

ALways Security OK



# あんしん体操

## 一人体操 (座位・立位) ガイド



# ① 一人体操（座位）

体操をはじめる前に・・・

- 椅子を一客用意し、座ります。
- 複数人で体操する場合は、椅子と椅子の間隔を空けます。（両手を伸ばしてもぶつからないくらいが目安です）



## 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。

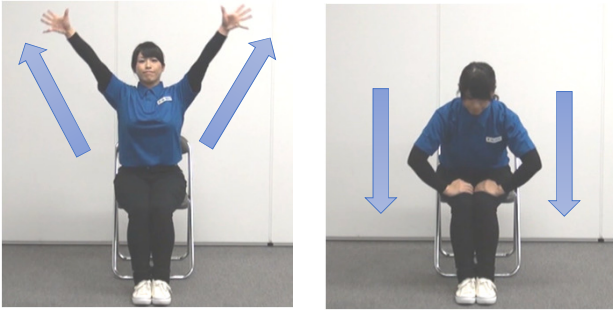
# 一人体操（座位）手順

動き

1番

歌詞

1



両手を広げ  
背筋を伸ばす

膝に手を置き、  
お辞儀をしながら  
体重をかける（×4  
回）

♪  
あんしん  
体操  
1, 2, 3  
呼吸を合  
わせて体操だ

2



両腕を横に  
広げ  
深呼吸

♪  
（さあ、ご  
一緒に！  
あんしん体  
操の始まり  
です）

3



脇を  
開閉しながら  
（ウキウキ!）  
交互に足の太  
ももを上げる  
（右左×1回）

♪  
足を交互に  
動かして

4



両手を  
肩に置き  
前後に回す

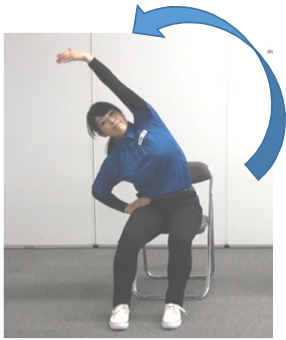
♪  
肩を大きく  
回します

# 動き

# 歌詞

(間奏)

5



片腕をしっかりあげ、  
側面をのぼす  
(右左×1回)

♪  
しっかり  
腕を  
のぼしたら

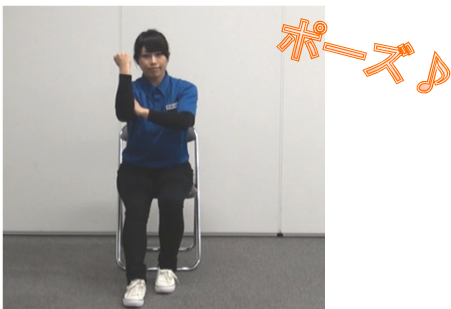
6



足踏みを  
しながら  
手拍子  
(×4回)

♪  
おわりは  
手拍子

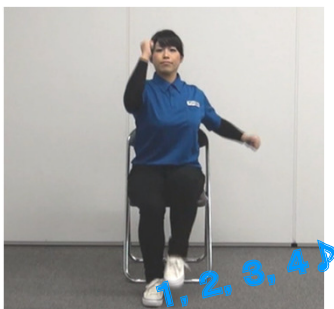
7



2回拍手の後  
右手で  
決めポーズ

♪  
はい  
ポーズ

8



元気よく腕を  
振りながら  
足踏み

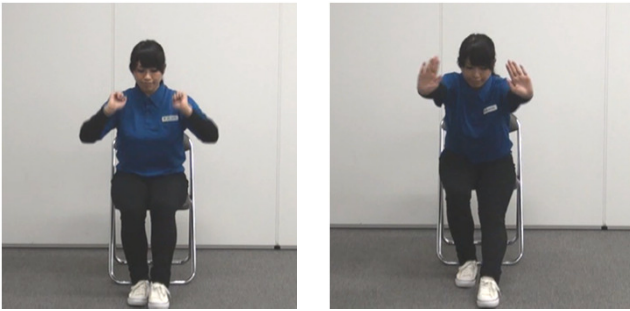
(間奏)

動き

歌詞

2番

9



両手を前にの  
ばしなから、  
交互に足を  
前へ出し体重  
を乗せる (右  
左×2回)

