

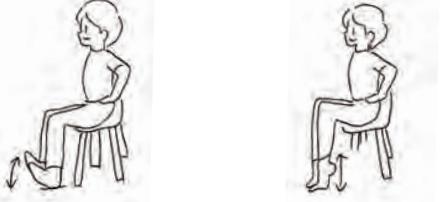
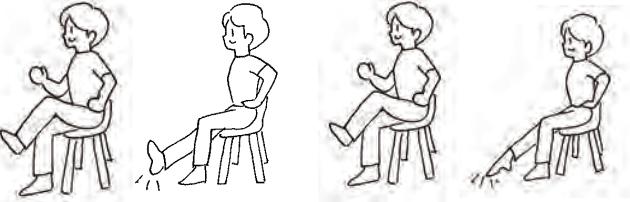
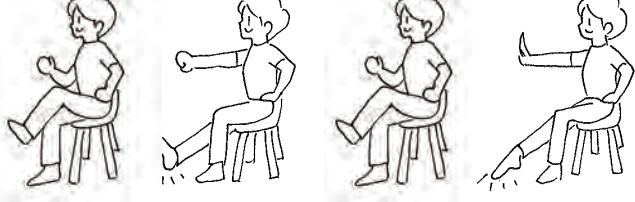
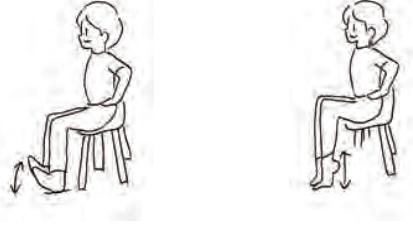
5) 脳トレ体操

高齢者だけでなく、老若男女が楽しめる脳トレ体操です。椅子に座った状態でも全身運動で体と頭を使い、手足を動かすことによって脳は活性化します。楽しみながら体操をし、歩く筋肉を巧みに操り、コントロールする体操です。

<参考曲>

「♪365 歩のマーチ」 2' 55" ♪ = 96

構成 ワンツー4回聞く - 前奏 - A - B - C - 間奏 - A～C 間奏 A～C
 (8) (16) (32) (32) (8) (96) (8) (96)

動きの説明	動作図
前奏 つま先トントン8回（1～8） かかとトントン8回（1～8）	
A 足踏みとかかと&つま先タッチ ① 右足から足踏み（1～8） ② 右足から交互にかかとタッチ（1～8） ③ 右足から足踏み（1～8） ④ 右足から交互につま先タッチ（1～8）	
B 足踏みとパンチ&突き（プッシュ） ① 右足から足踏み（1～8） ② 右手からグーで交互にパンチ（1～8） ③ 右足から足踏み（1～8） ④ 右手からパーで交互にプッシュ（1～8）	
C 足踏みと手足の脳トレ ① 右足から足踏み（1～8） ② かかとタッチとグーでパンチと一緒に（1～8） ③ 右足から足踏み（1～8） ④ つま先タッチとパーで突きと一緒に（1～8）	
間奏 つま先トントン4回（1～4） かかとトントン4回（5～8）	

