

練馬区

# 健康いきいき体操



# 座位

高齢の方や立位で運動することに不安のある方にお勧めです。また、日頃あまり運動していない方なども、「座位」の体操からはじめてください。音楽に合わせて楽しく動きましょう。

## ポイント

- ①イスは安定したものを選び、やや浅めに腰掛けてから始めましょう
- ②いずれの動作も無理をせず、気持ちよくできる範囲で行いましょう
- ③呼吸を止めずに行いましょう

## ねらい

- 1-12: 全身の血液循環を高める準備
- 2-3: 体側のストレッチ
- 4: 背中ストレッチ
- 5: 胸のストレッチ
- 6-7: 肩甲骨の動きを良くする
- 8: 上半身の血行を良くする
- 9: 大腿部後面・臀部のストレッチ
- 10: 大腿部前面・すね・ふくらはぎのトレーニング
- 11: 大腿部裏側のストレッチ
- 13: 脚の筋肉をほぐす
- 14: 全身のリラックス
- 15: 脇腹、腰部のストレッチ
- 16: 呼吸を整える

# 立位

座位での運動では物足りない方、日頃から運動を行っている方などにお勧めです。また、3曲4曲と繰り返し行うことで、さらに運動効果を高めることが可能となります。音楽に合わせて楽しく動きましょう。

## ポイント

- ①お尻を引き締め、背すじを伸ばして行いましょう
- ②各動作は、できるだけ大きく動かしましょう
- ③呼吸を止めずに行いましょう

## ねらい

- 1: 全身の血液循環を高める準備
- 2-3: 体側のストレッチ
- 4: 背中ストレッチ
- 5: 胸のストレッチ
- 6-7: 肩甲骨の動きを良くする
- 8: 上半身の血行を良くする
- 9: バランス能力の向上
- 10: 大腿部前面のトレーニング
- 11: すねのトレーニング、かかとの骨への刺激
- 12: 大腰筋などのトレーニング
- 13: 脚の筋肉をほぐす
- 14: 全身のリラックス
- 15: 脇腹、腰部のストレッチ
- 16: 呼吸を整える

### 1♪ 前奏



座ったまま足踏みます。膝の高さは体調に応じて調整しましょう。

### 2-1♪ 花と緑に



腕を左右交互に上に伸ばします。3回目は腕を伸ばしたまま、上体を軽く横に倒します。

### 3-1♪ つつまれて (「2-2」へ)



「2」と同じ動作を反対の腕から行います。

### 4♪ 春がきたよと



両手を胸の前で組み、背中を丸めながら、両腕を伸ばします。

### 5♪ こぶし咲き



両手を頭の後ろで組み、胸を張りながら、両肘を左右に開きます。

### 6♪ 梅の香りの漂うなかで



指先を肩に当て、肘で大きく円を描くように回します。

### 7♪ きっと元気が



指先を肩に当て、肩を丸めて両肘を合わせたら、胸を張って両肘を開きます。

### 8♪ 出るでしょう (「9-1」へ)



グー・パーをしながら腕を左右交互に胸の前で伸ばします。

### 9-1♪ 朝の光に



太ももを抱え込み、リズムに合わせて膝を胸の方へ引きつけます。

### 10-1♪ 照らされて



太ももに「力」を入れて脚を伸ばし、足首を曲げ伸ばします。

### 11-1♪ わが街・練馬を



脚を伸ばしたまま床に降ろします。上体を前に倒して、脚の裏側を伸ばします。

### 12-1♪ あるいてごらん (「9-2」へ)



座ったまま足踏みます。膝の高さは体調に応じて調整しましょう。

### 13♪ 元気が出るでしょう



両手で、大腿部→膝→足首とリズムに合わせて軽く叩きます。

### 14♪ 15♪ 間奏 (「14」「15」を2回行い、「2」へ戻り「13」まで繰り返す)



肩の力を抜き、上体をゆすりながら腕を大きく振ります。

### 16♪ 後奏



「後奏」で深呼吸をしながら終わります。

### 1♪ 前奏



リズムに合わせて足踏みます。

### 2-1♪ 花と緑に



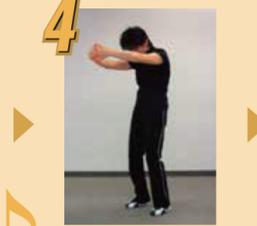
腕を左右交互に上に伸ばします。3回目は腕を伸ばしたまま、上体を軽く横に倒します。

