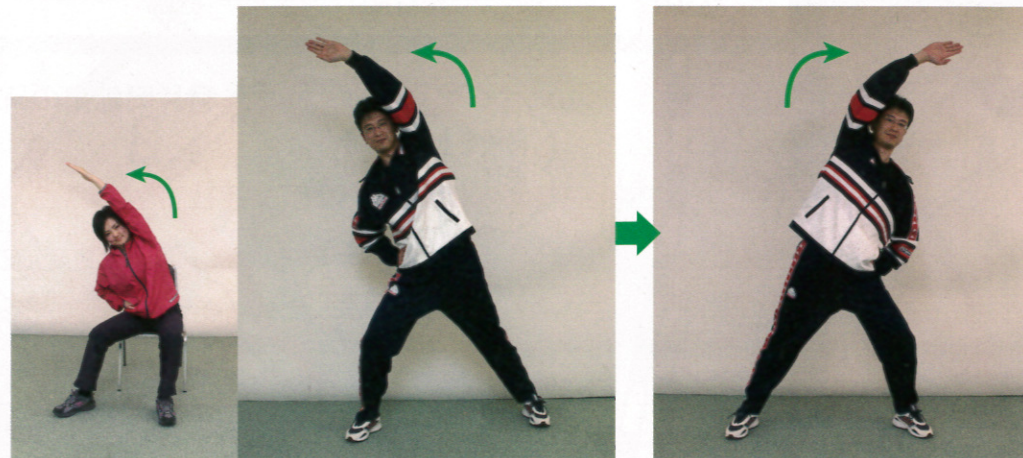
※手を大きくあげ 胸をそらしましょう

♪きれいな空気のこの町は 先祖が築いてくれた町



①右足を肩幅に開きながら
左手をあげて
からだを傾けてもどす

②左足を肩幅に開きながら
右手をあげて
からだを傾けてもどす



※脇の下をよくのばしましょう

♪ああ矢板市は矢板市は ★



①左足をあげ
右手でタッチしてもどす

②右足をあげ
左手でタッチしてもどす



※腿をおへその位置まであげましょう

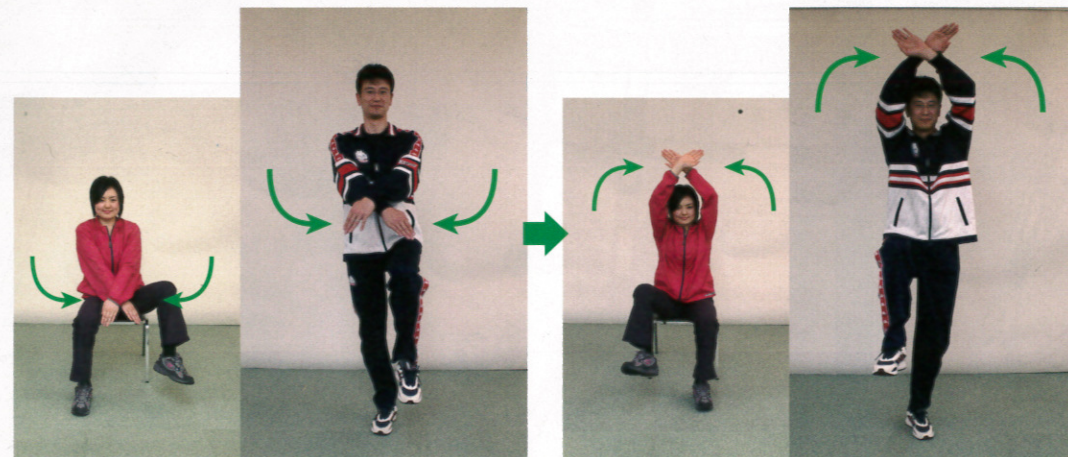
※①、②を2回くり返す

♪みんなの町だふるさとさ ★



①足踏みをしながら
両手を内側から外側に大きくまわす

②足踏みをしながら
クロスさせた手を反対にまわす



※大きく手足を動かしましょう

2番

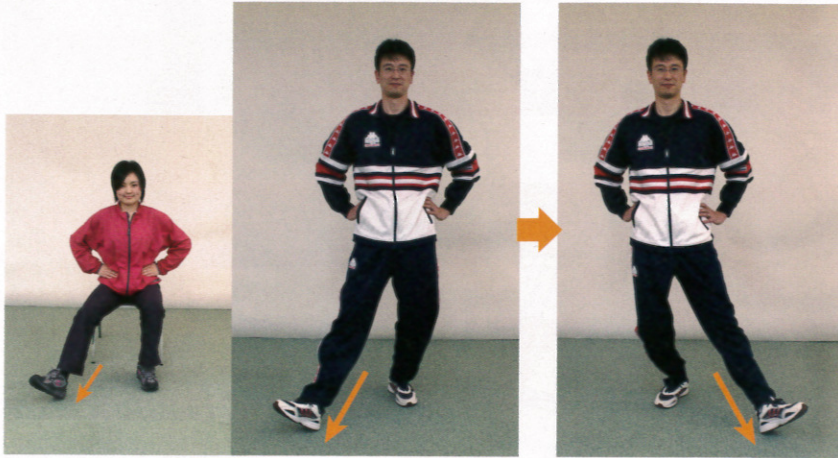
♪ 矢板に住んでよかったと いつも家族と話してる

- ① 右足の踵を前にだし 前に出した足をもどす (手は腰に)
 - ② 左足の踵を前にだし 前に出した足をもどす (手は腰に)
- ※①、②を2回くり返す

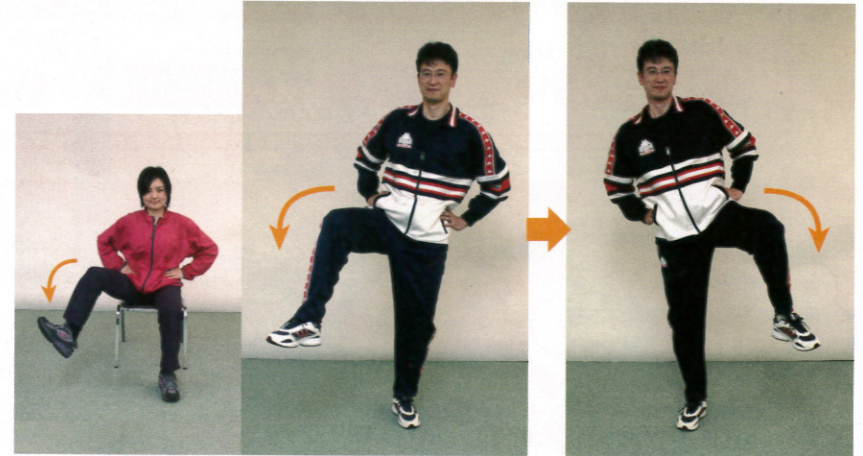


♪ 他人の情けが身にしみる

- ① 右足を内側から外側に まわしながら開き 屈伸し 開いた足をもどす
- ② 左足を内側から外側に まわしながら開き 屈伸し 開いた足をもどす



※ふくらはぎを伸ばしましょう



※股関節をゆっくり動かしましょう

♪ とおり近所のおつき合い いつも気軽にできる町

- ① 両手を右側に 上半身を右にねじる
- ② 体を正面にもどし 足をたたく
- ③ 両手を左側に 上半身を左にねじる
- ④ 体を正面にもどし 足をたたく



♪ 2番3番の間奏

首を右左、上下、右まわし、左まわしに動かす



3番



※手首を上下に3回動かしましょう



※しっかり腰をひねりましょう



※ゆっくりと動かしましょう

※1番と同じ動き
深呼吸2回で終了

矢板すこやか体操

みんなで作ろう健康やいた