♪  
あんしん  
体操  
1, 2, 3  
毎日からだ  
を動かそう



10

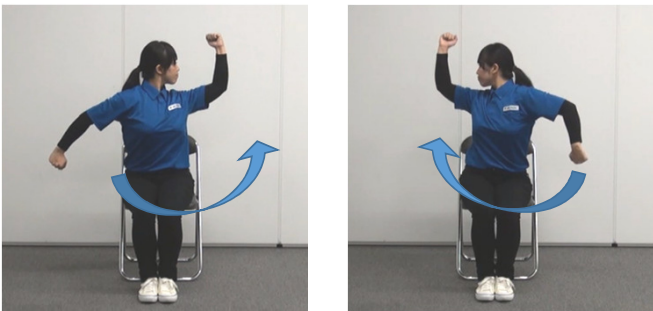


両腕を  
横に広げ  
深呼吸

♪  
(ゆっくり  
と出来ると  
ころから  
始めます)



11



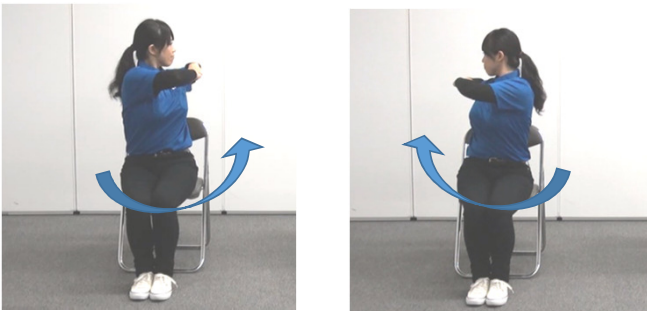
肘を直角に曲  
げながら  
体をひねり、  
筋肉ムキムキ  
のポーズ  
(右左×2回)

♪  
動かす  
からだに  
元気わき  
続けていれ  
ばあら別人



(間奏)

12



胸に手を添え  
ながら、左右  
に体をひねる  
(右左×1回)

♪  
ココロと  
カラダに  
ハイ!  
栄養!

★注意

腰に持病のある方は無理しないようにしましょう!

動き

歌詞

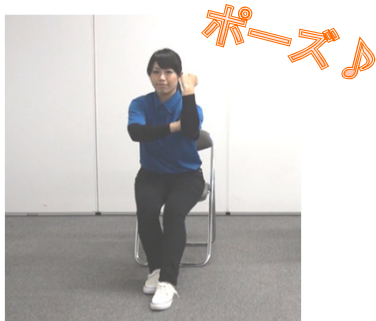
13



足踏みをしながら  
手拍子  
(×4回)

♪  
気分は爽快

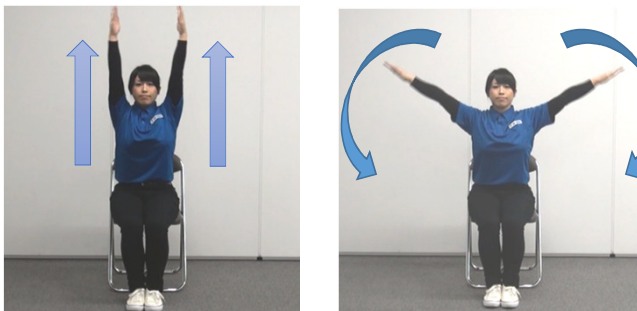
14



2回拍手の  
あと左手で  
決めポーズ

♪  
はいポーズ

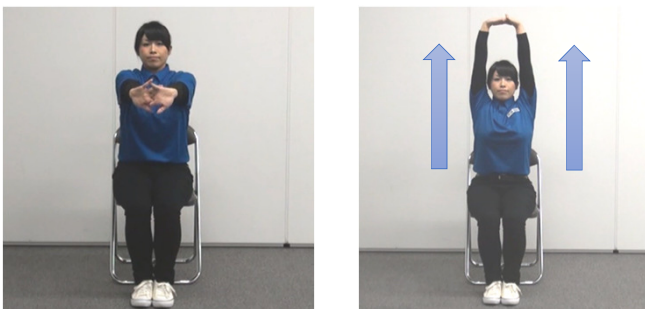
15



大きく腕を  
上げ、深呼吸  
しながら  
下ろす

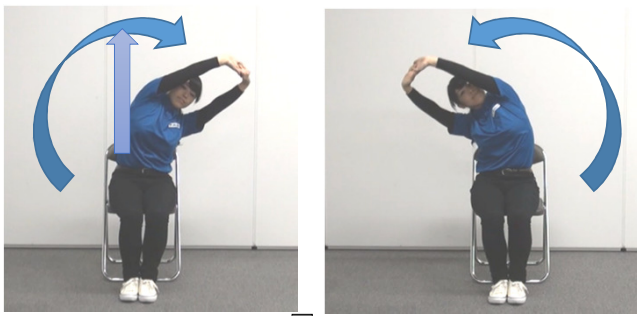
(間奏)

