

わがまち保土ヶ谷 体操

作詞: 貝原萌奈実 作曲: 岡島雅興

【♪1番】♪世界をつなぐ 横浜の 港の西に見える町

1 まずは深呼吸 吸ってー 吐いてー (2回)



2 ♪すみれの花が 咲きかおり カルガモの群れがやってくる
両手を組んで上に伸びます (8秒) さらに空高く (4秒)



3 ♪豊かな自然に恵まれた 我らが 故郷 (ふるさと) 保土ヶ谷
そのまま体を横に倒します (息を止めず呼吸しながら 8秒)
真ん中に戻し 反対へ倒します (8秒) 腕をゆっくり下ろします



【♪2番】♪東海道の宿場から 続く歴史は今もなお

4 両手を後ろへ組んで 肘を伸ばし胸を張ります (8秒)
そのまま上体を前へおじぎします (8秒)

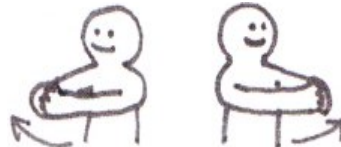


5 ♪町の平和と発展を 願う我らで創り出す
体を起こし 両手を前へ組み 背中を丸めます (8秒)
姿勢を正します



6 ♪夢と希望に満ちる町 明日 (あす) へと続く保土ヶ谷 間奏♪
腕をゆっくり横へ回し、腰をストレッチします (8秒)
両手を前に戻し 膝へ下ろします

腕を反対側へ (8秒)



【♪3番】♪帷子川は歌を乗せ 時代と共に流れてく ここに生きる人々の 笑顔は今日も輝いて

7 足のストレッチ運動です 片足を前に出して ももの後ろを伸ばします
つま先は上に (8秒)
足を替えて もう一度 (8秒) 足を戻します



8 ♪肩を寄せ合い 手をつなぐ 結ぶみんなの保土ヶ谷 間奏♪
両腕を前後に振りながら 足踏みします 1 2 3 4 5 6 7 8 1 2 3 4 5 6 7 8



【♪終盤】♪間奏

9 肩まわし 1回 2回 3回



♪未来の生命(いのち)の幸せを 築くみんなの保土ヶ谷
10 大きく深呼吸 吸ってー、吐いてー (2回)
最後に両手を合わせ
ばんざい ほどがや (笑顔)



わがまち保土ヶ谷 体操

作詞: 貝原萌奈実 作曲: 岡島雅興

体操全体のポイント 監修: 慶應義塾大学大学院 齋藤義信先生 健康運動指導士

- 呼吸を止めずに行いましょう。
- 良い姿勢で 勢いを付けずに 力を抜いてゆっくりと、どこの筋肉を伸ばしているか意識をしながら行ってみましょう。
- 体調やからだの痛みにあわせて無理なく行いましょう。

【♪1番】♪世界をつなぐ 横浜の 港の西に見える町

1 まずは深呼吸 吸ってー 吐いてー (2回)



- 安定したイスに浅めに座ります。軽く脚を広げ、良い姿勢で始めましょう!
- 鼻から吸って口から吐きます。呼吸をする時に使う筋肉のストレッチにもなります。

2 ♪すみれの花が 咲きかおり カルガモの群れがやってくる
両手を組んで上に伸びます (8秒)



- 背中や肩を中心に伸ばします。
- 出来る範囲で肘を伸ばします。
- 耳の横に腕がくるように行います。

さらに空高く (4秒)

3 ♪豊かな自然に恵まれた 我らが故郷 (ふるさと) 保土ヶ谷
そのまま体を横に倒します (息を止めず呼吸しながら 8秒)

- からだの横 (体側) を伸ばします。
- 腕が前にならないように注意します。

真ん中に戻し 反対へ倒します (8秒) 腕をゆっくり下ろします



【♪2番】♪東海道の宿場から 続く歴史は今もなお

4 両手を後ろへ組んで 肘を伸ばし胸を張ります (8秒)

そのまま上体を前へおじぎします (8秒)



- 胸の筋肉を伸ばします。
- 肩の力を抜いて行います。
- 余裕があれば、腕を上を持ち上げます。

5 ♪町の平和と発展を 願う我らで創り出す

体を起こし 両手を前へ組み 背中を丸めます (8秒)

姿勢を正します

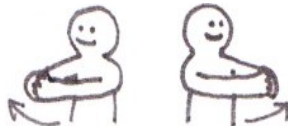


- 背中の筋肉を伸ばします。
- 腕を前方に押し出すようにします。
- 上体は曲げずに、目線はおへそに向けます。

6 ♪夢と希望に満ちる町 明日 (あす) へと続く保土ヶ谷 間奏♪

腕をゆっくり横へ回し、腰をストレッチします (8秒) 腕を反対側へ (8秒)

両手を前に戻し 膝へ下ろします



- 腰や背中を伸ばします。脚は前方に向けたまま、肘を伸ばして横にひねります。

【♪3番】♪帷子川は歌を乗せ 時代と共に流れてく ここに生きる人々の 笑顔は今日も輝いて

7 足のストレッチ運動です 片足を前に出して ももの後ろを伸ばします つま先は上に (8秒)

足を替えて もう一度 (8秒) 足を戻します



- ももの後ろとふくらはぎを伸ばします。
- 膝を伸ばしてゆっくり前傾します。
- 余裕があれば、つま先を上挙げます。

8 ♪肩を寄せ合い 手をつなぐ 結ぶみんなの保土ヶ谷 間奏♪

両腕を前後に振りながら 足踏みします

1 2 3 4 5 6 7 8 1 2 3 4 5 6 7 8



- リズムに合わせて、元気に足踏みをします。
- 余裕があれば 出来るだけ大き からだを動かします。

【♪終盤】♪間奏

9 肩まわし 1回 2回 3回



- 肩甲骨を動かすように、ゆっくりと大きく回します。

10 ♪未来の生命(いのち)の幸せを 築くみんなの保土ヶ谷

大きく深呼吸 吸ってー 吐いてー (2回)

最後に両手を合わせ

ばんざい ほどがや (笑顔)



- 最後は元気に大きく、笑顔でバンザイ! からだはほぐれましたか? 硬いと感じる部分は追加で行ってみましょう。