

ALways Security OK



あんしん体操

ボール体操 ガイド



あんしん体操（ボール体操）を はじめる前に・・・

事前準備

- 両手でつかめる大きさのボール(15～20cmのもの)を用意します
- 椅子を2客用意し、向かい合わせに座ります。
- 椅子と椅子の間隔は、互いのひざがぶつからず、両手を軽く曲げながら伸ばすと手が触れ合うくらいが目安です。
- 二人のうち、動きを主導するリード役をあらかじめ決めておきます。



向い合わせに座り
お互いにボールを持った
姿勢から始めます

注意点

- それぞれの体調に合わせて、できる範囲で行ってください。
- 体操実施中に気分が悪くなる等、体調が悪くなった時は中止してください。
- 体操の実施前と後には、手を洗いましょう。
(感染症等の予防のため)

あんしん体操ボール編手順



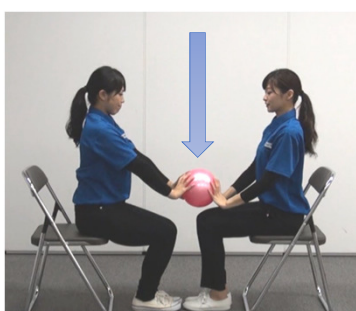
互いに向き合い、
ボールを一緒にもつところ
からスタート！

動き

歌詞

1番

1



お互い両手で
ボールを支え
大きく上下に
動かします
(上下×2回)

♪あんしん
体操
1, 2, 3
手と手を
合わせて
体操だ



★ポイント
リード役から右上へ
動かしましょう！

(間奏)

(さあ、一緒に！
あんしん体操の始まりです)

2



ななめ上に
ボールを
上げます
(リード役から
右・左へ×2回)

♪お隣さん
こんにちは
腕を
のばして
ごあいさつ



3



ぐるっと
大きく円を
描きます
(リード役から
右・左へ×1
回)

(間奏)

♪からだを
ほぐして
リラックス

リズムに
合わせて
はいポーズ

動き

歌詞

4



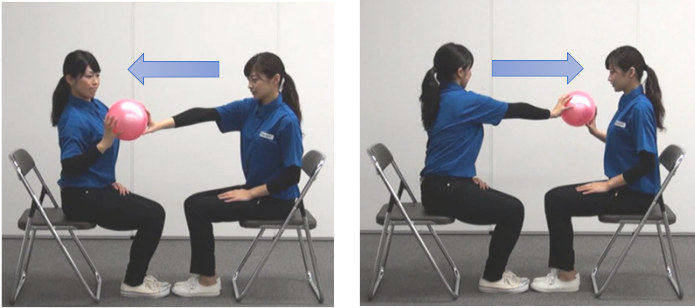
※ボールを
両手から
右手に
持ちかえます

♪
(間奏)



2番

5

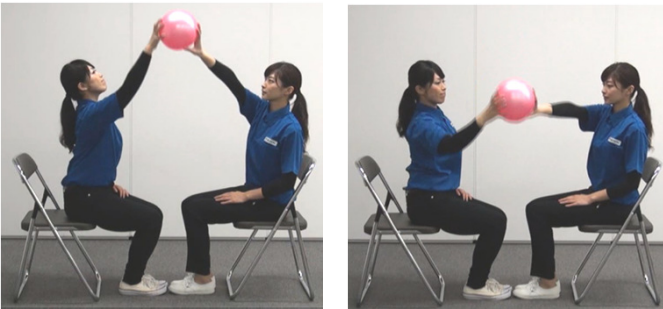


交互にボール
を前に
押し込みます
(リード役から
先に×2回)

♪
あんしん
体操
1, 2, 3



6



ぐるっと
大きく円を
描きます
(リード役から
右左×1回)

♪
みんな
そろって
1, 2, 3



7



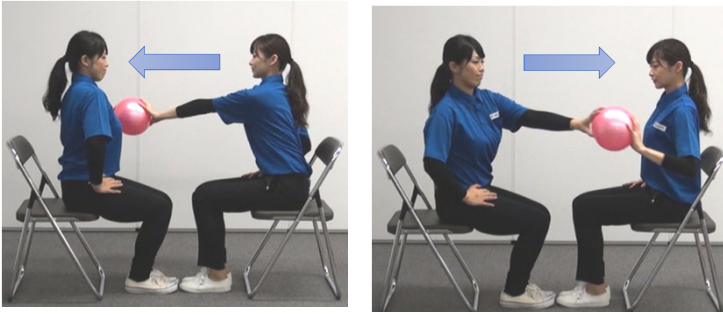
※ボールを
右手から
左手に
持ちかえます

♪
(おじい
ちゃん今日
も元気だ
ね)

動き

歌詞

8



交互にボール
を前に
押し込みます
(リード役から
先に×2回)

♪
やさしい
ふれあい
地域の輪



9



ぐるっと
大きく
円を描きます
(リード役から
右左×1回)

♪
たがいに
見守り
支え合い



10

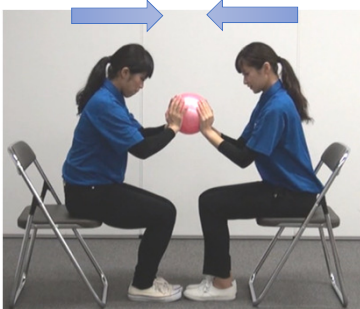


※ボールを
両手に
持ち替えます

♪
(おばあ
ちゃん今日
もキレイだ
ね)



