

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

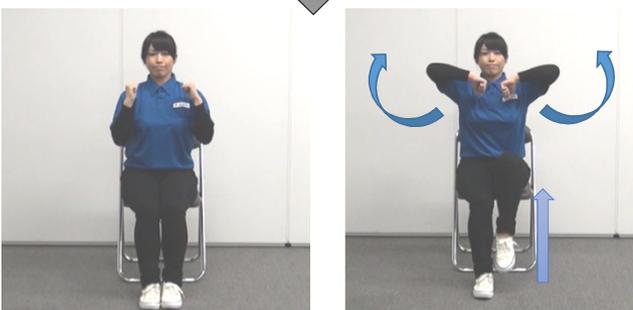
2



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)

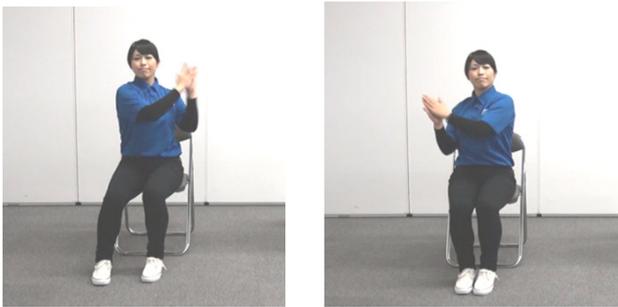
5



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

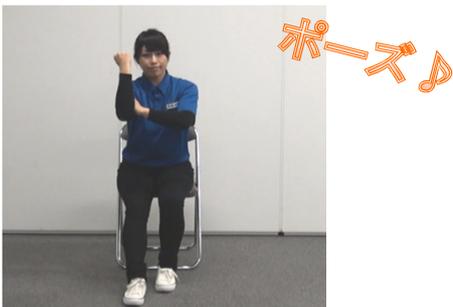
6



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がら、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



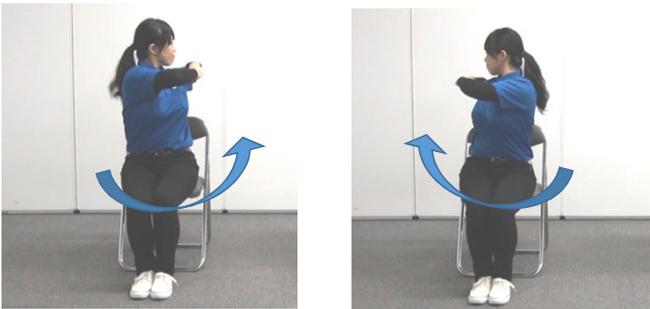
肘を直角に曲げながら体をひねり、筋肉ムキムキのポーズ (右左×2回)

♪
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!

