

きんちゃん体操

いくつになっても元気にいたいですね。弥富市では、高齢者の健康づくりのために「きんちゃん体操」をつくりました。弥富市の特産品である金魚の動きをユーモラスに取り入れた「きんちゃん体操」で体を動かして、元気いっぱいに過ごしましょう。高齢者向けのやさしい体操です。

市役所健康推進課および介護高齢課にきんちゃん体操が収録されたDVDがありますので、ご覧になりたい方はお問い合わせください。

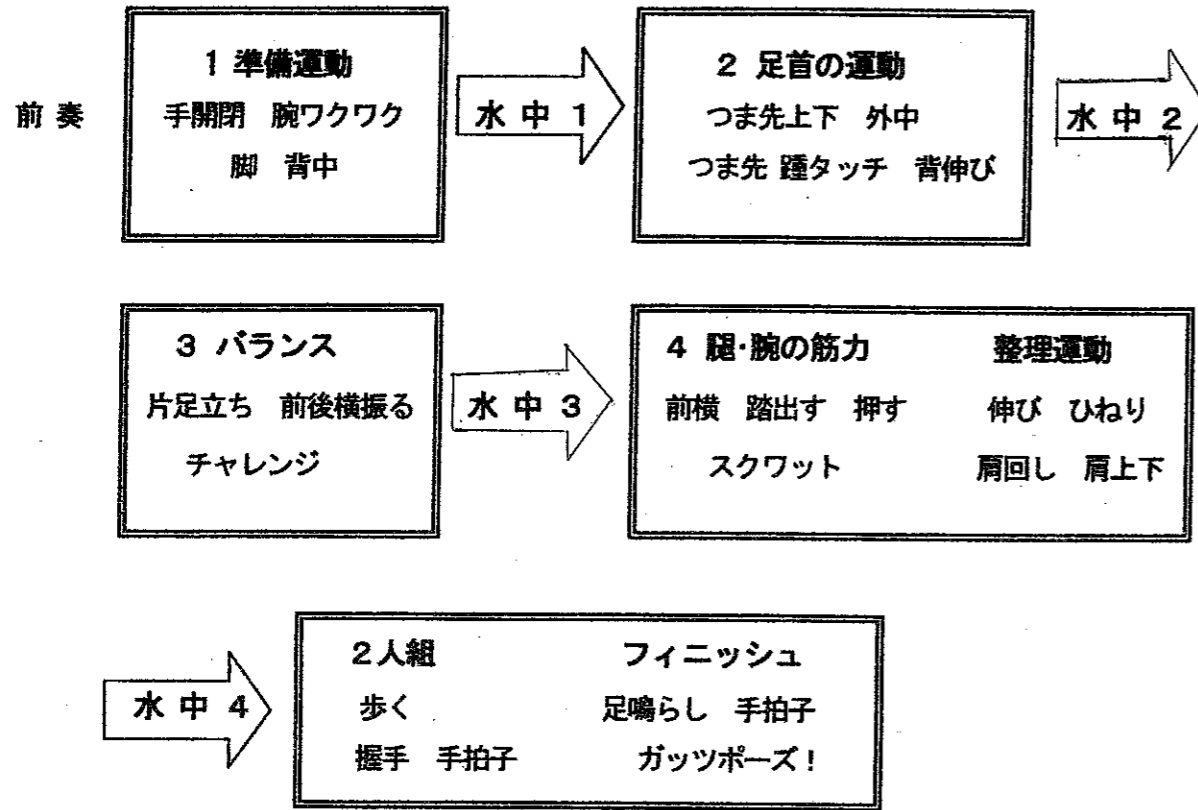


きんちゃん体操 →振り付けイラストは[こちら](#)

