

# 新座市民健康体操

笑顔でつながる いきいき新座

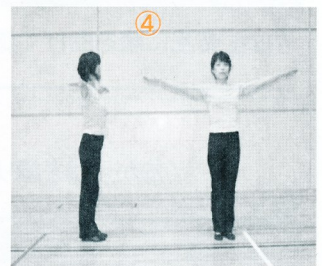
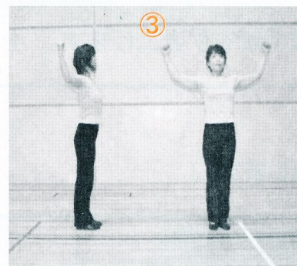
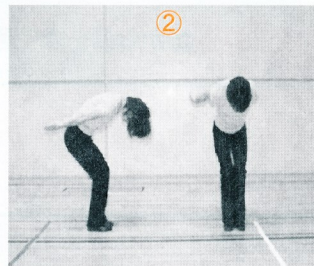
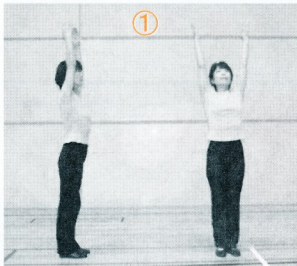


この健康体操は「新座市民の歌」に合わせて作成されています。子どもから高齢者まで誰でも気軽に歌いながらできる体操です。

## 基本編

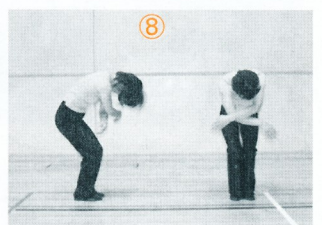
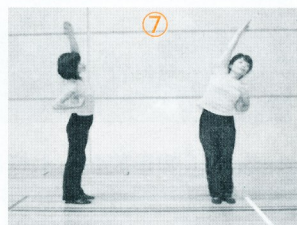
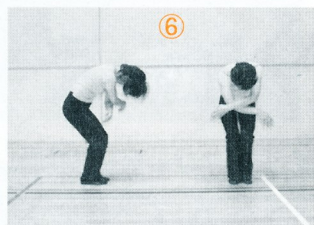
- ☆ この解説写真は鏡に映った姿のように左右逆に行っています。写真と向かい合った形で動きましょう。
- ☆ 無理せずその日の体調に合わせて実施しましょう。
- ☆ 一つ一つの動作をゆっくり、大きく、丁寧にいきましょう。

### 1番 ♪ 春はこぶしの花におい



[腕を前から上にあげてから振り下ろし、肘を曲げて前からと後ろから回し、横に開きます。]

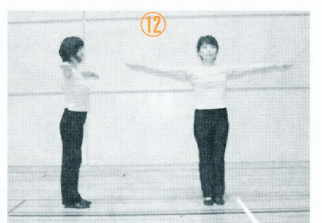
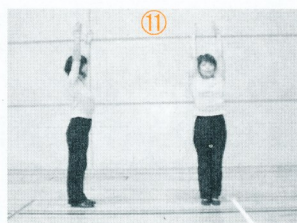
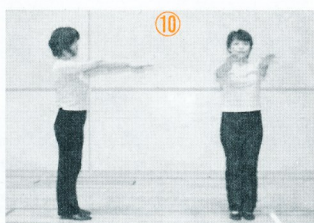
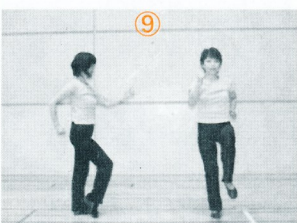
### ♪ 夏空青き雑木山



[右腕を上にあげ体を横に曲げ腕を前で交差して振ります。(5)、(6)を左から繰り返します。]

