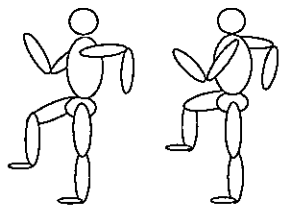


# 宝塚 マツマツ 体操

## —基本動作— 立位編

(文中「」内太字は歌詞です。一緒に歌いましょう。)

### ○足踏み (イントロ、間奏)



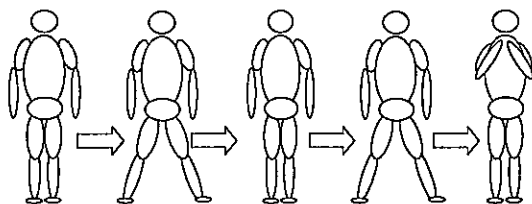
〈体操説明〉

音楽に合わせて足踏みをします。

〈リズムと動作〉

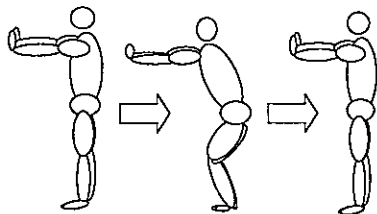
1, 2足踏み 3, 4足踏み+手拍子を繰り返しましょう。

### 1. 横歩き (ツーステップ) 「幸せは歩いてこない、だから歩いてゆくんだよ」



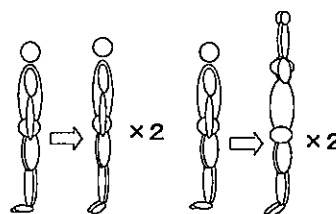
脚、バランスの運動です。横へ移動(サイドツーステップステップ)し、元に戻ります。

### 2. 膝の曲げ伸ばし (スクワット) 「1日1歩、3日で3歩、3歩進んで2歩さがる」



脚の運動です。膝を曲げて伸ばします。膝を深く曲げれば運動強度が上がります。後ろにあるいすに座るつもりで膝を曲げてください。膝に痛みのある人は膝を少し曲げる程度にするか足踏み、またはこの運動は休んで元氣よく歌をうたってください。

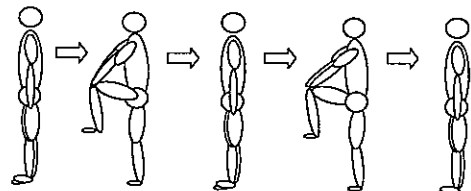
### 3. かかとあげ 「人生はワン・ツー・パンチ 汗かきべそかき歩こうよ」



〈体操説明〉

すねやふくらはぎといった足首を動かすことに関係する筋肉の運動です。足は肩幅にひらいたまま、つま先はつけ、かかとをあげてつま先立ちの状態になります。つま先立ちの状態で体がふらつく場合は、かかとを少しあげるだけにし、お腹・腰といった体幹部に力をいれ、バランスを意識してみましょう。

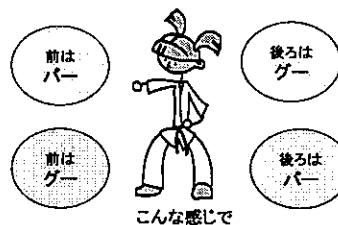
### 4. 膝タッチ (ニーアップ) 「あなたのつけた足跡に、きれいな花が咲くでしょう」



〈体操説明〉

膝をあげる腸腰筋、バランスの運動です。膝を曲げて脚をあげ、膝をタッチします。いわゆる「ももあげ」運動です。反対側の脚も同様におこないます。膝をタッチした時に体がふらつくようであれば、膝は少し上げる程度にしましょう。

### 5. 腕の運動 「腕を振って脚をあげてワン・ツー・ワン・ツー」



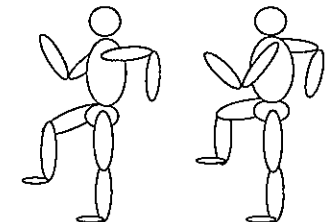
〈体操説明〉

腕の運動と頭の体操です。前に伸ばした手はパーにします。もう一方の手は胸の前でグーにします。この手をいれかえてみましょう。歌の1番では前がパー、後ろがグーですが、2番では前がグー、後ろがパーになります。3番では1番と同じ動きをしましょう。

### 6. 足踏み 「休まないで歩け！」

〈体操説明〉

元氣よく足踏みをしましょう。



〈リズムと動作〉

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 足踏みをしましょう。

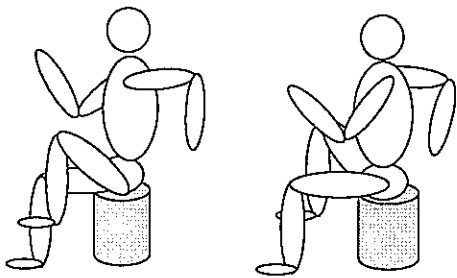
# 宝塚 こつこつ 体操

## —基本動作— 座位編

宝塚こつこつ体操は、いすに座っていても楽しく体を動かすことができます。体調が悪いときは無理に体を動かさず、歌をうたきましょう。（文中「」内太字は歌詞です。一緒に歌いましょう。）