めざせ 動ける 100 歳マーチ

さあ、歌いながら、元気に足踏み、転倒予防や脳トレに活かしましょう。

(1) しあわせは 言葉に出そう

感謝の心で ありがとう

お肉も野菜も程よく食べて

からだに こころに ビタミン剤

人生は ワン・ツー・パンチ 大層がらずに 体操を

ご近所さんにも声かけて

今日行く（教育）今日用（教養）こころがけ

腕を振って 足をあげて ワン・ツー ワン・ツー

1日に 8000歩 ソレ （歩数は年齢によって変更してください）

ワン・ツー ワン・ツー

ワン・ツー ワン・ツー

(2) しあわせは 笑顔がつくる

だからみんなで 集まろう

週2か週3 元気だして動き

痛い腰・膝 治ったよ

人生は ワン・ツー・パンチ 足腰鍛えて 楽しもう

介護の道は もういらぬ

めざすは 動ける 100 歳代

腕を振って 足をあげて ワン・ツー ワン・ツー

1日に 8000歩 ソレ （歩数は年齢によって変更してください）

ワン・ツー ワン・ツー

ワン・ツー ワン・ツー

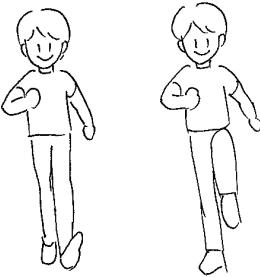
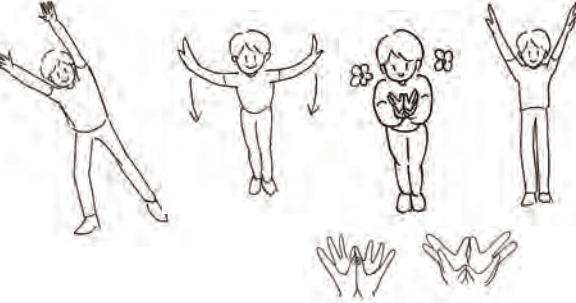
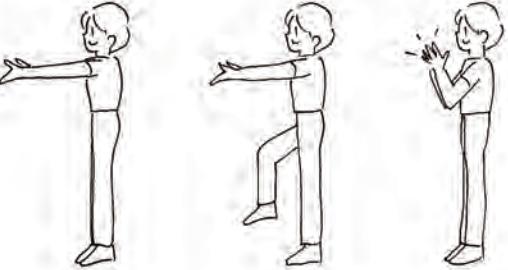
6) 歌って楽しく動こう

曲に合わせて全身をのびのび動かしましょう。曲に合わせて歌いながら動くと、呼吸器にも適度な刺激になり、なにより参加者の間に一体感がでて楽しめます。声を出すことで、心も体もリフレッシュします。

<参考曲>

「♪あした」 2' 58" ♪=88

構成 前奏 — A — B — C — D — E — F
 (8) (1 6) (1 6) (1 6) (1 6) (1 6) (6 3)

動きの説明	動作図
<p>前奏 手拍子を裏カウントでたたく。(1~8)</p> <p>A かかとタッチと足踏み</p> <p>① 右足からかかとを前にタッチ、左足も同じく(1~4)</p> <p>② 右足から足踏み(5~8)</p> <p>③ ①②を繰り返す。</p>	
<p>B 窓ふき</p> <p>① 両手パーで胸の前。右回りでくるくる2回回して3回目に斜め上に伸ばす。足も出し体重をかける。ついで左も同じく(1~8)</p> <p>② 右手を上から下ろす。体重も右へ。左も同じ。</p> <p>③ 足を揃えて両手下から上に上げる。(1~8)</p>	
<p>C 風に鳥に花に星になれ</p> <p>① 風のように両手上で揺れる(1~4)</p> <p>② 鳥の翼のように両手を揺らす(5~8)</p> <p>③ お花を作り、下から上へ持ち上げる(1~4)</p> <p>④ 両手上から星のキラキラで開いて下へ(5~8)</p>	
<p>D 胸開きと足踏み</p> <p>① 足踏みしながら、胸の前から両手を開く(1~4)</p> <p>② 足踏みそのまま手拍子(5~8)</p> <p>③ ①②を繰り返す。(1~8)</p>	
<p>E 前奏の手拍子を2回繰り返す。(1~16)</p> <p>F A・B・C・D・Eを繰り返し、深呼吸。</p>	

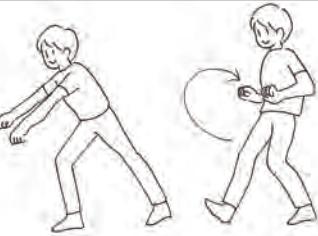
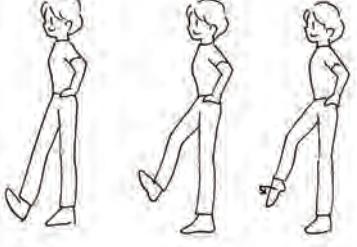
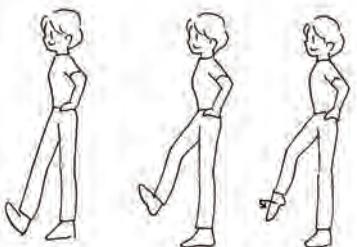
7) 転倒予防体操