11



互いに
ボールを
両手で
押しあいます
(×2回)

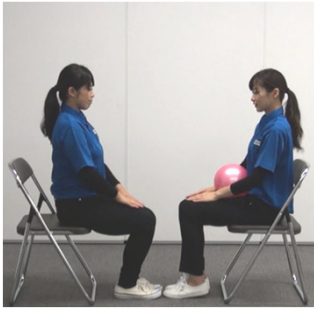
♪ 楽しさ
分け合い
声かけて

あんしん元氣
に暮らします

動き

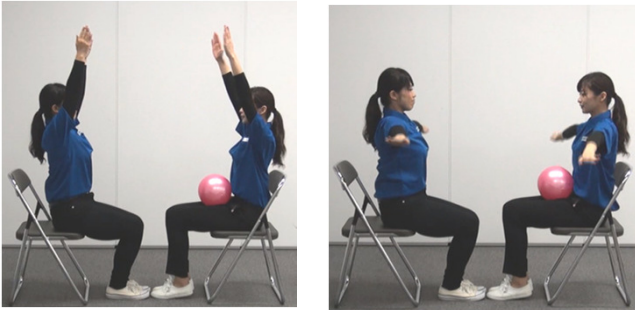
歌詞

12



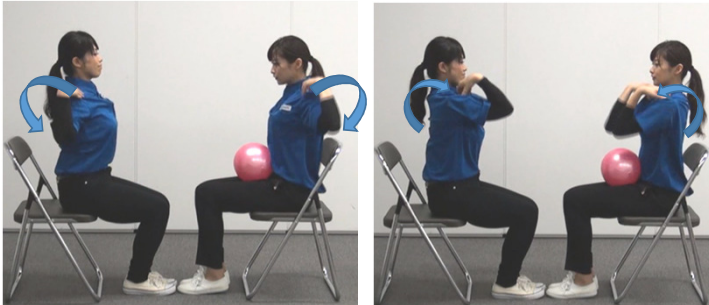
ボールを
リード役の
膝の上に
置きます

13



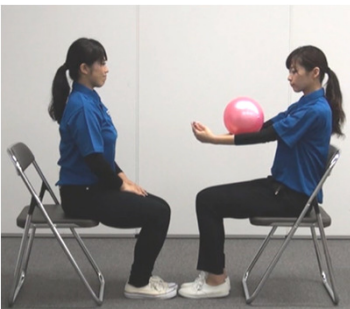
大きく腕を上
げて深呼吸を
します
(×2回)

14



肩に手をあて
大きく
回します
(×2回)

15



ひじを伸ばし
上にボールを
乗せ、ボール
送りの準備を
します

♪
(間奏)

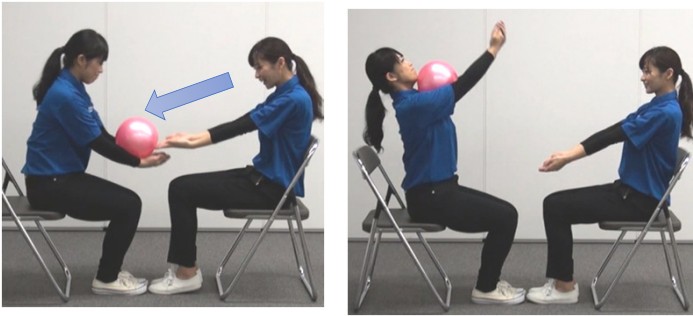
※ショートバージョンは10,11,12を省略し
13のボール送りの準備のみを行います。

動き

歌詞

3番

16



リード役から
先に、互いに
ボールを送り
合います

♪あんしん
体操
1, 2, 3
いつでも笑
顔でいた
いから

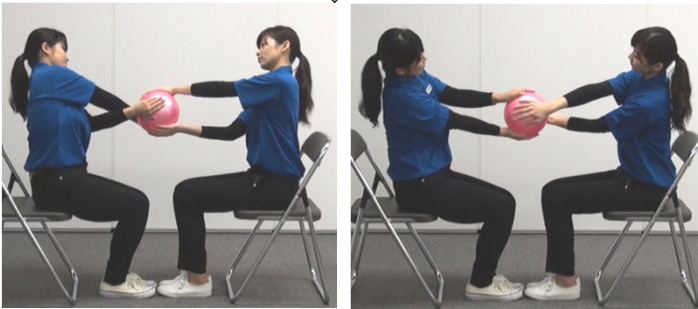
17



互いに
ボールを
引っ張ります

♪昨日は、
何を食べ
ました？
好きな歌
はなん
ですか？

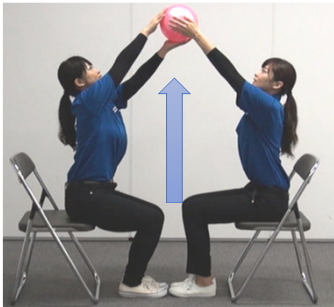
18



ボールを
持ちなが
ら交互に
捻ります
(リード役
から右左
×4回)

♪たのしく
いきいき
ほがら
かにす
ごせば
まいに
ちあん
しんだ

19



ボールを
高く上げ
ます

♪
(後奏)

20



ボールを
リード役
の膝に置
いてハイ
タッチ