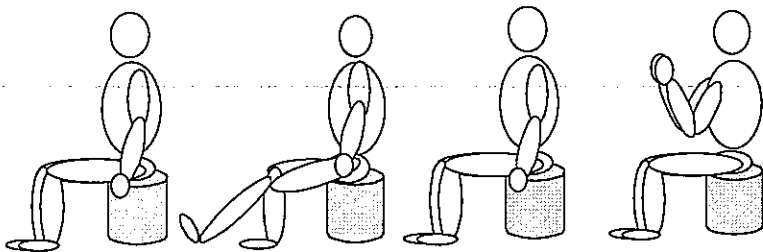
※いすは安定感のある丈夫ないすでおこなうようにしましょう。背もたれにもたれず、背すじを伸ばして体操すると強度が一層増します。

### ○足踏み（イントロ、間奏）



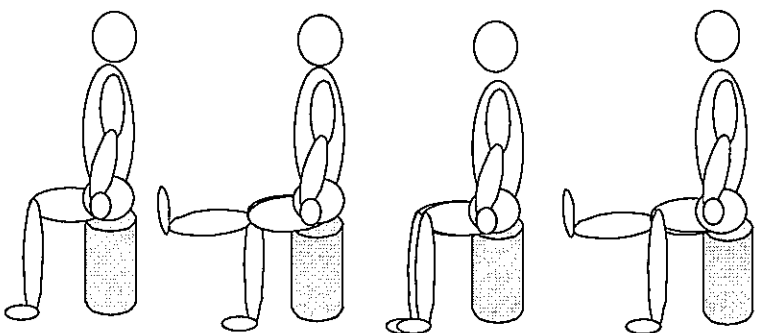
音楽に合わせて元気よく足踏みをしましょう。

### 1. かかとタッチ 「**幸せは歩いてこない、だから歩いてゆくんだよ**」



脚の運動です。斜め前に脚を伸ばしかかとをつけて（タッチ）元の姿勢に戻ります。次は反対の脚も同様におこないましょう。

### 2. 膝伸ばし（レッグエクステンション） 「**1日1歩、3日で3歩、3歩進んで2歩さがる**」

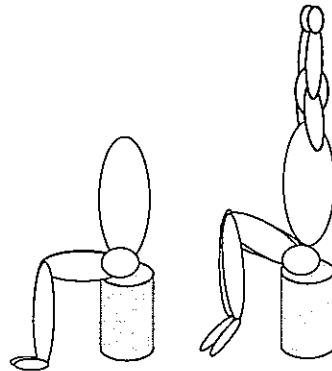
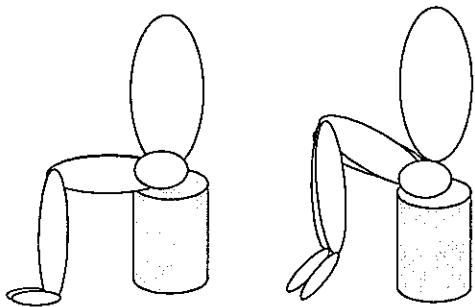


脚（大腿部前面）の運動です。足首は曲げたままゆっくりと膝を伸ばします。勢いや弾みをつけると膝を痛める原因になります。膝を伸ばした時に大腿部の前面に力が入ります。運動中に脚を触って筋肉が硬くなっているか（正しく運動ができている状態）、確かめてみましょう。

### 3. かかとあげ 「人生はワン・ツー・パンチ 汗かきべぞかき歩こうよ」

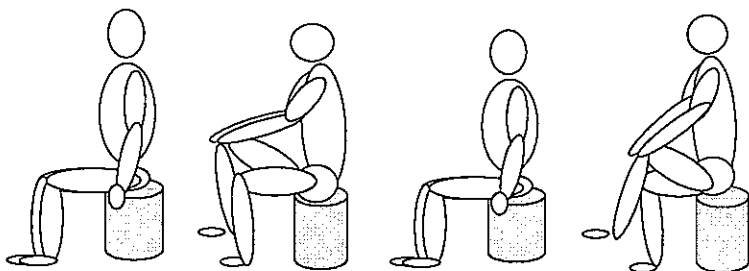
かかとをあげる運動①

かかとをあげる運動②



すねやふくらはぎといった足首を動かすことに関する筋肉の運動です。つま先はつけ、かかとをあげてつま先立ちの状態になります。かかとをあげる運動②ではかかとをあげたときに両手をあげる動作をあわせておこないます。

### 4. 膝タッチ (ニーアップ) 「あなたのつけた足跡にゃ、きれいな花が咲くでしょう」



膝をあげる腸腰筋の運動です。膝を曲げて脚をあげ、膝をタッチします。いわゆる「ももあげ」運動です。

### 5. 腕の運動 「腕を振って脚をあげてワン・ツー・ワン・ツー」



× 4



× 4



こんな感じで

腕の運動と頭の体操です。前に伸ばした手はパーにします。もう一方の手は胸の前でグーにします。この手をいれかえてみましょう。歌の1番では前がパー、後ろがグーですが、2番では前がグー、後ろがパーになります。3番では1番と同じ動きをしましょう。

### 6. 足踏み 「休まないで歩け！」

最後は元気よく腕を振って足踏みをしましょう。