16



ひじを伸ばし  
ながら両手を  
前へ組み  
上にあげる

17



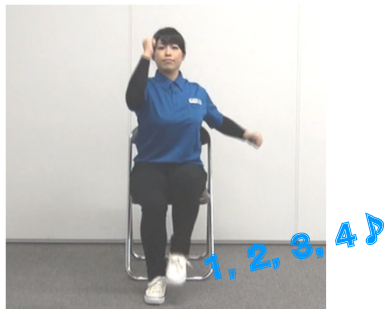
### 動き

そのまま  
組んだ両手を  
右・左へ倒す

### 歌詞

(間奏)

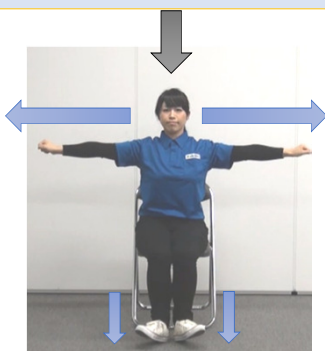
18



腕を  
振りながら  
足踏み

※ショートバージョンは15,16,17を省略し  
18の足踏みのみを行います。

19



三番

両手で拳を  
作りながら  
腕を横に広げ  
同時につま先  
を上げる

♪  
あんしん  
体操

1, 2, 3

若さと健康  
保つため



両手を上に  
あげ  
同時にかかと  
を上げる  
(各×2回)

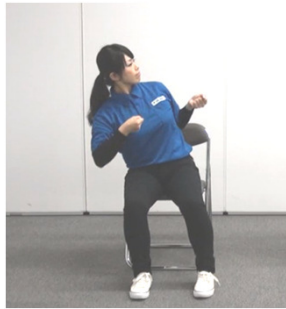
20



両腕を  
横に広げ  
深呼吸

♪  
(健康には  
3つの秘訣  
があります)

21



### 動き

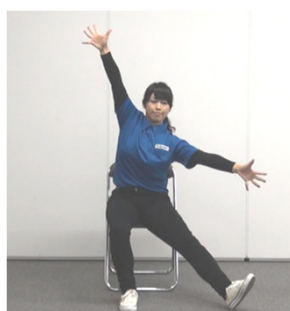
綱を引くポーズをしながら、後ろへひっぱる  
(右左×2回)

### 歌詞

♪  
適度な運動  
体操で  
ストレス  
ためない  
怒らない

(間奏)

22



片方の足を横に伸ばし  
両手を上と横に  
広げる  
(右左×1回)

♪  
たのしく  
いきいき  
ほがらかに

22



足踏みをしながら  
手拍子  
(×4回)

♪  
すごせば  
まいにち

23



拍手 (×2回)  
の後、右手で  
決めポーズ

♪  
あんしんだ

深呼吸後  
最後に左手で  
決めポーズ

♪  
(後奏)



## ② 一人体操（立位）

体操をはじめる前に・・・

- 足を揃えて立ちます。
- 複数人で体操する場合は、両手を伸ばしてもぶつからない程度に間隔を空けます。



### 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。

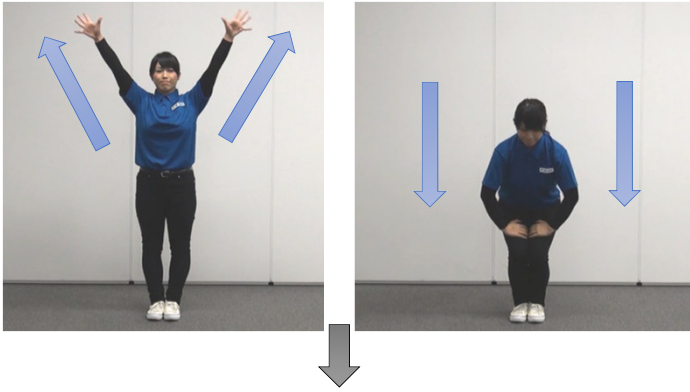
# あんしん体操一人（立位）手順

動き

歌詞

1番

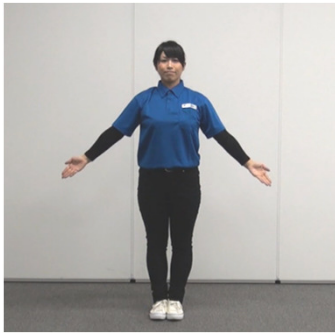
1



両手をあげ  
全身をのばす  
前かがみでスクワット  
(×4回)