きんちゃん体操

<弥富市>

いくつになっても元気に夢をいただき、自分らしい生活が出来るように
脚力、バランス力を向上させる「きんちゃん体操」をしましょう



水中 水草、または金魚をイメージして体をゆすり全身をほぐします
泳ぎは、金魚と一緒に泳ぐつもりで、気持ちよく全身をストレッチさせましょう

水中1

体をゆする 声も大きくはっきり

ハクハクハク バビババ フ〜カフカフカ ポベバビバ

ゆっくり 8 早く 8 手の指を 広げる つまむ 8 両手指で球を作る 8 88繰返し

クロール 腕、わき腹のストレッチ

右腕を遠く前に 4 左腕 4 早く (2×4)8 88繰返し

水中2

体をゆする 背泳ぎ 腕、からだの前面ストレッチ 早いときは肘を軽く曲げて行う

右腕を後へ 4 左腕 4 早く 8 88繰返し

水中3

体をゆする 平泳ぎ 背中ストレッチ (後ろ足を上げてバランス運動を取り入れてもよい)

右前方向へ 4 左前 4 早く 8 88繰返し

水中4

体をゆする 自由な泳ぎ方で バタフライなども (移動しながらでもよい)

ゆっくり 4 反対 4 早く 8 88繰返し

泳ぎのあと次の主運動に移るための 準備4カウント があります。

<座って体操> 座ったままでできる範囲で、同じように動きましょう

バランス ⇒ 脚の筋力

スクワット ⇒ 腹筋



膝を少し上げます




体を前傾 腹に力を入れながら 膝を上げる

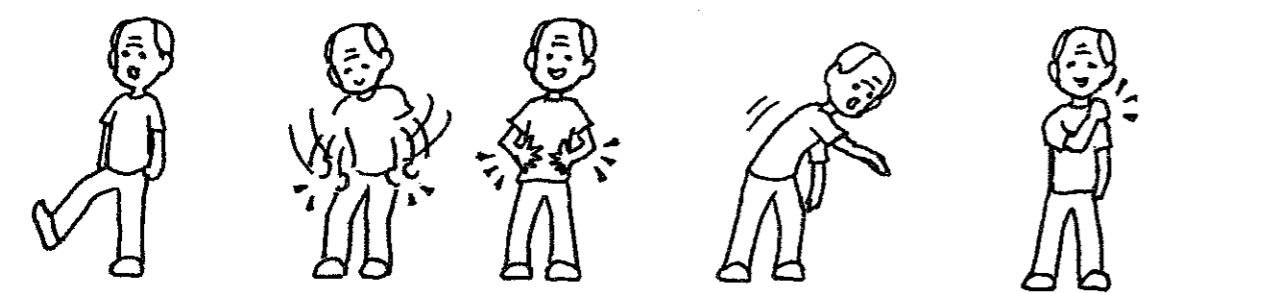
- どの部分の運動になっているのかを確認しながら行うとより効果が望めます
- 伸ばすとき、力を入れるときは、息を吐きながら行います
- 無理はしないで、でも少しチャレンジの気持ちを持って、楽しく体操をしましょう

体操 … 愛知県健康づくりリーダー連絡協議会
音楽 … 美口啓子 大坪彰彦

準備運動

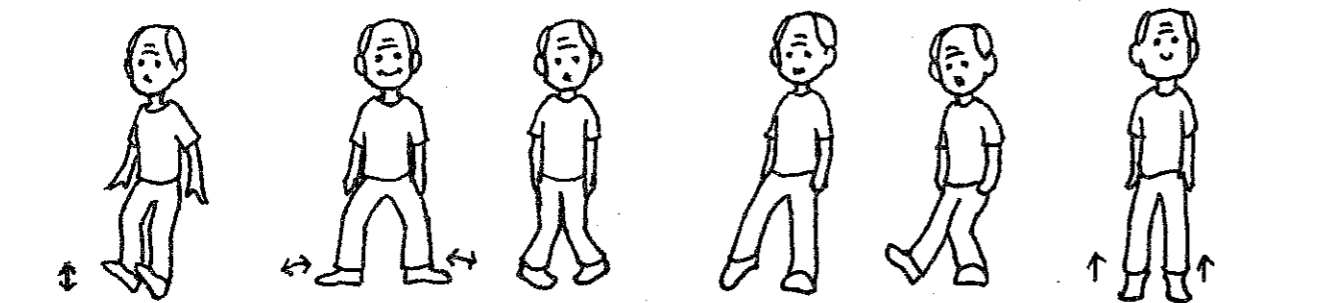


 手指 開 閉 早く (8×2) 腕を前伸ばす、手を振る (8×2) バンザイ、ワクワク (8×2) 横向きバンザイ、ワクワク (8×2)