高齢者の転倒予防は若いときからの運動習慣で予防できます。けれど、高齢期になってからでも遅いということはありません。バランス運動や背腹の運動を、楽しく繰り返すことで転倒予防に繋がります。日常生活の中に軽い運動を取り入れることによって、からだは丈夫になります。転倒予防に効果的な運動は足・腰・腹部の筋力アップやバランス運動です。バラエティに富んだ動きは、歩行能力を改善します。転倒予防体操は日常生活の活動範囲を広げ、生活機能を向上させる体操です。

＜参考曲＞

「♪ああ人生に涙あり」 3' 06" ♪ = 68

構成 A — B — C — D — E — F — G — H — I
 (16) (16) (12) (8) (16) (36) (16) (8) (36)

動きの説明	動作図
A 杖についての足ふみ (最初はゆっくりペースで) ①左手、右足から杖について足を踏み込む (1. 2)。ついで反対も同じく (3. 4) ③ 右足から足踏み (5. 6. 7. 8) ② ①②を繰り返す (1~8)	
B 膝タッチ&拍手での膝あげ ①膝をあげて、よい姿勢でタッチ。右タッチ、降ろす、左タッチ降ろす。左右2セット (1~8) ②右膝を上げ、ももの下で手拍子を2回、降ろす、両手は頭の横でパッ。ついで左足も同じく。左右2セット (1~8)	
C 船漕ぎ ①右に右足を出し、両手は船を2回こぐ動作で、足を戻す。左も同じく2回 (1~8) ②右に1回、左に1回船を漕ぐ動作をし脚を戻す (1~4)	
D 足首の運動 ①右足から、足首を曲げる、伸ばす、曲げる、戻し、両足立ち。左も同じく屈伸させ、戻す。(1~8)	
E Aを普通歩行のペースで。 F B・Cを繰り返す。	
G 足首の屈伸、足首回し、足首の屈伸 ①Dを繰り返す (1~8) ②右足から足首を回す。3回内回し、3回外回しで戻す (1~8)、ついで左足も (1~8) ③ Dを繰り返す (1~8)	
I E・B・C・Dを繰り返す。	

8)みんなで楽しく演歌ビクス

リズムに合わせて演歌ビクス、普段動かさない筋肉を動かし、充分にほぐします。背筋を伸ばして、楽しむましょう。

<参考曲>

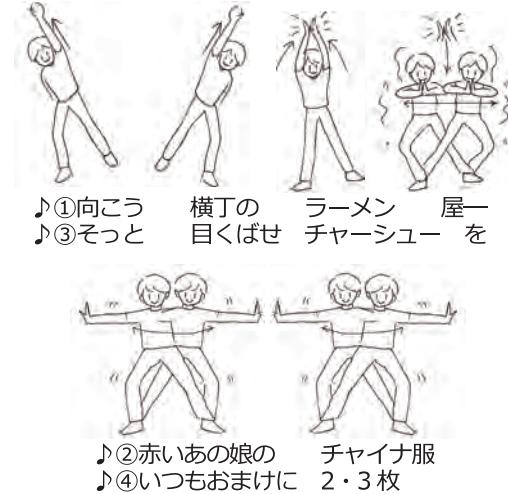
「♪きよしのズンドコ節」 3'38" ♪=108

歌詞のないメロディー部分(前奏・間奏・後奏)があります。

ここは手拍子や、グーパーなどの手の動作とその場足ふみなど自由に動きましょう

構成 前奏 - A - BB' - C - A - 間奏 - BB' - C - 間奏 - A - BB' - C - A - 後奏

(32)(16)(32)(32)(16)(32)(32)(32)(16)(32)(32)(16)(16)