矢板市では、平成19年3月に策定した健康増進計画「すこやか矢板21」に基づき、市民の皆さんと関係機関、団体が一丸となって「市民協働」による健康なまちづくりの推進に取り組んでいます。このたび、お子さんから、お年寄りまで、多くの皆さんが楽しみながら体を動かせるように「矢板市民愛唱歌」に合わせた健康体操を創作いたしました。

ご家族や地域で本体操をご活用いただき、市民一人ひとりが「自分の健康は自分でつくる」という意識を持って、積極的に健康づくりにお役立てください。

矢板市

矢板市民愛唱歌

昭和53年11月1日制定

築瀬慎一 作詩

矢板市民愛唱歌

荒井英一 作曲

1 矢板に生まれて よかったと
いつも誇りに 思ってる
山の緑と 太陽と
きれいな空気の この町は
先祖が築いて くれた町
※ああ矢板市は 矢板市は
みんなの町だ ふるさとさ

2 矢板に住んで よかったと
いつも家族と 話してる
他人の情が 身にしみる
となり近所の おつき合い
いつも気軽に できる町
※くりかえし

3 矢板に嫁いで よかったと
いつも感じる 幸せに
思わず笑顔が 生まれます
みんな仲よく 朗らかに
明るく平和に くらす町
※くりかえし

やいたにうまれて よかったと い一つもほこりに
おもってる やまのみどり と
たいよう と きれいなくうぎの
このまちは せんぞがきずいて くれたまち
あーあ やいたしは やいたし
は みんなの まちーだ
ふるさとー さ

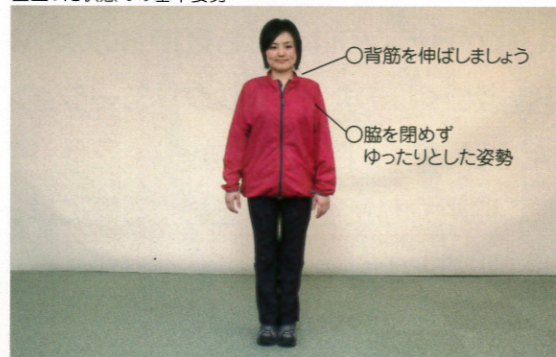
注意点

- ※ 息を止めずに むりのない動きで行いましょう。
- ※ 動きは大きく 使っているところを意識しましょう。
- ※ 笑顔で楽しく行いましょう。
- ※ 椅子に座ってもできますのでやってみましょう。

- 1番** 上半身の運動です。腕や肩、胸の筋肉を動かします。
- 2番** 下半身の運動です。太ももの筋肉や膝を動かします。
- 3番** 3番は、1番の体操をくり返しましょう。

基本姿勢

■立った状態での基本姿勢



■座った状態での基本姿勢



いすは、足がふんばれるように、しっかりと両足が床につく高さのもので、座面が硬く、ひし掛けがないものを選びましょう。折りたたみや、回転するタイプのいすは、安定感がないので避けてください。