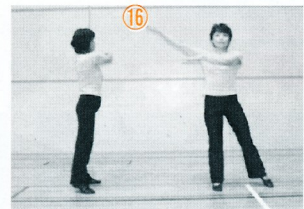
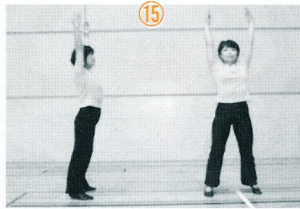
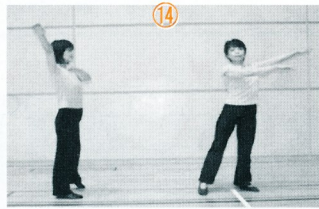
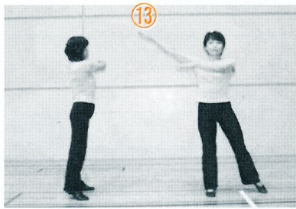
♪大武蔵野の畑の幸豊かなまちをわれら築かん  
(①から⑧を左から繰り返す)

### ♪ ああわれらが新座 ああ新座



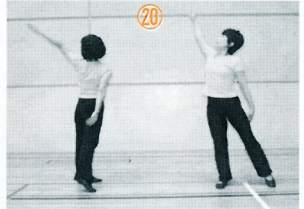
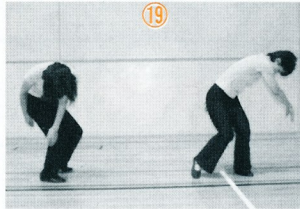
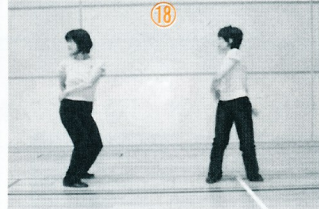
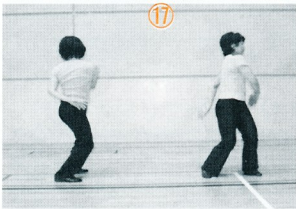
[足踏みを8回した後、足踏みをしながら腕を肩から前、肩から上、肩から横、肩からおろします。]

2番 ♪ 秋 は 紅 葉 の



[両腕を右へ左へと2回振り右から回します。(♪平林寺 ⑬から⑯を左から繰り返します。)]

♪ 冬 野 火 止 の 屋 敷 森

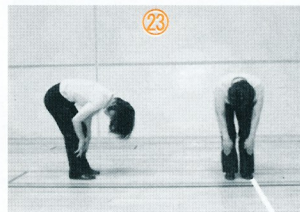
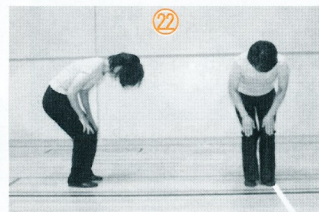
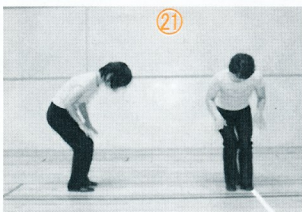


[腕を右から巻きつけながら体を4回ねじり、左腕を斜め後ろに振り上げ体を開くようにして2回ねじります。]

♪ 小 綬 鷄 な ぎ て 日 は し ず か 平 和 の ま ち を わ れ ら 守 ら ん  
(⑬から⑳を左から繰り返します。)

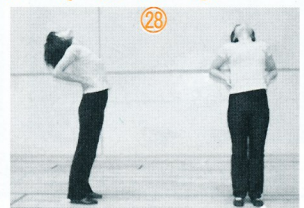
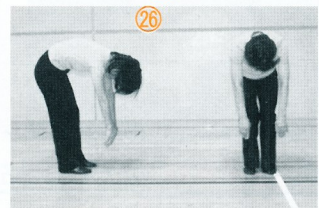
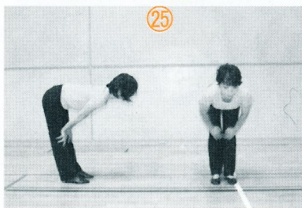
♪ あ あ わ れ ら が 新 座 あ あ 新 座  
(⑨から⑫を繰り返します。)

3番 ♪ ふ る き 歴 史 は 縄 文 の



[ももから足を叩きながら体を前に曲げ、上下に軽く2回ゆすり膝に手を当てて曲げます。]

