

健康体操

エンジョイよっかいち



【注意点】

- ①体調に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。
- ②安全な場所で行いましょう。
- ③楽に呼吸ができる範囲で行いましょう。

四日市市

手と足の協調運動
笑顔が広がって

1 2 3 4
5 6 7 8

手のひらを大きく開いて、顔の横で表⇄裏に動かします。脚は、右(前)・左(後)・右(揃える)とステップしましょう。反対も同様に行います。

腕と太もも、腰部の筋力強化
街中がきらめくよ

1 2 3 4 5 6 7 8

右左に手を開きます。足踏みをしながら開いた手を半円を描きながら頭の上まで上げましょう。

腕と太もも、腰部の筋力強化
元気なまち

1 2 3 4

腕を曲げ、脚と一緒に右左に大きく開きます。

腕と太もも、腰部の筋力強化
四日市 ~ ~ ~

5 6 7 8 1 2 3 4 5 6 7 8

腕と膝の曲げ伸ばしを3回行います。

両腕を大きく上に伸ばし、半円を描きながら下ろします。下ろした手を腰にあて、同時に右脚を閉じます。

両手を腰に当てたまま、膝の曲げ伸ばしを2回行います。

後奏

1 2 3 4 5 6 7

自分の周りを4歩で1周します。

胸の前で両手を外に回します。

元気に決めポーズ!

Hey!



8

よっかいちの“Y”でポーズ!

健康体操の音楽(ダウンロード)や振付動画(YouTube)を、
市公式サイトで公開しています。
<http://www5.city.yokkaichi.mie.jp/menu91094.html>

【歌詞】

① みどり輝く お茶の里
大空高く手を伸ばそう
太陽が顔出せば さあ みんなで探検さ
夢をのせる鯨船
大入道がお出迎え
萬古焼 諏訪太鼓
長いそうめん トンテキ Yeah!!

* ユリカモメが飛んで
幸せ運んでくるよ
サルビアは街中に
愛の色 咲かせ広がる

② あすなろう鉄道の
窓から景色見渡せば
心が弾むよ 未来への希望

港町の輝きは
みんなの夢の懸け橋さ
ぼくも わたしも ほら
ドキドキ ときめく Fu!!
* 繰り返し

君にこの気持ちがいま 届くといいな
星空に広がる花 一緒に眺めよう Hey! 1・2・3・4
こにゆうどうくんも笑ってる
みんなの心にも 笑顔が広がって 街中がきらめくよ
元気なまち 四日市 Hey!

この体操は、音楽・振付を公募し、専門家がアドバイスを加え、製作しました。

音楽アドバイザー:金城学院大学 講師 磯部 澄葉
体操アドバイザー:東海学園大学 教授 島岡 清
東海学園大学 講師 田中 望
著作・製作 :四日市市役所



平成28年1月製作