♪  
あんしん  
体操  
1, 2, 3  
呼吸を合わせて体操だ

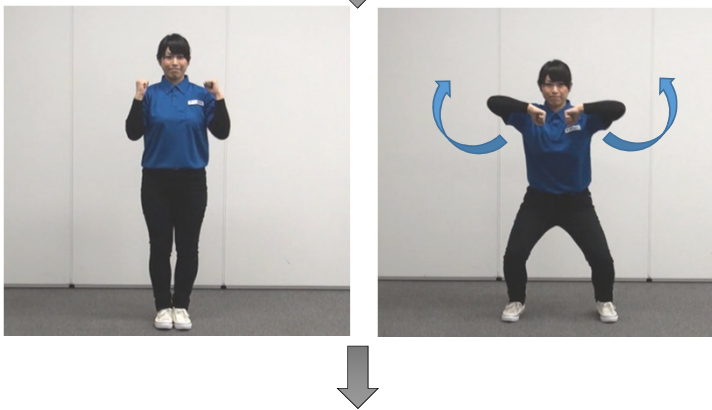
2



両腕を  
横に広げ  
深呼吸

♪  
(さあ、ご  
一緒に！  
あんしん体  
操の始まり  
です)

3



脇を開閉  
(ウキウキ!)  
しながら  
右へ一歩進み、  
左へ一歩戻る

♪  
足を交互に  
動かして

4



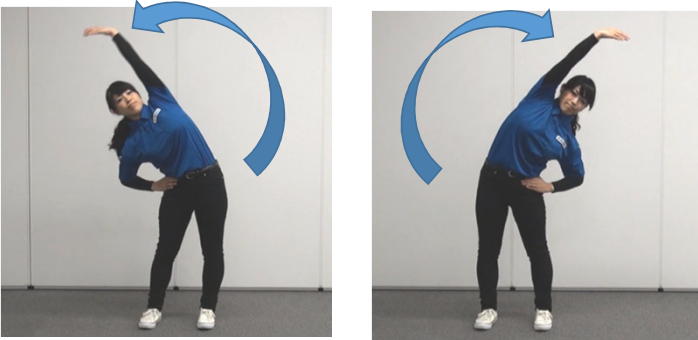
両腕を  
肩に置き  
前後に回す

♪  
肩を大きく  
回します

## 動き

## 歌詞

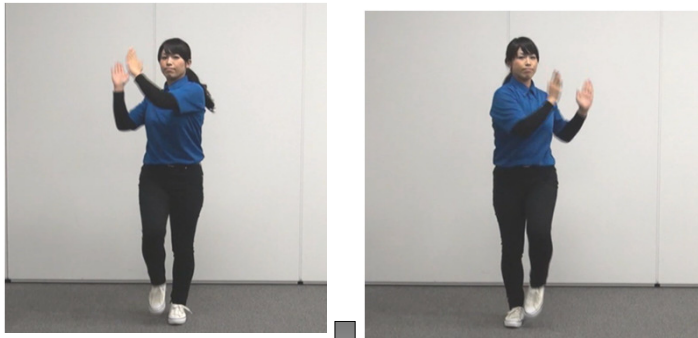
5



片腕をあげ  
側面をのぼす  
(右左×1回)

♪  
しっかり  
腕を  
のぼしたら

6



足踏みを  
しながら  
手拍子  
(×4回)

