

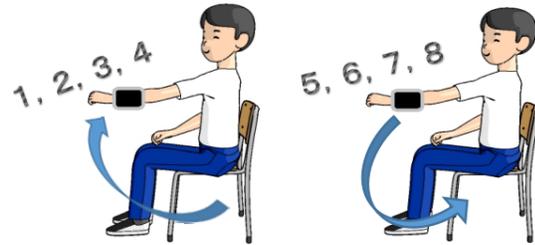
# 流山市ながいき100歳体操

## 1 ♪ 花 第1の体操 腕を前に上げる運動

「4拍で持ち上げ、4拍で下ろす」

- 注意事項
- ※ 背筋を伸ばす
  - ※ 腕は肩の高さまで（肩を痛めないため）

- 1 春のうららの
- 2 隅田川すみだがわ
- 3 のぼりくだりの
- 4 船人がふなびと
- 5 權のしずくもか
- 6 花と散る
- 7 ながめを何に
- 8 たとうべき
- 9 ながめを何に
- 10 たとうべき



肩の前の筋肉を鍛えます。  
物を持ち上げたい時に役立ちます

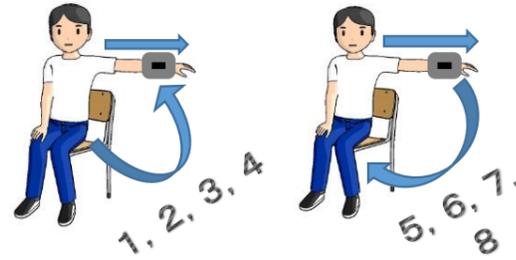


## 2 ♪ 我は海の子 第2の体操 腕を横に上げる運動

「4拍で持ち上げ、4拍で下ろす」

- 注意事項
- ※ 背筋を伸ばす
  - ※ 腕は肩の高さまで（肩を痛めないため）

- 1 われは海の子
- 2 しらなみの
- 3 さわぐいそべの
- 4 松原にまつばら
- 5 煙たなびく
- 6 とまよこそ
- 7 わがなつかしき
- 8 住家なれすみか
- 9 わがなつかしきすみか
- 10 住家なれ



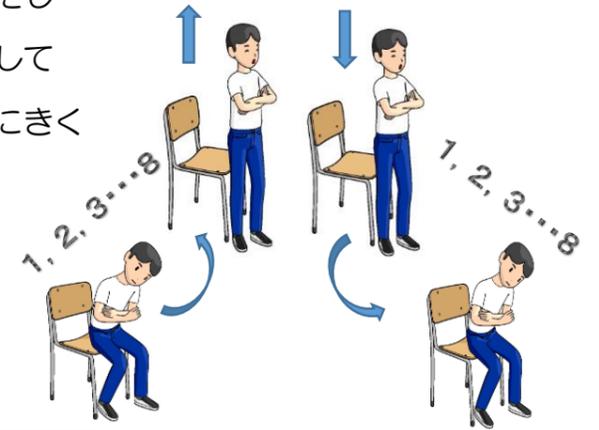
肩の横の筋肉が鍛えられます。  
起き上がり、物を持つ時に役立ちます



## 3 ♪ 富士の山 第3の体操 椅子からの立ち上がり運動

「8拍で立上がり、8拍で座る」×5

- 1 あたまを雲の上にだし
- 2 四方の山を見おろして
- 3 かみなりさまを下にきく
- 4 富士は日本一の山にっぽんいち
- 5 富士は日本一の山にっぽんいち



