

# 愛西のびのびストレッチ

♪ いつの日も

この愛西のびのびストレッチは、愛西市の歌『いつの日も』の曲にストレッチ運動を組み合わせてあります。  
年齢を問わず、無理なく楽しく自然に体を動かすことを目的としています。



- 運動の効果上げるために
- 正しい姿勢で行いましょう。
  - 息を止めないで、自然な呼吸で行いましょう。
  - どの筋肉をストレッチ、又は強化しているか、意識をして行いましょう。
  - 無理をしないで、形にこだわらず、自分の出来る範囲で気持ち良く行いましょう。

## 立って 愛西のびのび ストレッチ

### 1番

#### 首回し

足を肩幅に開いて 首を回す

#### ストレッチ

両手をゆっくり上げる ゆっくりおろす 右手を腰 左手を斜め上に 前から下ろす

左右を換えてくり返し

♪ 前奏

ながれきよらに てりはえる めぐるきせつのかわずえがおへ やさしさがはなひらき

とてもさわやか ときめいて

### 2番

#### 全身ストレッチ (1~3共通)

左足を一步前へ 後足に体重をのせて 前足に体重をのせて 前足を一步後ろへ 手を前へ 手を後ろから上へ 戻す

#### 腰ひねり

左へひねる 右へひねる 手は前と後ろ 左向きで止まる 右下から上へ振り上げる 左からも同じように 左から両手を軽く腰にまきつける 戻す

左右を換えてくり返し もう一度くり返し

♪ 間奏

まちは - しあわせ ゆめ こきゅ う - あい いつ のひも は はか なす のだ 一 け あい がさ < -

### 3番

#### 足のストレッチ

左足を一步出して膝を曲げる 戻す 右足も同じように 戻す

#### バランス運動

左足を踏み出し 手を開き 右膝を下ろし 右膝を上げる もう一步踏み出す 左手を前 右手を横にして 右膝を上げて 後ろへ下がる 反対にして もう一步下がる

もう一度くり返し

#### 全身ストレッチ (1~3共通)

左足を一步前へ 後足に体重をのせて 前足に体重をのせて 前足を一步後ろへ 手を前へ 手を後ろから上へ 戻す

♪ 間奏

まちは - やくしん ゆめ こと う - はなびこだます めくみたわわな そらはるか さちひらく だいちまつりに ちからみなぎる かぜはずみ いきもえて

### 4番

#### 筋力トレーニング

左手左足 戻す 右手右足 戻す 手を前へ 右足を 手を上へ 右足をとじる 左足を開いて 曲げる 左足を開いて 曲げる

左右を換えてくり返し

#### 全身運動

手を胸の前から 振り下ろす 起き 手を頭の後ろへ 右足に左手を 寄せて膝は伸ばす 右手を下ろして戻る

左右を換えてくり返し

#### 全身ストレッチ (1~3共通)

左足を一步前へ 後足に体重をのせて 前足に体重をのせて 前足を一步後ろへ 手を前へ 手を後ろから上へ 戻す

♪ 間奏

まちは - かんどう ゆめ みら い - みどり きらめき とりつどう のうへいやは うつくしく れきし ゆかしい ときかさね したうぶんに にじそめて

### 5番

#### 歩きとキック

つま先歩き 左に内を 左足から4歩進み 4歩で戻る 膝を曲げる 手拍子 キック

手拍子 右足キック 手拍子 左足キック 手拍子 右足キック 手拍子2回

左右を換えてくり返し

#### 整理運動

肩を回す 前からと後ろから 手を組んで 背中をのばす 戻す 手は、下から上へ 深呼吸 戻す 左足を一步前 手を胸の前から広げる 戻す

♪ 間奏

あ - い つ の ひ も ほ し の か ず だ け あ い さ い は う た が さ く ひとのかずだけ あすが さく