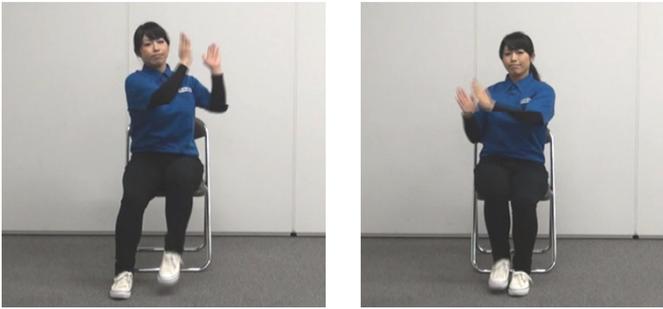
★注意

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

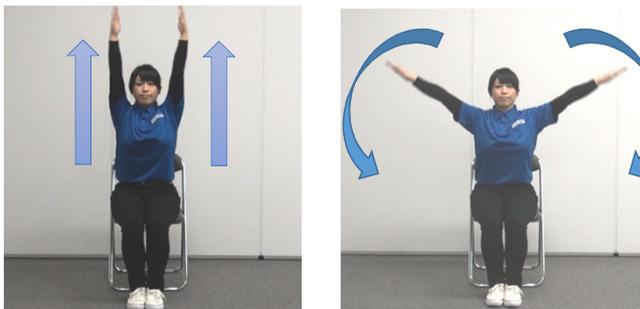
14



2回拍手の
あと左手で
決めポーズ

♪
はいポーズ

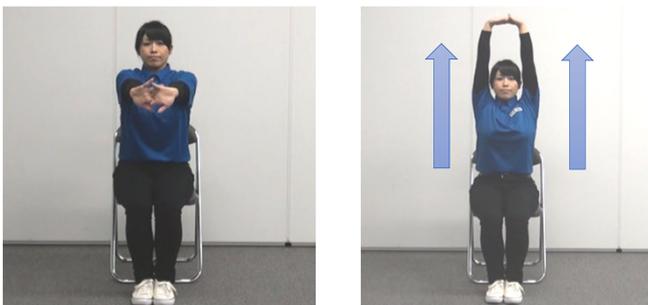
15



大きく腕を
上げ、深呼吸
しながら
下ろす

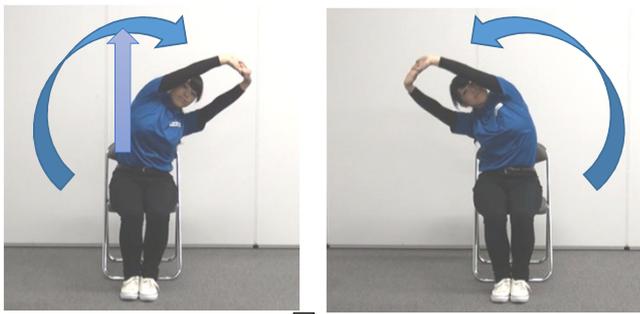
(間奏)

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

歌詞

そのまま
組んだ両手を
右・左へ倒す

(間奏)

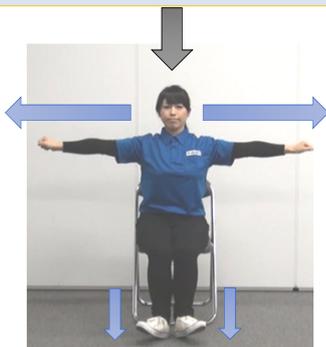
18



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

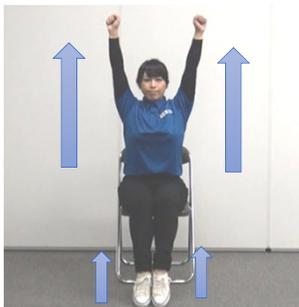


三番

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



両手を上に
あげ
同時にかかと
を上げる
(各×2回)