 右足踵から前へ 左足 アキレス腱を伸ばす (8×8×2) 腿たたき 腹たたき (8×8×2) 右腕斜め前へ 左腕 背中、わき腹を伸ばす (8×8×2) 左肩たたき 右肩 (8×8×2)

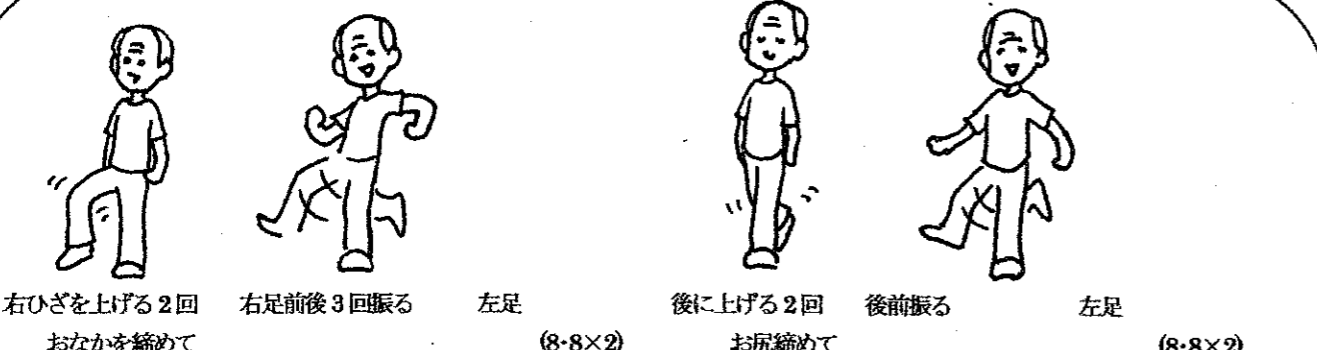
足首の運動




 つま先 上下8回 (8×2) つま先 開く閉じる4回 (8×2) つま先・かかと 床タッチ (8×2) 背伸び 2回 (8×2)

(16・16×2) ゆっくり2回 はやく4回 (16・16×2)

バランス運動



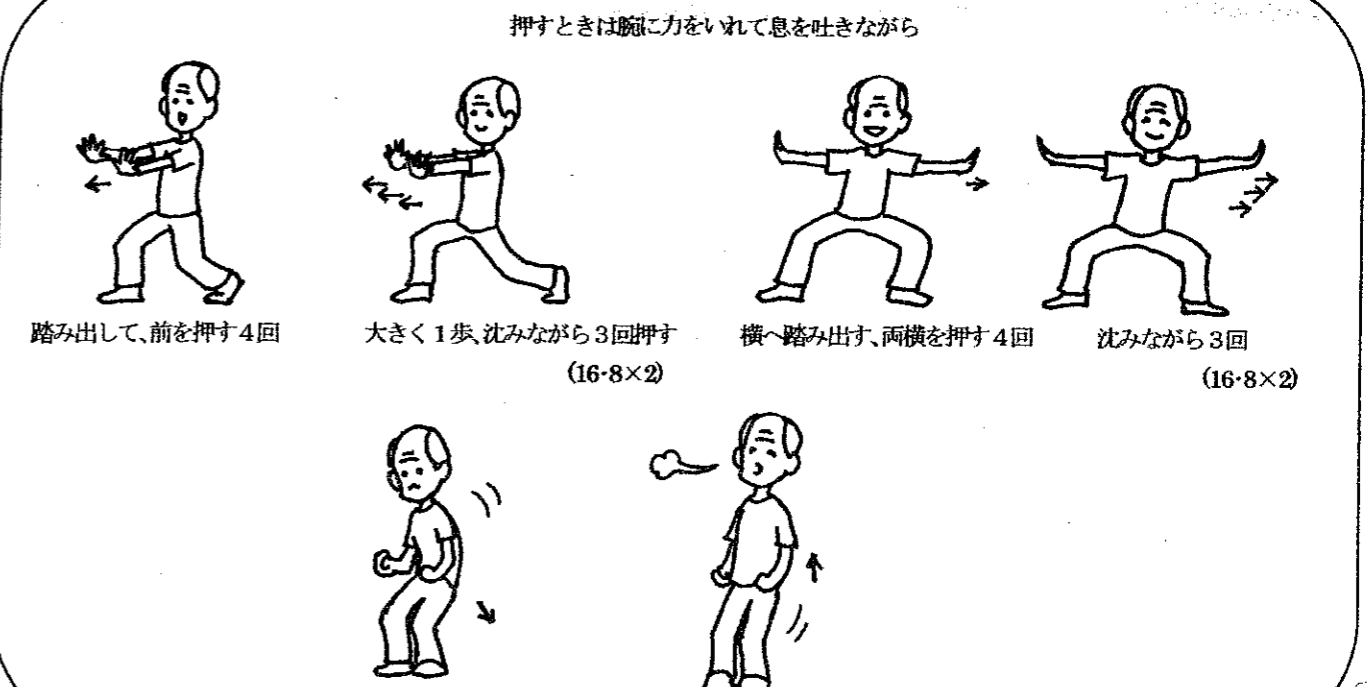
 右ひざを上げる2回 おなかを締めて (8×8×2) 右足前後3回振る (8×8×2) 左足 後に上げる2回 後前振る お尻締めて (8×8×2)