太ももの前、お尻の後ろ、  
ふくらはぎの筋肉を鍛えます。



立つ、座る等、  
いつもの動作が  
やいやすくなります

注意事項

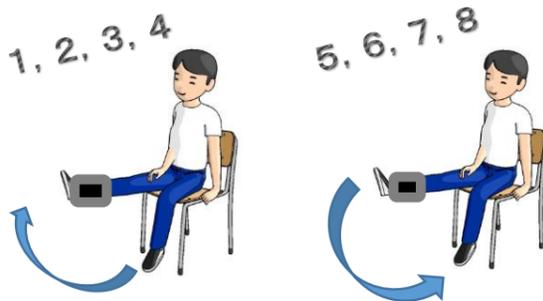
- ※ 膝がつま先より前にでない
- ※ 途中で休憩しても良い
- ※ ゆっくりを意識して

## 4 ♪ 茶摘 第4の体操 膝を伸ばす運動

「4拍で持ち上げ、4拍で下ろす」

- 注意事項
- ※ 椅子を手で押さえても良い
  - ※ 太ももの裏側は椅子につけたまま
  - ※ 膝を伸ばしたときは、爪先を自分の方に向ける

- 1 夏も近づく
- 2 八十八夜はちじゅうはちや
- 3 野にも山にも
- 4 若葉が茂る
- 5 あれに見えるは
- 6 茶摘みじゃないか
- 7 あかねだすきに
- 8 菅の笠すげ
- 9 あかねだすきに
- 10 菅の笠すげ



太ももの前の筋肉を鍛えます。  
歩いたり、立ったりする時に役立ちます

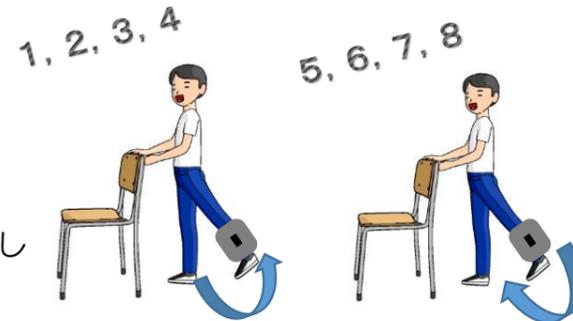


## 5 ♪ でんでんむし 第5の体操 脚の後ろ上げ運動

「4拍で持ち上げ、4拍で下ろす」

- 注意事項
- ※ 上半身は真っ直ぐにする
  - ※ 足は真っすぐなまま真後ろに

- 1 でんでんむしむし
- 2 かたつむり
- 3 お前のあたまは
- 4 どこにある
- 5 角だせ槍だせつの やり
- 6 あたまだせ
- 1 でんでんむしむし
- 2 かたつむり
- 5 角だせ槍だせつの やり
- 6 あたまだせ



お尻の後ろの筋肉を鍛えます。  
立ったり、歩いたりする時に役立ちます

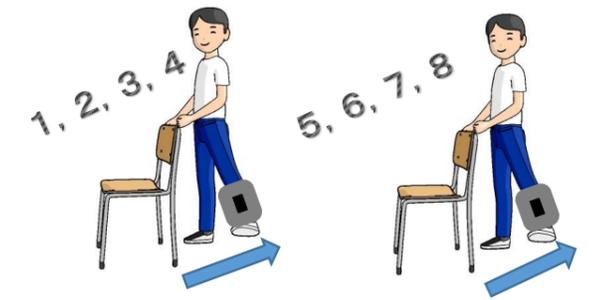


## 6 ♪ 七つの子 第6の体操 脚の横上げ運動

「4拍で持ち上げ、4拍で下ろす」

- 注意事項
- ※ 上半身はまっすぐ
  - ※ 爪先は外側に向かないように足をまっすぐのまま真横に

- 1 からすなぜ啼くの
- 2 からすは山に
- 3 可愛い七つの
- 4 子があるからよ
- 5 可愛い可愛いと
- 6 からすは啼くの
- 7 可愛い可愛いと
- 8 啼くんだよ
- 9 丸い眼をした
- 10 いい子だよ



お尻の横の筋肉を鍛えます。  
歩くときに体のバランスがとれて、  
左右にグラグラしないようになります