♪  
おわりは  
手拍子

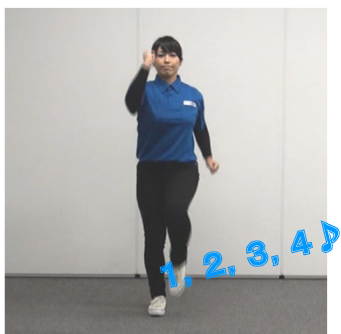
7



2回拍手の後  
右手で  
決めポーズ

♪  
はい  
ポーズ

8



元気よく腕を  
振りながら  
足踏み

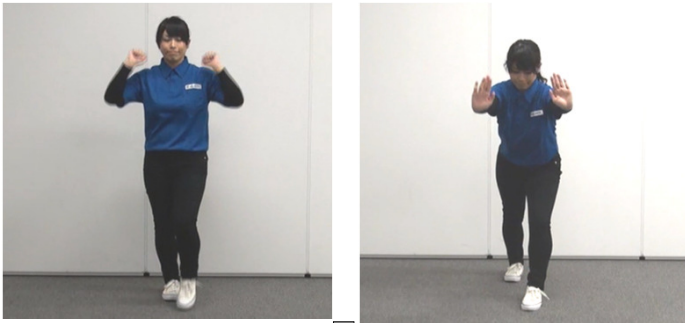
(間奏)

# 動き

# 歌詞

2番

9



片足に体重を  
かけながら  
両手と足を同  
時に出す(右  
左×2回)

♪  
あんしん  
体操  
1, 2, 3  
毎日からだ  
を動かそう

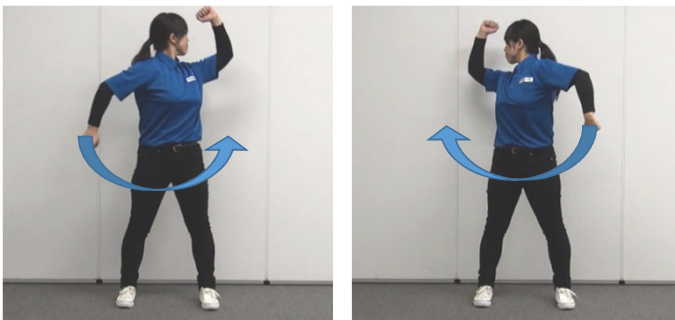
10



両腕を  
横に広げ  
深呼吸

♪  
(ゆっくり  
と出来ると  
ころから  
始めます)

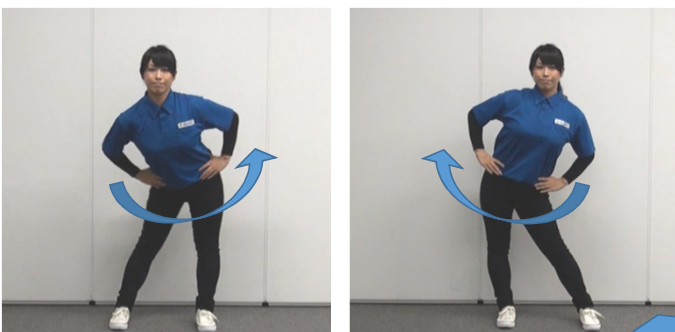
11



肘を直角に曲  
げながら  
体をひねり、  
筋肉ムキムキ  
のポーズ  
(右左×2回)

♪  
動かす  
からだに  
元気わき  
続けていれ  
ばあら別人

12



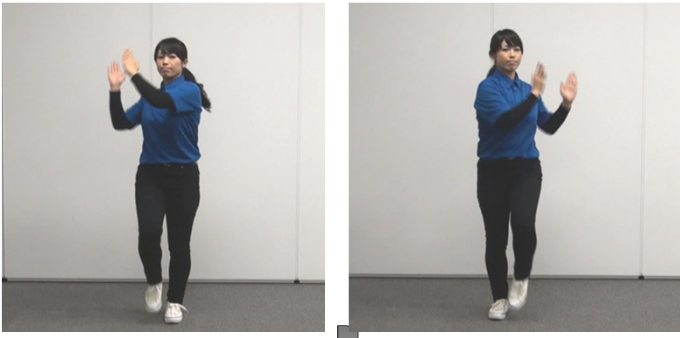
腰に手を当て  
た状態で  
時計回りに  
腰を回す  
(反対側も)

♪  
ココロと  
カラダに  
ハイ!  
栄養!

★注意

腰に持病のある方は無理ないようにしましょう!

