

吉岐うらふれ体操 解説書

【転倒予防バージョン】 *** 息は止めないで *** 自分のペースで *** 無理をせず ***



歌詞	(前奏)	春一番にさそわれて	花咲き海の碧が増す	いとなみ刻む手をつなぎ 明るい希望かなでよう	はばたく吉岐の空映ゆる はばたく吉岐の空映ゆる
写真	<長座・座・立>	<長座・座・立>	<長座・座・立>	<長座・座・立>	<長座・座・立>
解説	安定したイスで 足底がうかないように すわりましょう	深呼吸2回	首を右左に倒す	首を右左にひねる	肩まわし 後ろ2回、前2回
テロップ		深呼吸	首の運動		肩まわし
歌詞	海とみどりに育まれ ゆたかな恵みわかち合う			心ひとつときめいて 新たな息吹生み出そう	
写真	<座><立>	<長座>	<座><立>	<長座>	<長座>
解説	両手と右足のかかとを 前に出し、つま先を上げる 右左交互に2回	床に手をつき 右足から伸ばす 左右交互に2回	肘を曲げて腕を振りながら、足踏みを4回 4回目に左足を上げて 右膝と近づけて、少し体をひねる	膝を立てて、腕だけ振る 無理しない程度に、肘を膝につける	
テロップ	膝の曲げ伸ばし			足踏み	
歌詞	きらめく吉岐の島萌ゆる	きらめく吉岐の島萌ゆる		(間奏)	
写真	<座><立>	<座><立>	<長座>	<長座・座・立>	<長座・座・立>
解説	右から両手を上で振る 右左2回	両手をななめ下におろし 体をひねる	膝を立てたまま、座位と同じ動き 2回目は膝をのばして、同様に行う	右から腕をたたいて 左も同様に行う	両手をももから下へ たたいてもどる
テロップ	うで振り	ひねり	うで振り	ひねり	
歌詞	玄界灘の波うけて 島に弥生の風薫る			永い歴史を承け伝え 輝く未来を見つめよう	
写真	<座>	<立>	<長座>	<座>	<立>
解説	右から膝を伸ばして 交互に4回上げる	イスにつかまって 右から膝を交互に 4回上げる	床に手をつき 膝を立てて 右からつま先を交互に上げる	かかとの上げ下ろし4回	イスにつかまって かかとの上げ下ろし4回
テロップ	膝上げ			かかと上げ	かかと上げ
歌詞	ゆらめく吉岐の海光る	ゆらめく吉岐の海光る			
写真	<座><立>	<座>	<立>	<長座>	<座><立>
解説	右ななめに両手を上げて 胸を開く 足もななめに出す	両手は膝におき 左右に足を開く	両手を開いて 左右スクワット	右からゆっくり、おしりをうかし 片方の手をあげる	手を組んで前に出しながら 背中を伸ばし ゆっくりもどす
テロップ	胸開き	足開き	もも・おしり上げ	背中伸ばし	深呼吸

転ばない！転んでも骨折しない！
じょうぶな身体をつくるために
* 週2回以上の運動を *

体操を始める前にもう一度
確かめましょう！
このような時は無理をせず休みましょう
* 風邪を引いていませんか？
* 熱がありませんか？
* 血圧は高くないですか？
* 脈は乱れていませんか？
* 頭痛、腹痛、下痢はないですか？
* 動悸あったり、胸が苦しくありませんか？
* 腰や膝の痛みがありませんか？
または、いつもよりひどくありませんか？