若さと健康
保つため

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

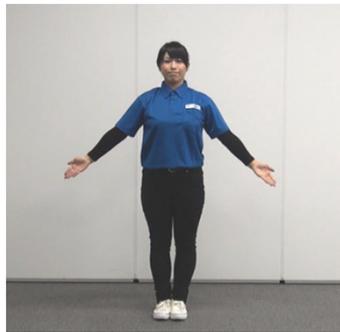
深呼吸後
最後に左手で
決めポーズ

♪
(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。

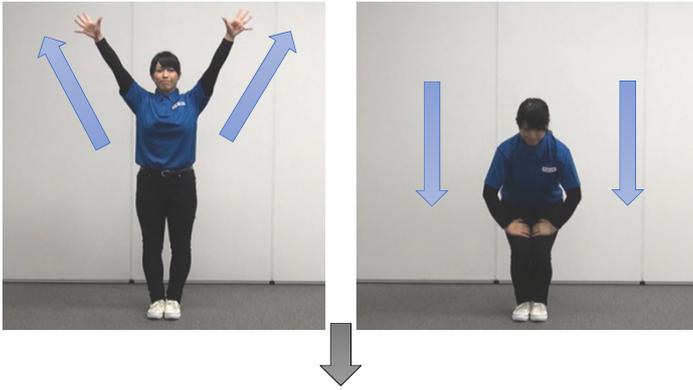
あんしん体操一人（立位）手順

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

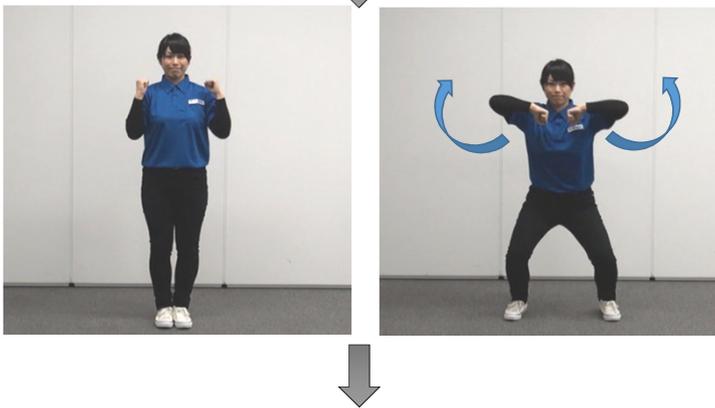
2



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

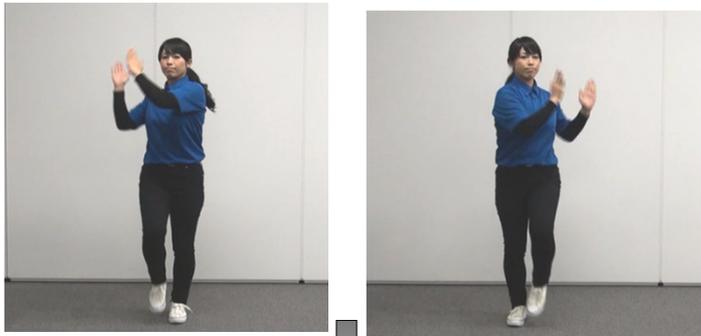


片腕をあげ
側面をのばす
(右左×1回)

♪
しっかり
腕を
のばしたら



6



足踏みを
しながら
手拍子
(×4回)

♪
おわりは
手拍子



7

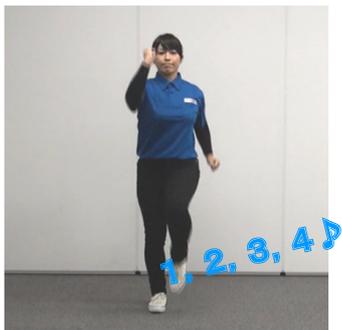


2回拍手の後
右手で
決めポーズ

♪
はい
ポーズ



8



元気よく腕を
振りながら
足踏み

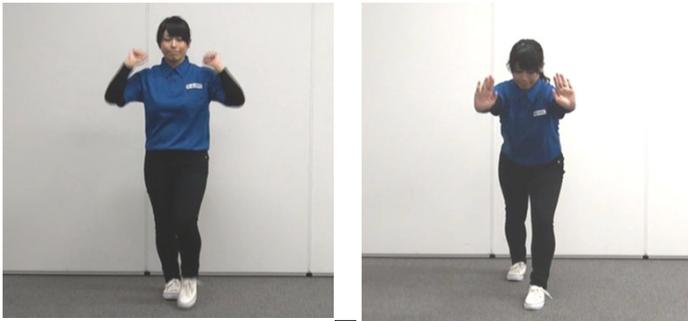
(間奏)

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

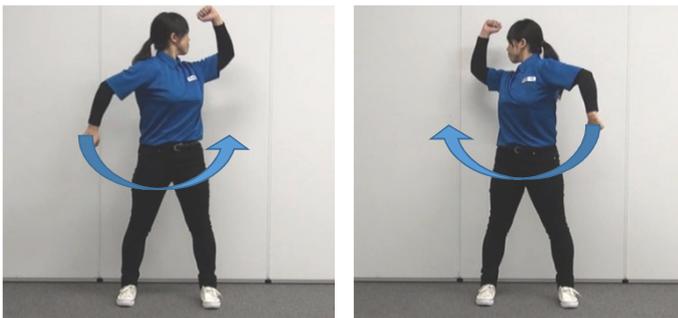
10



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)