動きの説明	動作図
<p>前奏 手拍子（1～16）、左回り、右回り</p> <p>A ロックステップ 右ヘロックステップで2歩・拍手 左ヘロックステップで2歩・半拍おいて、ダブル拍手（ン、パンパン）</p>	 <p>♪ズン ズン ズン(拍手) ズン ドコ (ン・パン・パン) ♪ズン ズン ズン(拍手) ズン ドコ (ン・パン・パン)</p>
<p>B 風歩き拍手と横への踏みだし (転倒予防)</p> <p>B' 花の動作 膝の前でつぼみをつくり、胸の前でパッと花を開く。頭上で伸ばして最高点から手を捻り、ひらひらと花びらが舞う動作をする。</p>	 <p>♪①風に吹かれ て 花が散る— — ♪③咲いた花 なら いつか散る— —</p> <p>♪②雨に 濡れても 花が散る— — ♪④おなじ さだめの 恋 の (花)</p>
<p>C ステップ・ポイントと重心移動（神経の俊敏性のトレーニング） 右足ステップ（1）左腕を右に延ばす（2）、逆に（3・4）、頭上で拍手（5・6）、右・左と揺れる（7・8）</p> <p>左右に手を伸ばして押しながら、右（1・2）左（3・4）右（5・6）左（7・8）と手のひらで壁を押すようにし、体重移動する。</p>	 <p>♪①向こう 横丁の ラーメン 屋— ♪③そっと 目くばせ チャーシュー を</p> <p>♪②赤いあの娘の チャイナ服 ♪④いつもおまけに 2・3枚</p>

9) ウルトラ脳トレ体操：「♪かめまる体操∞アッハッハ」

亀岡市の観光戦略課と亀岡商工会議所青年部、京都学園大学、歌手の大奈さんとともに市民アンケート・意見聴取の結果を分析し、体操制作のフレームワークが完成、歌詞・音楽と体操が完成しました。多くの方々に亀岡を知っていただけ、足を運んでいただけるようにという願いと同時に、子どもたちが亀岡で育つだけでなく、亀岡に住み続けたいと思ってもらえるよう、たとえ他府県に行くことがあっても、故郷亀岡の未来を担ってもらえるよう、かめまるへの愛着と同時に、亀岡が大好きな子、そして、元気に明るく成長して欲しいと願い、歌詞に反映させました。

『かめまる体操∞アッハッハ』を通して、更に亀岡のPR、亀岡を元気に、亀岡からの健康づくり発信を…etcと考え制作しました。

Aメロ 明智かめまるのプロフィール ⇒かめまるのPR

Bメロ 三大観光地をそれぞれ ⇒亀岡三大観光地紹介

Cメロ アンケートで多かった言葉

100人のアンケートを参考に、人に発信したいプラス言葉をふんだんに盛り込んでいます。

共通の思い ⇒アッハッハ、みんな大好き、こころ、まるまる、夢は大きく、共に歩もう etc

体操のポイント

体操の創作にあたっては日常生活に必要な動作をスムーズにするためのトレーニング、生活習慣病の予防、脳トレの要素を加え、どのような年齢の方もできることを考え、飽きない、チャレンジしたいと思える難度としました。最初体験すると、ちょっと難しいと感じるでしょう。繰り返すうちにまってしまう面白さがあります。さあ、Let's try！やってみましょう。

<曲> 「♪かめまる体操∞アッハッハ」 4'33'' ♪ = 120

構成 前奏— A— B— C— 間奏— A— B— C— 間奏— A— B— C— 後奏
(16) (40) (56) (56) (16) (40) (56) (56) (16) (40) (56) (56) (16)