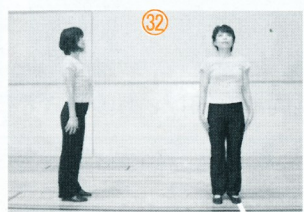
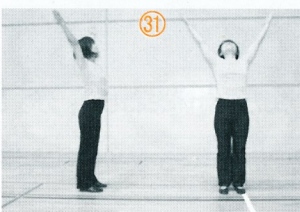
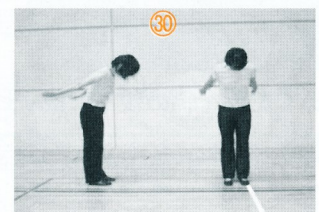
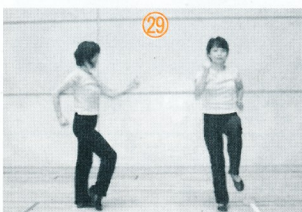
♪ 昔 の 民 も い そ し め る



[膝に手を当てたまま伸ばしゆるめてから起き上がり体を後ろに反らします。]

♪ 柳 瀬 の な が れ 黒 目 川 文 化 の ま ち を わ れ ら 拓 か ん  
(⑳から㉓を繰り返します。)

♪ あ あ わ れ ら が 新 座 栄 え あ れ



[足踏みを8回します。]

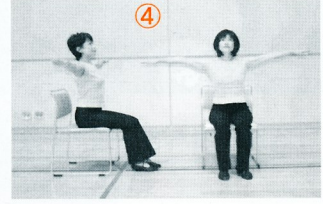
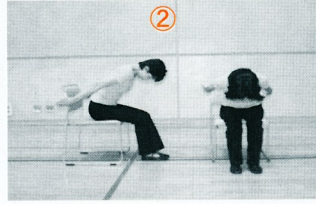
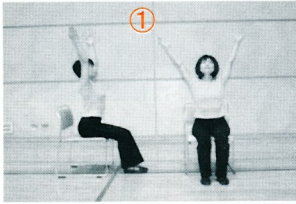
最後に腕を前から上にあげ大きく伸び上がり深呼吸します。]

# イス編

## 1番 ♪ 春はこぶ

し の

花 に お い



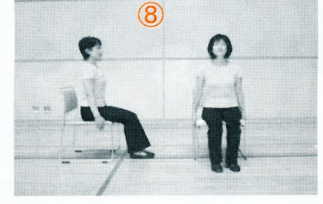
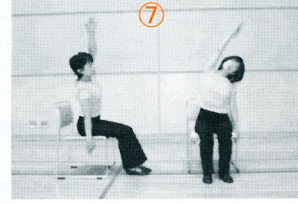
[腕を前から上にあげて振りかぶるように前に振り下ろし、肘を曲げて前からと後ろから回し、横に開きます。]

♪ 夏 空

青 き

雑 木

山



[右腕を上にあげ、3回揺れるように体を伸ばしておろす。左腕を上げ、⑤、⑥と同様に繰り返します。]

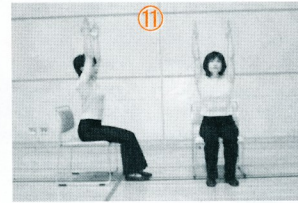
♪ 大 武 蔵 野 の 畑 の 幸 豊 かな まち を わ れ ら 築 か ん  
(①から⑧を左から繰り返します。)

♪ ああ われらが新座

あ あ

新

座



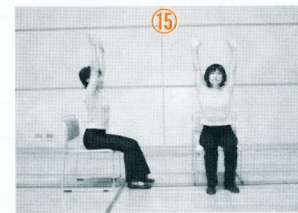
[足踏みを8回した後、足踏みをしながら腕を肩から前、肩から上、肩から横、肩からおろします。]

## 2番 ♪ 秋 は

紅

葉

の

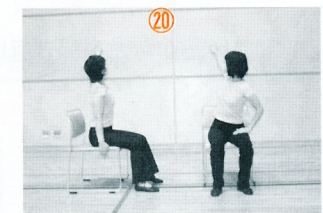
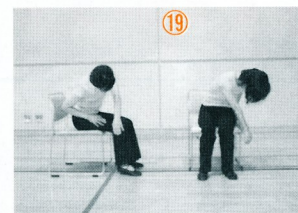
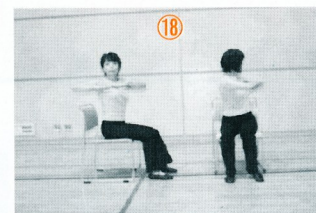
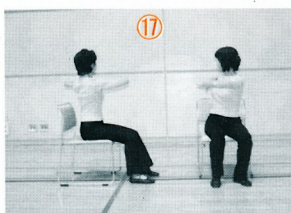