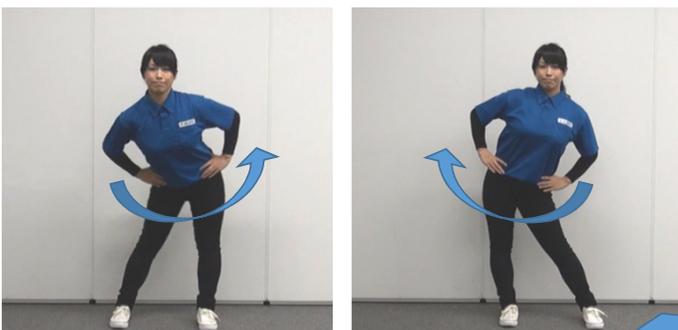
11



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



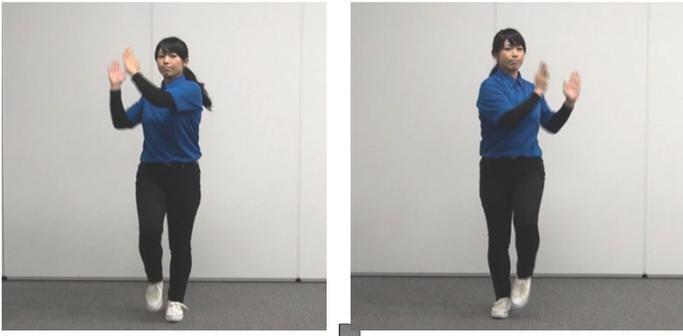
腰に手を当て
た状態で
時計回りに
腰を回す
(反対側も)

♪
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



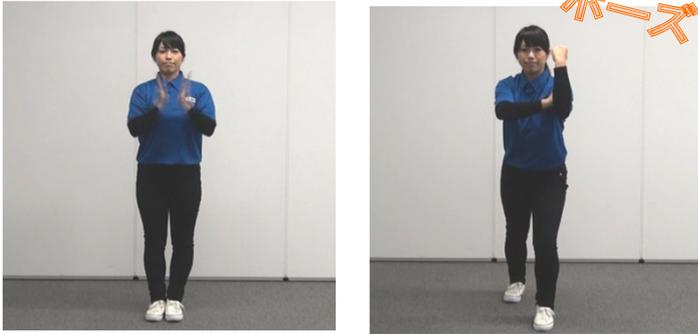
動き

足踏みをしながら
手拍子
(×4回)