かめまる体操∞アッハッハ 動きの解説

振付：吉中康子（京都学園大学教授）

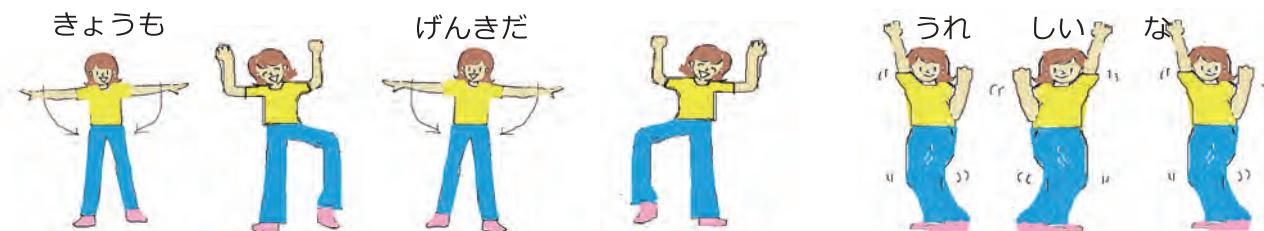
竹下恵都子（フルール新体操クラブ主宰）

①両手で風の動き



両手を挙げて体重を左右に移動しながらゆれる。右へ（1・2）、左へ（3・4）、右へ（5・6）、左へ（7・8）。

②ガツツポーズとツキツキ



腕を横から脱力して回し、ガツツのポーズを2回。同時に左ポイント（1）、右ポイント（2）。

次いで、右・左・右と手を上に突く（5～7）。

③盆踊り 上と横



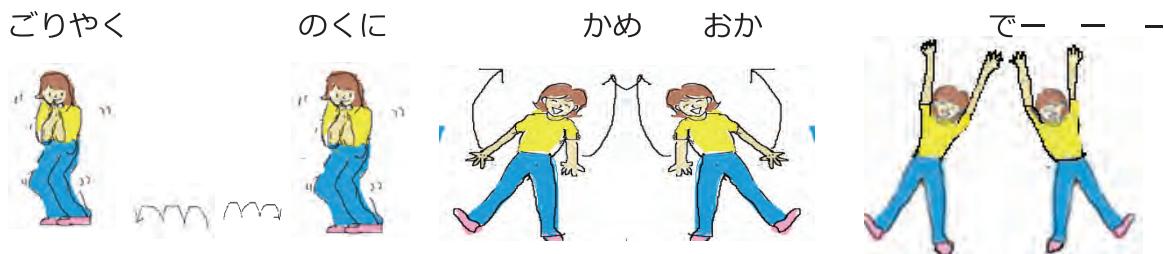
両手を横から脱力して回して上に2回、足はステップ～ポイントで前に2歩進む。
次いで、両手を右横・左横と伸ばす。脚はステップ～ポイントで後退する。

④左右重心移動・☆かめまる体操☆・キラキラ



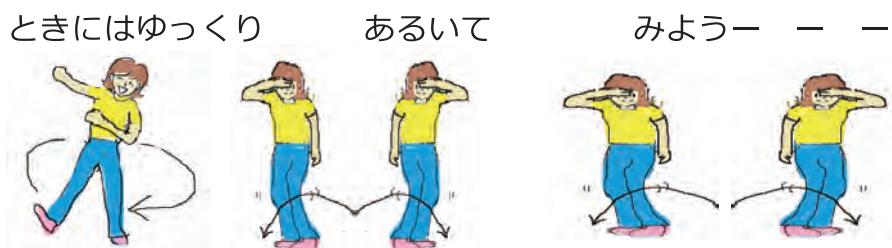
前屈したプリ工姿勢で右へ左へと扉を開けるように。次いで前屈し、両手で亀の甲羅を表現し、すぐに直立して両手を上に丸く。右・左と側屈し、手をキラキラさせて弾んで脚を閉じる。

⑤感謝の手合わせと亀岡良いところを表現



- 1 右足から3歩前進(1～3)、足を揃えて拍手を1つ(4)。左足から3歩後退し(5～7)、拍手(8)。右足を横へステップ～左ヒールタッチ、左足を横へステップ～右ヒールタッチを4回、この時両手を上から下に徐々に上げていく(1～8)。下線くりかえし
- 2 右足から3歩前進(1～3)、足を揃えてごはんを食べるポーズ(4)。左足から3歩後退し(5～7)、満腹ポーズ(8)。
- 3 両腕を前から挙げながら、右足から3歩前進(1～3)、両腕挙げたまま、左膝も挙げてバランスポーズ(4)。腕を前から降ろしながら左足から4歩後退(5～8)。下線くりかえし

⑥ゆったりウォークとサイドステップ



- 1 右足からゆっくり4歩で右回りに円を描く(1～4)。次いで汗を拭く動作をしながらステップ～クローズを4回(5～8)。
- 2 右左とステップ～クローズしながら、手も右左右左と手招きする(1～8)。
- 3 右足からゆっくり4歩で右回りに円を描く(1～4)。スキーの姿勢のように楽しく4回ホップする(5～8)。

⑦バンザイ・ガツツポーズ・スリム表現(コワ～～イ)



