

# 元気アップ体操 「座位バージョン」

♪ 足利市歌「われらのまちに」にのせて♪



<b>1番</b>	
◇腕の曲げ伸ばし	<p>♪ さわやかな ⇒ ♪ ひかりの糸に</p> <p>腕を前方へ押し出し手を開く（息を吐く）【1~4】、手のひらを上に向けてこぶしを握りながら手前に引く（息を吸う）【5~8】（2回行う）【9~16】</p>
◇腕の曲げ伸ばし 背中・胸の柔軟	<p>♪ 織られゆく ⇒ ♪ みどりの夜明け</p> <p>腕を前方へ背中も広げるように押し出し手を開く（息を吐く）【1~4】、手のひらを上に向けてこぶしを握りながら胸を開くようにひじを引く（息を吸う）【5~8】（2回行う）【9~16】</p>
◇おなか ・腰の柔軟	<p>♪ 足利の ⇒ ♪ 風あたらしく</p> <p>両手を前から右側へまわし体をひねる【1~8】、そのまま4呼吸【9~12】、残りの4呼吸で正面へもどる首も一緒にまわす【13~16】</p>
	<p>♪ 明日に向け ⇒ ♪ ひろがる夢が</p> <p>両手を前から左側へまわし体をひねる【1~8】、そのまま4呼吸【9~12】、残りの4呼吸で正面へもどる首も一緒にまわす【13~16】</p>
◇指の曲げ伸ばし	<p>♪ いまひろく いまひろく ⇒ ♪ われらのまちに</p> <p>手ばたき2回【1, 2】、手のひらを前に向けて広げる【3, 4】 繰り返し【5~8】（全部で4回）【9~16】</p>



前奏 (32呼吸)  
◇深呼吸  
肩関節の柔軟

手を下から、ハートを描くように顔の前に その手を、逆動作で戻す（2回行う）

※ 1番から2番への間奏の間（16呼吸）、その場で足踏みを行う。

<b>2番</b>	
◇ふくらはぎの筋トシ	<p>♪ 励みゆく ⇒ ♪ ころもかおり</p> <p>イスに浅く腰掛け、かかとを上げて【1, 2】下ろす【3, 4】、繰り返し【5~8】（全部で4回行う）【9~16】</p>
◇すねの筋肉の筋トシ	<p>♪ 競い咲く ⇒ ♪ 文化の花よ</p> <p>イスに浅く腰掛け、つま先を上げて【1, 2】下ろす【3, 4】、繰り返し【5~8】（全部で4回行う）【9~16】</p>
◇大腰筋の筋トシ	<p>♪ 渡良瀬の ⇒ ♪ 川いきいきと</p> <p>姿勢をよく腰掛け両手で座面を持ち体を支える、右足のももを上げて【1, 2】下ろす【3, 4】 繰り返し【5~8】（全部で4回行う）【9~16】</p>
	<p>♪ あふれわく ⇒ ♪ ちからも若く</p> <p>姿勢をよく腰掛け両手で座面を持ち体を支える、左足のももを上げて【1, 2】下ろす【3, 4】 繰り返し【5~8】（全部で4回行う）【9~16】</p>
◇腕・体側を伸ばし	<p>♪ いまはずむ いまはずむ ⇒ ♪ われらのまちに</p> <p>えいえい【1, 2】おーと右手をあげる【3, 4】 繰り返し【5~8】（全部で4回行う）【9~16】</p>