13



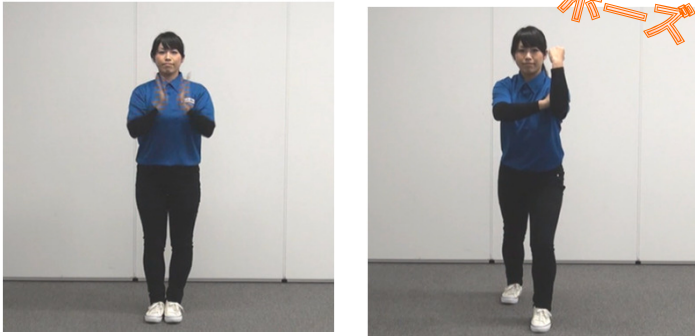
動き

足踏みをしながら  
手拍子  
(×4回)

歌詞

♪  
気分は爽快

14

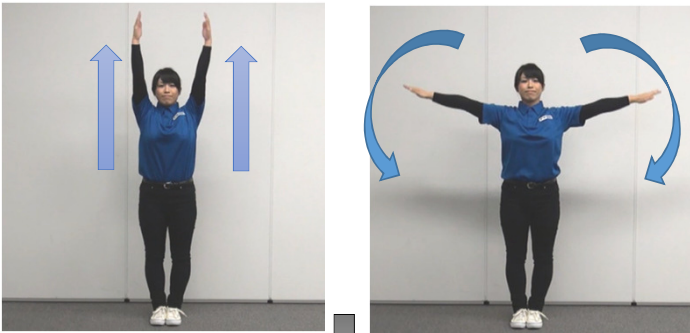


ポーズ♪

2回拍手の  
あと左手で  
決めポーズ

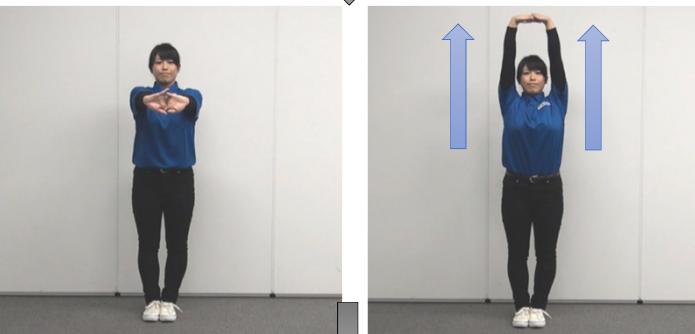
♪  
はいポーズ

15



両手を  
上に伸ばし  
横に広げなが  
ら手を下す

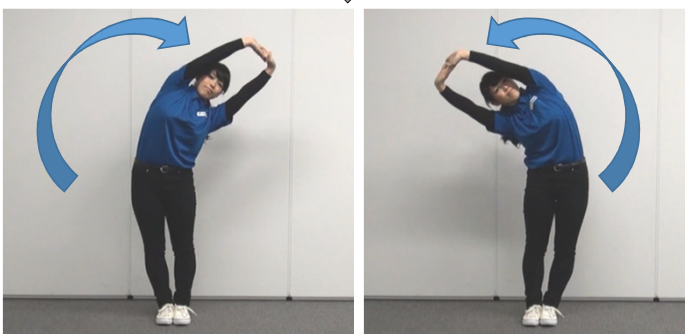
16



前で両手を組  
み上にのぼす

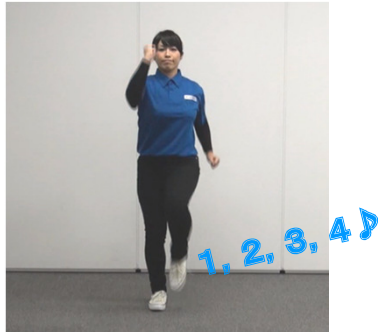
(間奏)

17



組んだ両手を  
そのまま  
右左へ倒す

18



### 動き

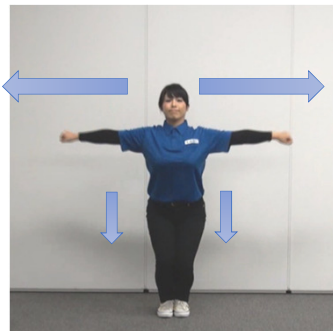
腕を  
振りながら  
足踏み  
します

### 歌詞

(間奏)