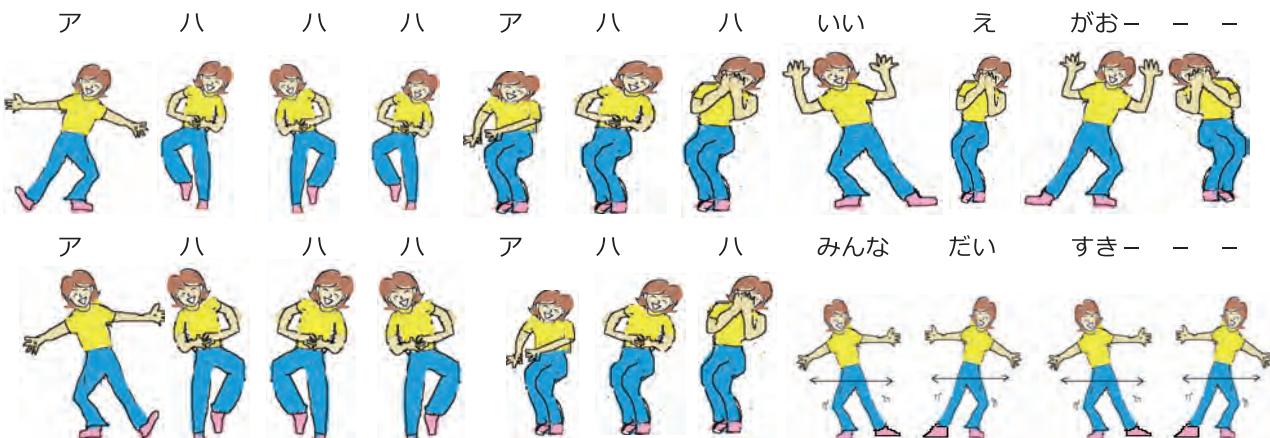
両腕挙げてバンザイ(1・2)、右足つま先を立ててガツツポーズ(3・4)、手をパーで口を押さえるようにして(5・6)、手をグーにして小刻みに揺れる(7・8)

⑧ナミナミ4回とキック・屈伸



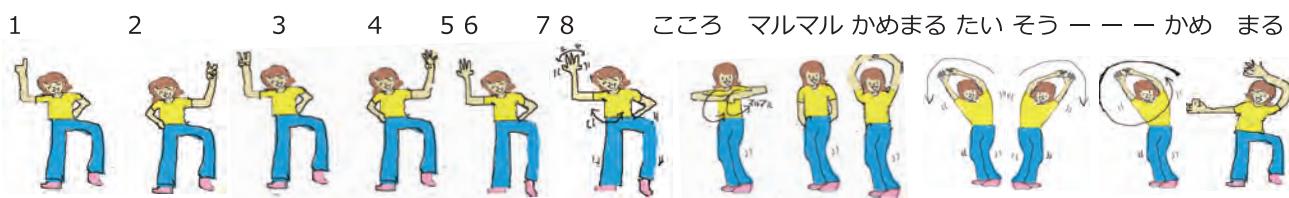
会客で、左手で右へウェーブをつくり体重移動、次いで右手でウェーブをつくり左へ体重移動を4回。
右ステップ・左キック・左ステップ・右キック(1～4)、手を腰にしてプリ工を2回(5～8)

⑨笑いとリズム遊び、イナイイナイバーと横揺れ



右足横ヒールタッチで両手を広げる。次いで足踏みしながらおなかで笑う動作を3回(1～4)、次いで、閉脚で膝・おなか・口と手を移動させる(5～8)。右・左とイナイイナイバー(1～8)、右に笑顔を見せて大きく踏み出し、もどした時顔を両手で隠す。左にも繰り返す。(1～8)下線部を繰り返し、両手を広げて右左右左と4回揺れる(1～8)。

⑩指遊びとヒップフリフリ・心マルマル・☆かめまる体操☆



右手・左手・右手・左手と交互に指で、1、2、3、4、をつくり、5でポーズ、手を振りヒップも振る(7・8)。次いで両手を胸に、両手で前に大きく円を2回描く。閉脚で前屈し、両手を背中で丸く、甲羅のポーズ(1・2)、すぐに直立して両手を上に丸をつくる(3・4)。右・左と屈伸しながら側屈し(5～8)、両手で大きな円を描いて人差し指と親指でハッピーリングをつくってポーズ(「かめまる!」)。

10) 体ほぐしの運動

運動不足気味の人はもちろん、普段運動をしている人でも、急に強い運動をするのはよくありません。まずは気持ちよくストレッチから始めましょう。ゆったり動けばストレスも解消します。

<参考曲>

「♪イエスタディ・ワヌス・モア」 4' 15" ♪ = 88

構成 前奏 - A - B - C - D - E - F - G - H
 (4) (32) (32) (32) (32) (8) (136) (48) (8)

