



# ♪に～よん健康体操マニュアル



歌 詞	ポーズ	動 き	ポイント
1 前奏		パッティング ※足を軽くたたいてほぐす	下肢をたたいて ほぐしましょう
歌1番 2 ♪いちにーさんよん に～よんよん		右足より足踏みしながら両手を正面に向けて親指・人差し指・中指・薬指の順に曲げる 膝をゆるめて両手胸前でクロス（手の甲正面でチョキ） バンザイ（手は親指だけ曲げる）	足踏みと、手指の運動
3 ♪にーにーさんよん に～よんよん		屈伸をしながら両手下でクロスし、戻して下から大きく内回りで体側へ戻す	腕を振って脚を曲げ伸ばす運動
4 ♪おはようさんの かけ声と		右足横に出して重心をかけ両手は口元に持っていく（呼びかけポーズ） 右足戻し両手も体側へ 左側も行う	太もも、お尻の筋トレ
5 ♪おひさまにっこり 青い空		掌正面向けて丸を3回で（小中大） バンザイ	肩周囲筋肉の ストレッチ
6 ♪両手を高く広げたら		両肘胸に寄せてバンザイを2回行い、右左に揺らす	上肢と背筋の ストレッチ
7 ♪さわやか気分で		右足に乗って右手内回りでかこぶ 左手も内回りでかこぶ	上腕二頭筋と肩甲骨周囲のストレッチ
8 ♪に～よんよん		両肘胸に寄せて開くを2回	〃
歌2番 9 ♪いちにーさんよん に～よんよん		右足より足踏みしながら両手を正面に向けて親指・人差し指・中指・薬指の順に曲げる 膝をゆるめて両手胸前でクロス（手の甲正面でチョキ） バンザイ（手は親指だけ曲げる）	足踏みと、手指の運動
10 ♪にーにーさんよん に～よんよん		屈伸をしながら両手下でクロスし、戻して下から大きく内回りで体側へ戻す	腕を振って脚を曲げ伸ばす運動
11 ♪こんにちとはと 笑顔で		右腿タッチ左タッチ右腿タッチ バンザイ	足をしっかりあげてのバランス感覚
12 ♪緑のそよ風 胸いっぱい		左腿タッチ右タッチ左腿タッチ バンザイ	〃

13	♪足元たかーく はずませて		右足を横に出し、両手を開き腰を後ろに引く	ハムストリング筋 大腿四頭筋のストレッチ
14	はずませて		両手を鼠頸部に置き、前面部を伸ばす	腰を後方へ ストレッチ
15	♪元気な声で		右足に乗って右手内回りでかこぶ 左手も内回りでかこぶ	上腕二頭筋と肩甲骨周 囲のストレッチ
16	♪に～よんよん		両肘胸に寄せて開くを2回	〃
17	歌3番 ♪いちに一さんよん に～よんよん		右足より足踏みしながら両手を正面に向けて親指・人差 し指・中指・薬指の順に曲げる 膝をゆるめて両手胸前でクロス（手の甲正面でチョキ） パンザイ（手は親指だけ曲げる）	足踏みと、手指の運動
18	♪に一に一さんよん に～よんよん		屈伸をしながら両手下でクロスし、戻して下から大きく 内回りで体側へ戻す	腕を振って脚を曲げ伸 ばす運動
19	♪お疲れさんと ほほえんで		胸で両肘を張り右へ2回、左へ2回ひねる	体をねじる運動で背骨 を柔軟に
20	♪夕焼雲も歌ってる		屈伸しながら両手ぶら下げて左右にひねる	〃
21	♪笑顔いっぱい 夢いっぱい		体の回旋を右・左と行う	体を回す運動、腰をスト レッチ
22	♪明日に向かって		右足に乗って右手内回りでかこぶ 左手も内回りでかこぶ	上腕二頭筋と肩甲骨周 囲のストレッチ
23	♪に～よんよん		両肘胸に寄せて開くを2回	〃
24	♪いちに一さんよん に～よんよん		右足より足踏みしながら両手を正面に向けて親指・人差 し指・中指・薬指の順に曲げる	足踏みと、手指の運動
25	♪に一に一さんよん に～よんよん		屈伸をしながら両手下でクロスし、戻して下から大きく 内回りで体側へ戻す	腕を振って脚を曲げ伸 ばす運動
26	(間奏) に～よん!		右足から足踏み4回行い、両手胸前でクロス（手の甲正 面でチョキ）パンザイ（手は親指だけ曲げる） ※「に～よん！」と声を出す	ラストは大きな声で♪に ～よん！と声を出す