

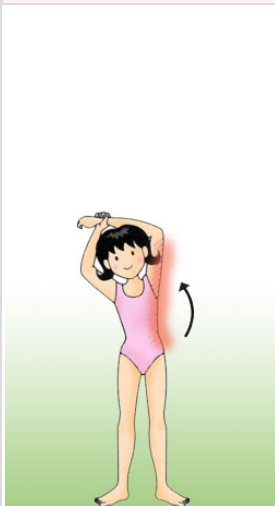
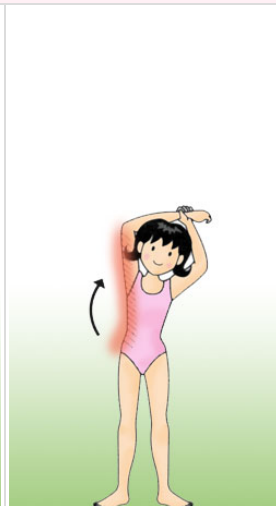


板橋区スポーツ推進委員協議会



ふるさといたばし体操

「いたばし体操」は年齢に関係なく、無理な区できるように考えられたものです。
 家族みんなで覚えて、毎日の健康づくりに役立ててみてはいかがでしょうか。

ふるさといたばし体操「愛するふるさと」 作詞：薩摩 忠 作曲：山本直純 板橋区役所 区民文化部スポーツ振興課スポーツ事業係 板橋区体育指導委員協議会

一番 前奏		小鳥の 歌声 ひびかさて 空まで 届けと すこやかに	
			
1.かるくリズムをとります。	2.両手を組、足を一步前に出しながら大きく伸びをします。	3.足をもどしながら腕をおろし、肩を前から後ろに回します。	4.反対も1～3と同様にします。
けやきの 噴水 かいあがる ラララ 緑と文化の かおるまち			
			
5.足をひらき、手首をにぎり、か るく引っ張りながら体の側面を伸 ばします。	6.腕をおろします。	7.肩を後ろから前に回します。	8.反対も5～7と同様にします。
あなたとわたしの 愛するふるさと		※図の赤い部分は体操のときのポイント。そこを意識して伸ばすとよい でしょう。	
			
9.手を頭の後ろで組、足をひらき ます。 片方の足に体重をかけ、股の内側 を伸ばします。	10.反対の足に体重を移して、反対 の股の内側を伸ばします。		





二番 前奏 ほほえみ 交わせば 開く花 手と手を むすんで わかりあう

<p>1.かるくりズムをとります。</p>	<p>2.足を肩幅にひらきます。腕を水平に伸ばし、反対の手でひじをかかるとおさえます。</p>	<p>3.足をもどし両手をおろします。</p>	<p>4.反対も2～3と同様にします。</p>

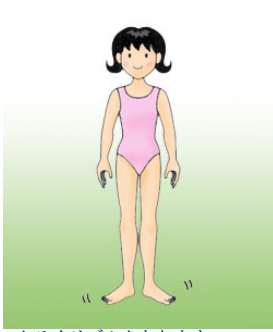
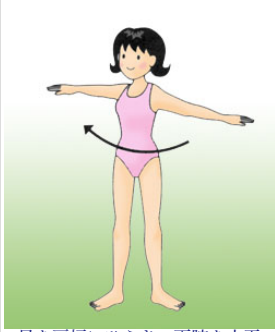
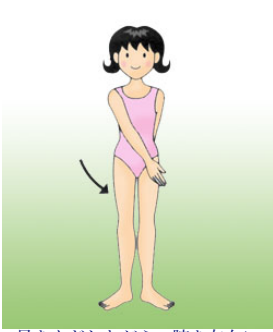
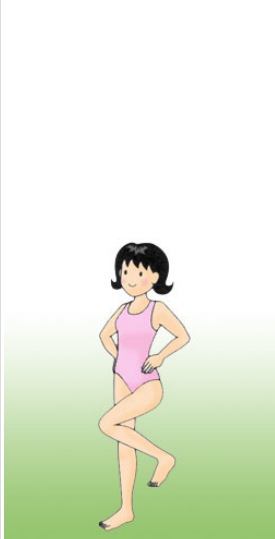
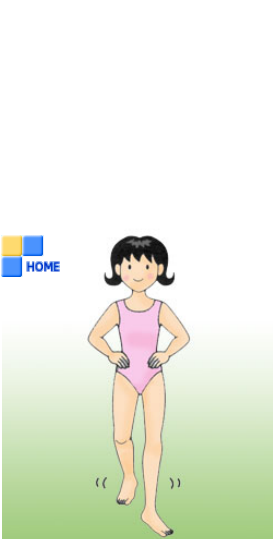
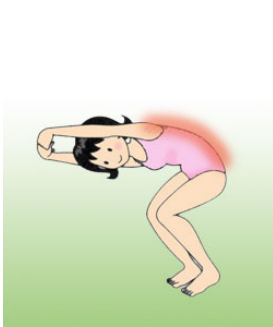

心の しるしよ ニリンソウ ラララ 緑と文化の かおるまち

<p>5.足をひらき手を腰にあて、背筋を伸ばしたまま上体を前に倒します。その時顔を上げ、正面を見ます。</p>	<p>6.ひざを曲げながら上体を起こし、足をとじます。</p>	<p>7.足をひらいて手のひらを上に向けたまま両腕を伸ばし、上体を前に倒します。</p>	<p>8.ひざを曲げながら腕を後ろにから前に大きく回して上体を起こし、足をとじます。</p>

あなたとわたしの 愛するふるさと 「愛するふるさと」 作詞：薩摩 忠 作曲：山本直純

		<p>1. 小鳥の 歌声 ひびかして 空まで 届けと すこやかに けやきの 噴水 かいあがる ラララ 緑と文化の かおるまち あなたとわたしの 愛するふるさと</p> <p>2. ほほえみ 交わせば 開く花 手と手を むすんで わかりあう 心の しるしよ ニリンソウ ラララ 緑と文化の かおるまち あなたとわたしの 愛するふるさと</p> <p>3. 橋から 坂から 団地から 静かに 歴史の うたを聴き 行く手を みつめる 人の住む ラララ 緑と文化の かおるまち あなたとわたしの 愛するふるさと 1982年に板橋区制50周年を記念にして作られました</p>
<p>9.ひざの屈伸をゆっくりと1回します。</p>	<p>10.2回目は少し速くします。</p>	



三番 前奏	橋から 坂から 団地から 静かに 歴史の うたを聴き		
 <p>1.かるくリズムをとります。</p>	 <p>2.足を肩幅にひらき、両腕を水平に広げ、ゆっくりと息を吐きながらねじります。</p>	 <p>3.足をもどしながら、腕を左右にイチ、ニ、とかるく振ります。</p>	 <p>4.反対も2~3と同様にします。</p>
行く手を みつめる 人の住む ラララ 緑と文化の かおるまち			
 <p>5.手を腰にあて、足をひらいて横を向きます。ふみだした足に体重をかけながらアキレス腱を伸ばします。</p>	 <p>6.後の足をひきつけ、足ぶみの準備をします。</p>	 <p>7.足ぶみをしながら、正面を向きます。</p>	 <p>8.反対も5~7と同様にします。</p>
あなたとわたしの 愛するふるさと			
 <p>9.手を組んで体の前に伸ばし、ひざを曲げながら頭を下げ、背中をまるめます。</p>	 <p>10.大きく伸びをしながら、ゆっくり上体を起こします。</p>	 <p>11.息を吐きながら、手をおろします。</p>	

板橋区体育指導委員協議会