

# はこだて賛歌de若返り体操

※ 左右の順番をまちがえても大丈夫です！気にせず、楽しく体操しましょう！  
(イラストは「右から始まる動き」になっています)

|       |   |                                       |   |   |   |   |   |   |   |   |  |                                      |
|-------|---|---------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|--|--------------------------------------|
| 歌詞    | ♪(前奏)(1.2.3.4)(5.6.7.8)   |                                       | (1.2.3.4)   | (1.2.3.4.5.6.7.8)                         |   | ♪(1番)誰かに住む街                               |   | 聞かれたら   | はい函館と                                     | 答えます  | 明るく胸はい   | 答えます                                 |
| 動き(図) |   |                                       |   |   |   |   |   |   |   |   |  |                                      |
| 動き説明  | (深呼吸)吸って 吸って 吸って  |                                       | 肩まわし  | 前後腕振り・かかと上げ                               |   | 右ヒジと左ヒザ寄せる                                | 左ヒジと右ヒザ寄せる                                      | 右手右足開く  | 左手左足開く                                    | 足踏み・両腕クロス上げ   | 脇たたき4回   |                                      |
| ポイント  | 姿勢を正して、大きく胸を張りましょう。   |                                       | 肩甲骨を耳に近づくように上げて、背骨に寄せるように下げます。                                    | 両腕を一緒に振ります。かかとも両足一緒に上下。                   |   | 体をひねって体幹を強化しましょう。ももをつけ根から持ち上げるような感じで。     |   | 首をちょっと傾けてストレッチ。出す足も伸ばしてストレッチ。                       | 首をちょっと傾けてストレッチ。出す足も伸ばしてストレッチ。             | 腕は円を描くように、大きく。ももをしっかりあげて足踏み。                                      | 脇を開閉しながら、ほぐします。脇は円を描くように、大きく。ももをしっかりあげて足踏み。足踏みはそのまま続けましょう。 |                                      |
| 歌詞    | ♪親子みんなが   |                                       | 住みついて   |   | いのちかけたい                                   |   | 海の街   |   | そんな街です                                    |   | そんな街です   |                                      |
| 動き(図) |   |                                       |   |   |   |   |   |   |   |   |  |                                      |
| 動き説明  | 両腕斜め下/右足開く・戻して2拍手   |                                       | 両腕斜め下/左足開く・戻して2拍手   |   | 手を胸にあてる                                   |   | 体を前に大きく倒して平泳ぎ                                   |   | 両手グーで斜め下/右ももあげ/戻して2拍手 (反対も)               |   | 手で山を作って  |                                      |
| ポイント  | 背中を意識しながら、肩甲骨を寄せるように、両腕を広げます。四肢(しこ)をふむように、もものつけ根を持ち上げながら踏み出しましょう。 |                                       | 背中を意識しながら、肩甲骨を寄せるように、両腕を広げます。四肢(しこ)をふむように、もものつけ根を持ち上げながら踏み出しましょう。 |   | 胸に当てた手を、平泳ぎするように前から大きく水かきします。             |   | こぶしで力強く地面を押すように、両腕を広げます。ももをつけ根から持ち上げましょう。       |   | こぶしで力強く地面を押すように、両腕を広げます。ももをつけ根から持ち上げましょう。 |   | 姿勢を正したまま、手に力を入れてしっかりポーズ。塩からポーズで首を左右に傾けましょう。                |                                      |
| 歌詞    | (1.2.3.4)   | ♪(2番)手紙を書くたび                          |   | ていねいに                                     | こご函館と                                     | 書いてます                                     | しあわせ感じて   |   | 書いてます                                     | 旅に出てみて  |  | そのよさが                                |
| 動き(図) |   |                                       |   |   |   |   |   |   |   |   |  |                                      |
| 動き説明  | かかと上げ/腕振り   | 右ヒジと左ヒザ寄せる                            |   | 左ヒジと右ヒザ寄せる                                | 右手右足開く                                    | 左手左足開く                                    | 足踏み・両腕クロス上げ                                     |   | 脇たたき4回                                    | 両腕斜め下/右足開く・戻して2拍手   |  | 両腕斜め下/左足開く・戻して2拍手                    |
| ポイント  | 両腕一緒に、かかとも両足一緒に上下。  | 体をひねって体幹を強化しましょう。ももをつけ根から持ち上げるような感じで。 |   | 体をひねって体幹を強化しましょう。ももをつけ根から持ち上げるような感じで。     | 首をちょっと傾けてストレッチ。出す足も伸ばしてストレッチ。             | 首をちょっと傾けてストレッチ。出す足も伸ばしてストレッチ。             | 腕は円を描くように、大きく。ももをしっかりあげて足踏み。                    |   | 脇を開閉しながら、ほぐします。足踏みはそのまま続けましょう。            | 背中を意識しながら、肩甲骨を寄せるように、両腕を広げます。四肢(しこ)をふむように、もものつけ根を持ち上げながら踏み出しましょう。 |  | 両腕一緒に、かかとも両足一緒に上下。手伸ばして、背中をゆっくり倒します。 |
| 歌詞    | しみじみわかる   |                                       | 詩(うた)の街   |   | そんな街です                                    |   | そんな街です  |   | は   | こ   | だ  | て                                    |
| 動き(図) |   |                                       |   |   |   |   |   |   |   |   |  |                                      |