※ショートバージョンは15,16,17を省略し  
18の足踏みのみを行います。

19



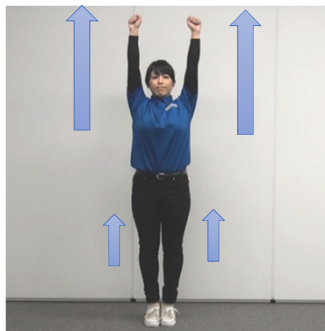
三番

両手で拳を  
作りながら  
腕を横に広げ  
同時に  
スクワット

♪  
あんしん  
体操

1, 2, 3

若さと健康  
保つため



上に  
両手をあげ  
同時にかかと  
を上げる  
(各×2回)

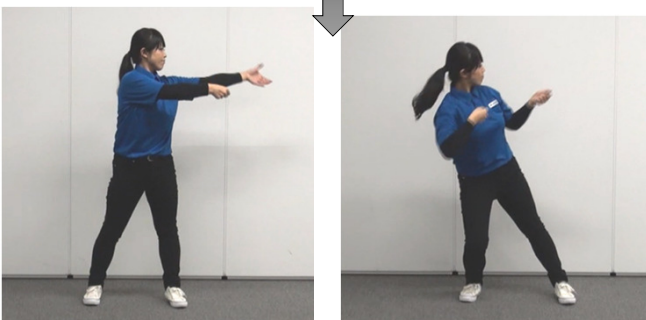
♪  
(健康には  
3つの秘訣  
がありま  
す)

20



両腕を  
横に広げ  
深呼吸

21



綱を引くポ  
ーズをしながら、  
後ろへひっぱ  
る  
(右左×2回)

♪  
適度な運動  
体操で  
ストレス  
ためない  
怒らない

# 動き

# 歌詞

(間奏)

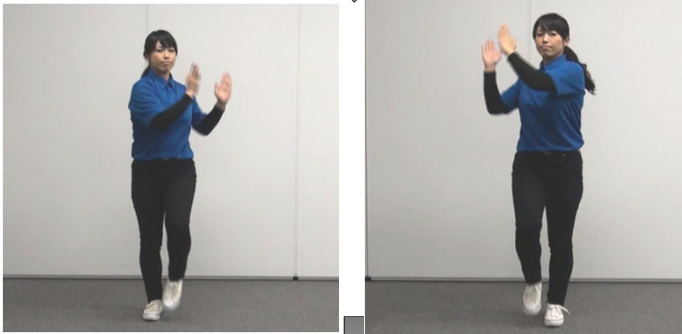
22



片方の足を  
横に伸ばし  
両手を  
上と横に  
広げる  
(右左×1回)

♪  
たのしく  
いきいき  
ほがらかに

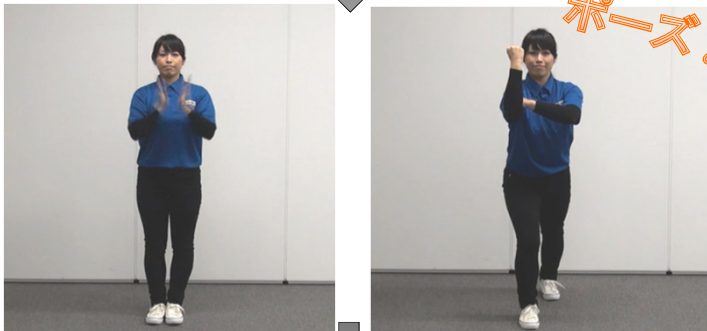
23



足踏みを  
しながら  
手拍子  
(×4回)

♪  
すごせば  
まいにち

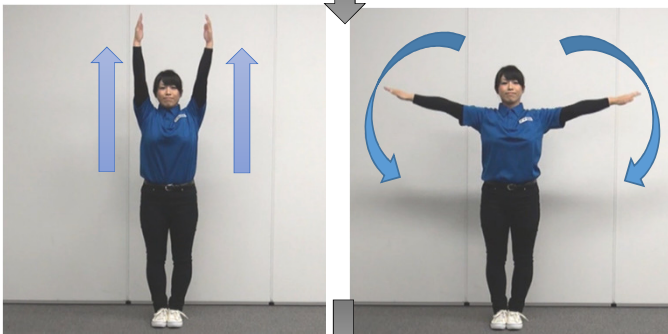
24



拍手 (×2回)  
の後、右手で  
ALSOK  
決めポーズ

♪  
あんしんだ

25



大きく腕を  
まわして  
深呼吸

♪  
(後奏)

26



最後に左手で  
ALSOK決め  
ポーズ