 右足横へ上げる2回 外中振る 外腿を締めて (8×8×2) チャレンジ 右足上げたまま腕を横上横下を2回 (8×8×2) 左足上げて (16×2)

腿・腕の筋力

押すときは腕に力を入れて息を吐きながら

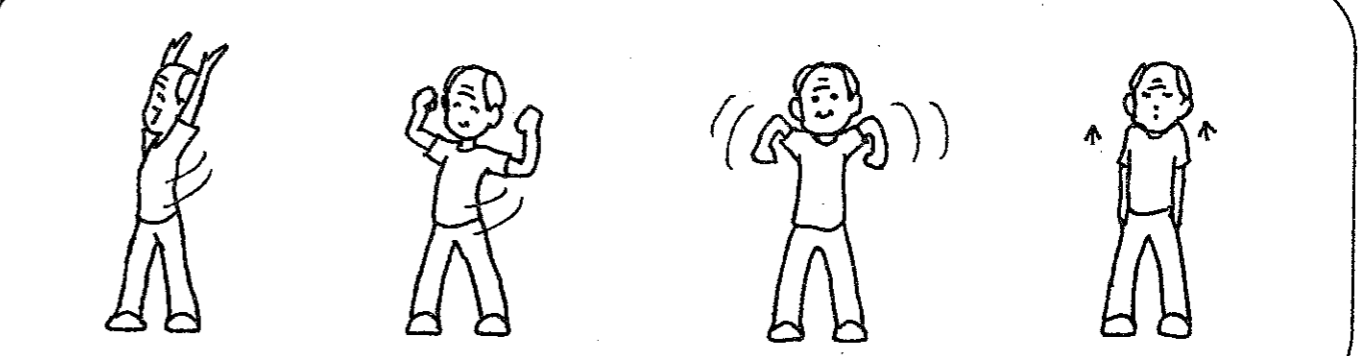


 踏み出して、前を押す4回 (16・8×2) 大きく1歩、沈みながら3回押す (16・8×2) 横へ踏み出す、両横を押す4回 (16・8×2) 沈みながら3回 (16・8×2)



 スクワット6回 腰を後の方に下ろします 息を吐きながら立ち上がります (8×6)

整理運動



 伸び 右 左 (8×2) ひねり手拍子2 右左 (8×2) 肘肩回し 後前 (8×2) 肩上げ 脱力 (8×2)

2人組



 パークバクバク パヒフベバ イーカフカフカ イーベフヒバ

8歩 握手右手左手 手拍子3回 (16×4)

フィニッシュ

足拍子 123 123



 膝 腰 手拍子



 やとみ! ガッツポーズ