

# あん姫いきいき体操

## 立位バージョン〈保存版〉

「あん姫のうた」にあわせて、みんなで体を動かしましょう♪ 立位バージョンのほかに座位バージョンもありますので、自分のレベルに合ったバージョンからはじめてみましょう！



体操の動画を作成しました

立位バージョン

座位バージョン

立位バージョンのほかに座位バージョンの動画も作成しました。動画は、「千曲市役所公式YouTubeチャンネル」で視聴することができます。



\*希望者にはDVDを無料で貸出しますのでご連絡ください。

↑動画はこちらから↑

- 1** 前奏
- 2** 前奏
- 3** 前奏
- 4** 空の向こうの畑には
- 5** あんず城がありました
- 6** そこで育ったあん姫はほほえみの花を咲かせます

**1** 前奏

手を上げて上へ伸びる

しっかり胸部を広げる

**2** 前奏

頬の奥歯のあたりをマッサージ

頬を後から前に円を描くようにマッサージ

**3** 前奏

肩を大きく回す

両手を肩に置き、肘を大きく回す（前から後へ、後から前へ）

**4** 空の向こうの畑には

首を前後に動かす

首の反らせ過ぎに注意

**5** あんず城がありました

首を右に左に動かす

**6** そこで育ったあん姫はほほえみの花を咲かせます

肘をしっかり伸ばし体を右に左に倒す

- 7** 間奏
- 8** あんず畑でねころん
- 9** あんず畑でねころん
- 10** 間奏
- 11** 空の向こうのふるさと
- 12** 心の花を咲かせましょう

**7** 間奏

手拍子・足踏み

**8** あんず畑でねころん

アキレス腱を伸ばす

右足を前に出し、左かかとを床に付けたまま、おへそを前に突き出す

**9** あんず畑でねころん

太ももの後を伸ばす

右膝を伸ばしたまま体を曲げる

\*左右逆にして繰り返し

**10** 間奏

つま先立ち×2

**11** 空の向こうのふるさと

手足開きの運動×2

①右足開く、②右足閉じる  
③左足開く、④左足閉じる

**12** 心の花を咲かせましょう

太もも上げの運動×2

①右の太ももを上げる、②胸を張る  
③左の太ももを上げる、④胸を張る

- 13** 間奏
- 14** おいしいあんずをたくさん食べて
- 15** おいしいあんずをたくさん食べて
- 16** いい夢みてねあんずの夢を
- 17** いい夢見てねあんずの夢を

**13** 間奏

手拍子・足踏み

**14** おいしいあんずをたくさん食べて

あんずを採って食べる

①右手を上、右足を前に  
②左手を上、左足を前に  
③右手をお腹に、右足を後に  
④左手をお腹に、左足を後に

**14** を素早く×2回

**15** おいしいあんずをたくさん食べて

手を上げて腰を落とす

①右手足広げ、②左手足広げ、  
③太ももを叩きながら腰を落とす

**16** いい夢みてねあんずの夢を

腰と首をひねる

空を見上げるように

- 18** 間奏
- 19** 間奏
- 20** 間奏
- 21** 間奏

**18** 間奏

手をあげて上へのびる

背筋を伸ばし、しっかり胸郭を広げる

**19** 間奏

右に左にステップ

**20** 間奏

手足をパッと前に出す

**21** 間奏

手足をパッとななめ前に出す

**14** ~ **17** を繰り返し  
最後に、深呼吸

### 介護予防・健康づくり 応援団を募集

高齢者の介護予防を目的として、一緒に楽しみながら地域で高齢者の健康づくりのお手伝いをするボランティアサークル「健康づくり応援団」のメンバーを募集しています。

■対象 市内在住のおおむね40歳以上の人

■活動内容  
○地域のいきいきサロンなどで、地域の人と一緒に軽体操・脳トレを行なう

○運動教室の受付や運営のサポート  
\*応援団対象の小学習会を行ない、活動をサポートします。

■申込受付 随時  
■問い合わせ先 更埴庁舎・高齢福祉課・更埴地域包括支援センター（内線5522）