[軽く肘を曲げ、右へ左へと2回振り、右から大きく回します。(♪平林寺 ⑬から⑯を左から繰り返します。)]

♪ 冬

野 火 止 の

屋 敷 森

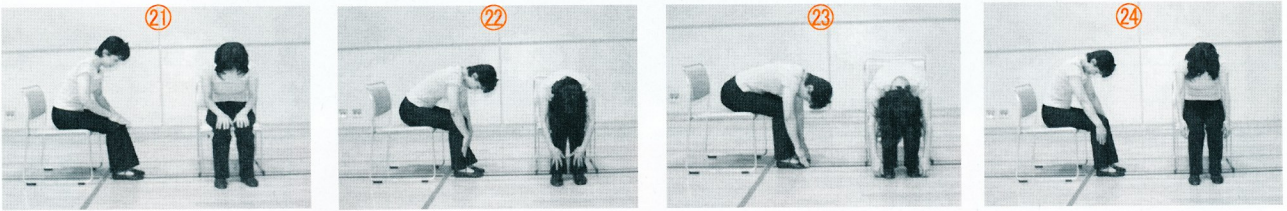


[両肘を曲げ、胸の高さで右、左と2回体をねじり、力を抜いて左腕を斜め後ろに振り上げ体を2回ねじります。]

♪ 小 綬 鷄 な きて 日 は し ず か 平 和 の ま ち を わ れ ら 守 ら ん  
 (13から20を左から繰り返します。)

♪ あ あ わ れ ら が 新 座 あ あ 新 座  
 (9から12を繰り返します。)

3番 ♪ ふ る き 歴 史 は 縄 文 の



[足をさすりながら上体を前の方へ倒し、ゆっくりと起き上がります。]

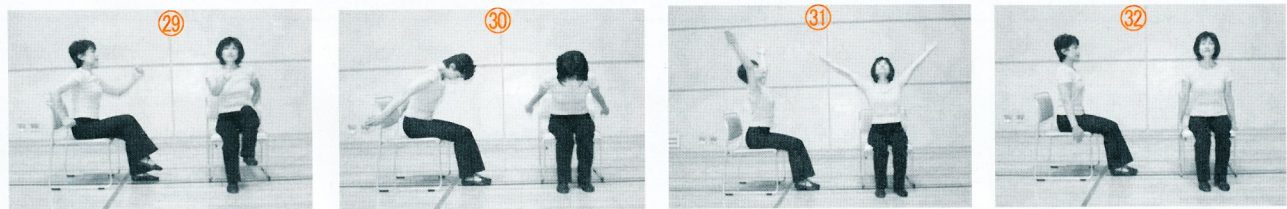
♪ 昔 の 民 も



[右左交互に膝を曲げて胸まで脚を引き上げます。(♪いそしめる 25から28を繰り返し)]

♪ 柳 瀬 の な が れ 黒 目 川 文 化 の ま ち を わ れ ら 拓 か ん  
 (25から28を繰り返します。)

♪ ああ われらが新座 栄 え あ れ



[足踏みを8回します。最後に腕を前から上にあげ大きく伸び上がり深呼吸します。]

## 新座市民の歌

作詩：影山 茂／補作詩：新座市民歌選考協議会／作曲・編曲：村田英夫  
 合唱：新座少年少女合唱団／指揮：望月秀夫／ピアノ伴奏：小林裕子

一、春はこぶしの花におい 夏空青き雑木山 大武威野の畑の幸 豊かなまちをわれら築かん ああわれらが新座 ああ新座	二、秋は紅葉の平林寺 冬野火止の屋敷森 小綬鷄なきて日はしずか 平和のまちをわれら守らん ああわれらが新座 ああ新座	三、ふるき歴史は縄文の 昔の民もいそしめる 柳瀬のながれ黒目川 文化のまちをわれら拓かん ああわれらが新座 栄えあれ
--	--	--

