

特集

かみたん体操が完成しました！



町民のみなさんがより健康でいられるように、町の特性をふんだんに取り入れた『かみたん体操』を作成しました。

音楽は『上三川音頭』をポップなダンス調にアレンジし、町の鳥しらすさが羽ばたく動きや『ゆうがおの実の収穫』『かんぴょう干し』『かんぴょう巻』の動きが入り、下半身動作で脚力の維持向上と心肺機能の上昇、ねじり動作による全身のバランス力向上を目的としています。

体操には『ストレッチ・筋力トレーニング・有酸素運動』が組み込まれ、3番まであります。

子どもから大人まで簡単に取り入れられる健康体操です。

ホームページに動画をアップしていますのでぜひご覧ください。

また、DVD・CDの貸出をいたしますので、ご希望の自治会や団体等は健康課へ連絡ください。

▼問い合わせ先

健康課 成人健康係

☎ 91333

1番

1-1
2-1
3-1

【呼吸を整える運動】



しらすさが羽ばたくように両手を大きく広げよう。かかとを上下しリズムを取ってね。

2番

1-2

【膝の屈伸】



2-2

【首回し】



【足踏み】



肘は90度に曲げ大きく振る。膝も90度まで高く上げよう。

3番

3-2

【両腕前伸ばし体幹ひねり】



特集

『呼吸を整える運動』と『足踏み』は1番、2番、3番ともに繰り返すよ。



『かみたん体操』を紹介するよ。体操はすべて右から始めよう。立位に不安があったら、無理せずイスに座りながら体操してね。

1-5
【スクワット】



1-4
【アキレス腱伸ばし】



1-3
【伸脚】



大きなゆうがおの実を収穫するイメージで！膝がつま先より前に出ないように注意してね。

2-5
【体側伸ばし】



2-4
【両腕伸ばし】



2-3
【肩回し】



かんぴょうを天日干しするイメージで手のひらを太陽に向け、しっかり伸ばそう。

かんぴょうを干す竿をイメージして、肘をピンと伸ばそう。

最後は深呼吸

3-5
【片足立ち】



3-4
【両腕伸ばし体幹ねじり】



3-3
【斜め前屈体幹ひねり】



しらすぎが羽ばたくように片足立ち。軸足は左右どちらでもOKです！

かんぴょう巻になった気分で体を伸ばしてひねろう。

