

カミイチビガ体操

—シニア向け、ロコモ予防 上市町オリジナルの体操—

♪ カミイチ・イン・ザ・シーズン
曲：高原 兄 振り付け：片貝 仁子

(前奏) (上市音頭) おいらの上市よいところ おいらの上市よいところ (さくらさくら) さくら さくら 弥生の空は 見渡す限り・・・ (間奏)

①片足バランス



ポイント
無理のないように自分のできる範囲で挑戦。

②太ももの運動



ポイント
足を出したら、その後しっかり戻します。戻すときも集中。

③横へのステップと胸の開閉



ポイント
胸を開くときに息をしっかり吸います。歩幅はできるだけ広く。

④軽い全身運動



ポイント
徐々に足を開いていきます。難しければ歩きながら。

(われは海の子) われは海の子 白波の さわぐ磯部の松原に・・・ (上市音頭) おいらの上市・・・ (村まつり) 村の鎮守の神様の 今日ほめでたいおまつり目 ドンドンヒヤララ ドンヒヤララ・・・

⑤膝の曲げ伸ばし



ポイント
膝とつま先は同じ方向。無理のない程度に曲げます。

⑥体の回旋



ポイント
難しければ手は腰に。膝と一緒に動いていかないようにしましょう。

②と同じ

⑦腕・すね・ふくらはぎの運動



ポイント
足を前に出すタイミングに合わせて、手を前に突き出します。

⑧肩と二の腕の運動



ポイント
足を大きく開きます。しっかりと腕を曲げ伸ばしします。

(ゆき) ゆきやこんこ あられやこんこ ふってはふっては ずんずんつもる 山ものはらも わたぼうしかぶり・・・ (ふるさと) 兎追いし彼の山 小鮒釣りし彼の川・・・ (上市音頭) おいらの上市・・・ (最後)

⑨股関節の運動



ポイント
片足でしっかり立って、つま先で弧を描くように。

⑩片足あげバランス



ポイント
自分でできる範囲であげます。できる人はこんな動きにも挑戦してみましよう!

⑪深呼吸



ポイント
手をグッと合わせて胸の筋肉を使います。その時、息を吐きます。

②と同じ

⑫パンチで決めポーズ



ポイント
カッコよく決めましょう!