歌詞

♪
気分は爽快

14

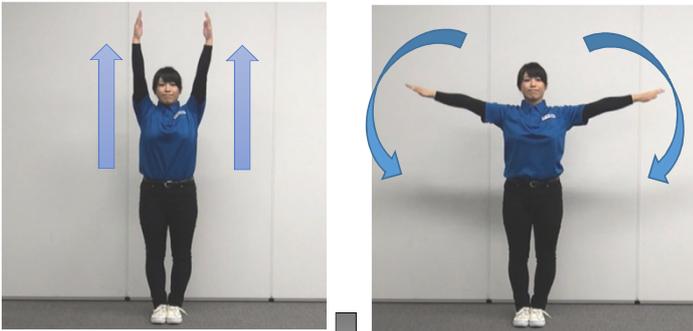


ポーズ♪

2回拍手の
あと左手で
決めポーズ

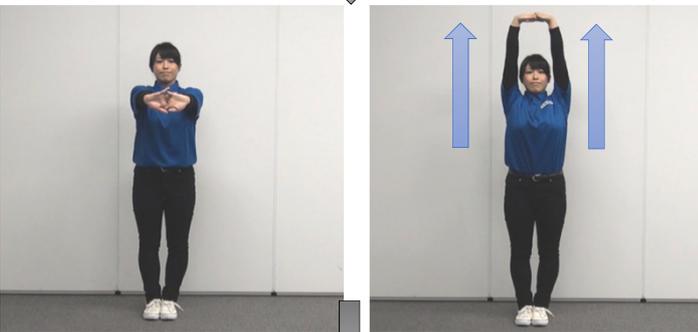
♪
はいポーズ

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

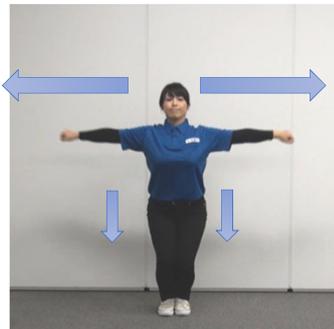
腕を
振りながら
足踏み
します

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

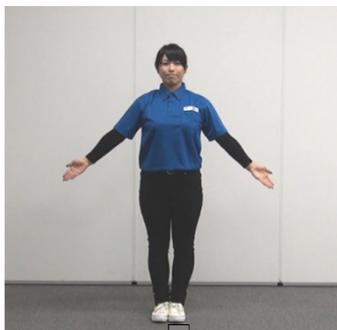
若さと健康
保つため



上に
両手をあげ
同時にかかと
を上げる
(各×2回)

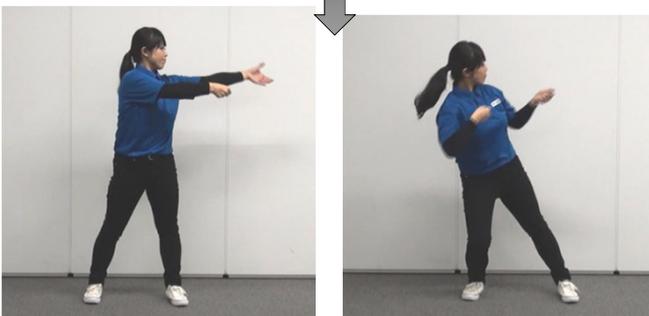
♪
(健康には
3つの秘訣
があります)

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)

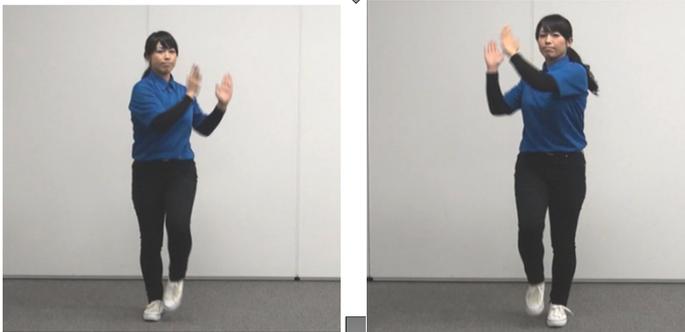
22



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

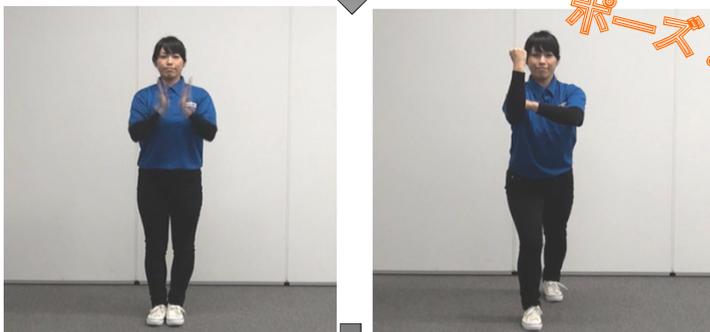
23



足踏みを
しながら
手拍子
(×4回)

♪
すごせば
まいにち

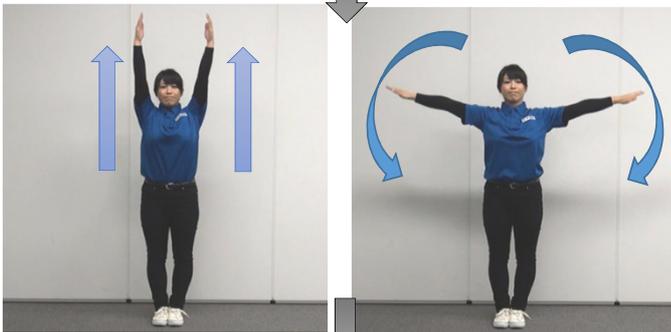
24



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