動きの説明	動作図
<p>A 両手でグーパー、両手でキラキラ。</p> <p>①両手をグーパーしながら上にあげる (1 ~ 8) ②両手を内・外に捻りながらおろす (1 ~ 8) ③ ①②を繰り返す (1 ~ 16) 慣れてきたら、ステップを踏みながら。</p>	
<p>B ワクワク&伸ばす、体側ストレッチ</p> <p>①両手を曲げ、脇でバウンス (1 ~ 2) ②両手上でパーにし、両手を伸ばす (3 ~ 4) ③ ①②を4回繰り返す (1 ~ 16) ④右手を上に伸ばし、体側を気持ちよく伸ばす。 (1 ~ 4)、ついで左手でストレッチ (5 ~ 8) ⑤ ④を繰り返す (1 ~ 8) 慣れてきたら、ステップを踏みながら。</p>	
<p>C 胸の開閉（背中と胸のストレッチ）</p> <p>① 両手を体前で組み、前に突き出す。背中を丸めて、背全体のストレッチ。視線はおへそを見る。(1 ~ 8) ② 両手を後ろで組み、肘を伸ばし肩甲骨を寄せて、胸を広げる。(1 ~ 8) ③ ①②を繰り返す (1 ~ 16)</p>	
<p>D 体捻転（体幹をねじる）</p> <p>① 両腕を胸の高さに、肘を真横にする。右にねじり真ん中に戻す。(1 ~ 4) 左にねじり真ん中に戻す (5 ~ 8) ② 両手下で力を抜き、体幹のねじりに合わせて腕を振る。 右に2回、左に2回 (1 ~ 8) ③ ①を繰り返す (1 ~ 8) ④ 両手水平のまま肘を伸ばし、右に2回、左に2回、体幹をねじり、顔も指先を見て、行う (1 ~ 8)</p>	
<p>E 肩回し</p> <p>① 両肩を後方に1回前方に1回まわす (1 ~ 8)</p>	
F A・B・C・Dを繰り返す。	
<p>G 指回しと腕回し</p> <p>① 両手の五指を合わせ、親指同士から回していく。外回し (1 ~ 4) 内回し (5 ~ 8) 人差し指から小指も同じように繰り返す (1 ~ 32) ② 両手グー、げんこつをぐるぐる回す。外回し (1 ~ 4) 内回し (5 ~ 8)</p>	
H 深呼吸（腹式呼吸で行う）	鼻から吸い、口からゆっくり吐きます (1 ~ 8)

1.1) 軽やかにステップ&ステップ

軽やかに、その場足ふみをしながら手足を動かしましょう。年齢や上手下手に関係なく、誰でもが楽しく動ける体操です。

<参考曲>

「♪トップ・オブ・ザ・ワールド」 3' 01" ♪ = 96

構成 前奏A B - A - B - C - 間奏 - D -- 8
(24) (32) (32) (32) (8) (96) (8)

動きの説明	動作図
前奏A つま先トントン（1～8） かかとトントン（1～8） 前奏B つま先トントン（1～4） かかとトントン（5～8）	 
A 足踏みとかかと&つま先タッチ ①右足から足踏み（1～8） ②右足から交互にかかとタッチ（1～8） ③右足から足踏み（1～8） ④右足から交互につま先タッチ（1～8）	
B 足踏みとパンチ&突き（プッシュ） ①右足から足踏み（1～8） ②右手からグーで交互にパンチ（1～8） ③右足から足踏み（1～8） ④右手からパーで交互にプッシュ（1～8）	
C 足踏みと手足の脳トレ ①右足から足踏み（1～8） ②かかとタッチとグーでパンチと一緒に（1～8） ③右足から足踏み（1～8） ④つま先タッチパーでプッシュと一緒に（1～8）	
間奏 前奏Bを繰り返し（1～8） D A・B・Cを繰り返す。	
E レベルアップで脳トレ（対角で右手と左足、次いで左手と右足） ①右足から足踏み（1～8） ②かかとタッチとグーでパンチ（1～4） ③つま先タッチパーでプッシュ（5～8） ④ ①②③を繰り返し（1～16） 間奏を繰り返し（1～8）	