| 動き説明  | 両手グーで肘90度(左右)   |                                       | 体を大きく倒して平泳ぎ   |   | 両手グーで斜め下/右ももあげ/戻して2拍手 (反対も)               |   | 手で山を作って   |   | かかと上げ/腕振り                                 | 右足伸ばし右手でタッチ   | かかと上げ/腕振り  | 左足伸ばし左手でタッチ                          |
| ポイント  | ヒジをつくようなポーズで、体を軽く左右に傾けた後、平泳ぎするように前から大きく水かきします。                    |                                       | こぶしで力強く地面を押すように、両腕を広げます。ももをつけ根から持ち上げましょう。                         |   | こぶしで力強く地面を押すように、両腕を広げます。ももをつけ根から持ち上げましょう。 |   | 姿勢を正したまま、手に力を入れてしっかりポーズ。イカポッポポーズで斜め上に体を伸ばしましょう。 |   | 両腕一緒に、かかとも両足一緒に上下。                        | 手伸ばして、背中をゆっくり倒します。  | 両腕一緒に、かかとも両足一緒に上下。   | 手伸ばして、背中をゆっくり倒します。                   |
| 歌詞    | ♪(間奏)(1.2.3.4.5.6.7.8)  |                                       | (1.2.3.4.5.6.7.8)   | (1.2.3.4.5.6.7.8)                         |   | (1.2.3.4.5.6.7.8)                         | (1.2.3.4.5.6.7.8)                               |   | (1.2.3.4.5.6)                             | (7.8)   | (1.2.3.4.5.6)  | (7.8)                                |
| 動き(図) |   |                                       |   |   |   |   |   |   |   |   |  |                                      |
| 動き説明  | 背中を丸めて手は足首へ   |                                       | ゆっくり起き上がる   | ゆっくり立ち上がる                                 |   | ゆっくり起き上がる                                 | ゆっくり座る  |   | 右足踏み込み右手前                                 | もどる   | 左足踏み込み左手前  | もどる                                  |
| ポイント  | 背中をゆっくり前に倒して、ゆっくり戻ります。腰や背中中の筋肉をほぐしましょう。                           |                                       | 手をももに、太ももの筋肉を意識しながら、ゆっくり立ちあがり、ゆっくり座りましょう。                         | 手をももに、太ももの筋肉を意識しながら、ゆっくり立ちあがり、ゆっくり座りましょう。 |   | 手をももに、太ももの筋肉を意識しながら、ゆっくり立ちあがり、ゆっくり座りましょう。 |   | 斜め前遠くへ手を伸ばし、肩まわりを伸ばします。同じく斜め前へ出した足に体重をかけて、ふんばりましょう。 |   | 両腕一緒に、かかとも両足一緒に上下。  | 手伸ばして、背中をゆっくり倒します。   | 両腕一緒に、かかとも両足一緒に上下。                   |
| 歌詞    | ♪(3番)榎(つち)音はずんで   |                                       | また伸びて   |   | いま函館が                                     | ひらけます                                     | 陸(おか)から海から                                      |   | ひらけます                                     | 巴(ともえ)じりしが  |  | かがやいて                                |
| 動き(図) |   |                                       |   |   |   |   |   |   |   |   |  |                                      |
| 動き説明  | 右ヒジと左ヒザ寄せる  |                                       | 左ヒジと右ヒザ寄せる  |   | 右手右足開く                                    | 左手左足開く                                    | 足踏み・両腕クロス上げ                                     |   | 脇たたき4回                                    | 両腕斜め下/右足開く・戻して2拍手   |  | 両腕斜め下/左足開く・戻して2拍手                    |
| ポイント  | 体をひねって体幹を強化しましょう。ももをつけ根から持ち上げるような感じで。                             |                                       | 体をひねって体幹を強化しましょう。ももをつけ根から持ち上げるような感じで。                             |   | 首をちょっと傾けてストレッチ。出す足も伸ばしてストレッチ。             | 首をちょっと傾けてストレッチ。出す足も伸ばしてストレッチ。             | 腕は円を描くように、大きく。ももをしっかりあげて足踏み。                    |   | 脇を開閉しながら、ほぐします。足踏みはそのまま続けましょう。            | 背中を意識しながら、肩甲骨を寄せるように、両腕を広げます。四肢(しこ)をふむように、もものつけ根を持ち上げながら踏み出しましょう。 |  | 両腕一緒に、かかとも両足一緒に上下。                   |
| 歌詞    | ♪あすがたのしい  |                                       | 若い街   |   | そんな街です                                    |   | そんな街です  |   | は   | こ   | だ  | て                                    |
| 動き(図) |   |                                       |   |   |   |   |   |   |   |   |  |                                      |
| 動き説明  | 手のひらを上に   |                                       | 体を大きく倒して平泳ぎ   |   | 両手グーで斜め下/右ももあげ/戻して2拍手 (反対も)               |   | 手で山を作って   |   | 新幹線ポーズ                                    | 素早く戻す   |  |                                      |
| ポイント  | 手のひらをしっかり上に向けて、右左に開いた後、平泳ぎするように前から大きく水かきします。                      |                                       | こぶしで力強く地面を押すように、両腕を広げます。ももをつけ根から持ち上げましょう。                         |   | こぶしで力強く地面を押すように、両腕を広げます。ももをつけ根から持ち上げましょう。 |   | 姿勢を正したまま、手に力を入れてしっかりポーズ。新幹線のように勢いよく手を前に伸ばしましょう。 |   | グッと力強く腕を引きましょう。                           | グッと力強く腕を引きましょう。   |  |                                      |

※ 動かす(伸ばす・鍛える)筋肉を意識して、筋力アップやストレッチの効果を高めましょう！