### 3-1♪ つつまれて (「2-2」へ)



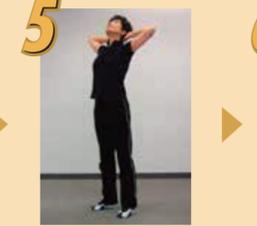
「2」と同じ動作を反対の腕から行います。

### 4♪ 春がきたよと



両手を胸の前で組み、背中を丸めながら両腕を伸ばします。膝は軽く曲げておきます。

### 5♪ こぶし咲き



両手を頭の後ろで組み、胸を張りながら、両肘を左右に開きます。

### 6♪ 梅の香りの漂うなかで



指先を肩に当て、肘で大きく円を描くように回します。

### 7♪ きっと元気が



指先を肩に当て、肩を丸めて両肘を合わせたら、胸を張って両肘を開きます。

### 8♪ 出るでしょう (「9-1」へ)



グー・パーをしながら腕を左右交互に胸の前で伸ばします。膝も合わせて曲げ伸ばします。

### 9-1♪ 朝の光に



両腕を左右に開きながら片脚を踏み出します。

### 10-1♪ 照らされて



「9」の動作から両手を腰に置き、膝を曲げ伸ばします。

### 11-1♪ わが街・練馬を



両手を腰に置き、左右の「かかと」を交互に振り出して床につけます。

### 12-1♪ あるいてごらん (「9-2」へ)



その場足踏みで、大腿部を腰の高さまで引き上げます。

### 13♪ 元気が出るでしょう



両手で、大腿部→膝→足首とリズムに合わせて軽く叩きます。

### 14♪ 15♪ 間奏 (「14」「15」を2回行い、「2」へ戻り「13」まで繰り返す)



肩の力を抜き、両腕を振りながら、膝を軽く曲げ伸ばします。

### 16♪ 後奏



「後奏」で深呼吸をしながら終わります。

# 「練馬区の歌」

— わが街・練馬 —

久野幸子 作詞(公募)  
松永伍一 補作詞  
川崎祥悦 作曲・編曲

花と緑につつまれて  
わが街・練馬をあるいてごらん  
春がきたよと こぼし咲き  
梅の香りの漂うなかで  
きつと元気が出るでしょう

朝の光に照らされて  
わが街・練馬をあるいてごらん  
夏がくるよと つつじ咲き  
土の香りの漂うなかで  
きつと元気が出るでしょう

かわいい声に囲まれて  
わが街・練馬をあるいてごらん  
秋の実りよ 子供たち  
虹の七色輝くなかで  
きつと元気が出るでしょう

錦の落葉踏みしめて  
わが街・練馬をあるいてごらん  
冬鳥たちも 飛んできて  
地球の明日を夢みるなかで  
きつと元気が出るでしょう

♩=116 ぐらい

1 はな との みどり に つつら ま れ て て  
(2 あさ) のい ひかー にに つかー ーま れ て て  
(3 かわ) いき いおえー ば にかー ーま れ て て  
(4 にし) のおちー ば にかー ーま れ て て

を ある い て ご ら ん は な る が き た る よ と と こ つ こ と  
あ ふ ゆ き ど り み た ー ー よ も こ つ こ と

ぶ つ ー し さ き う め の か お り の た だ よ う な か か で  
ど ー じ さ き つ つ ち の の か お り の た だ よ う な か か で  
ん ー で き ち て ち き ゅ の あ し た を け め る な か か で

と げん き が で る で し ょ う 2 あ さ う  
3 か わ  
4 に

## 区民の皆さまへ

日頃から運動不足を感じている方も多いのではないのでしょうか。  
でも、何から始めたらよいのかわからない。  
そこで、何もやらないよりは、わずかでも体を動かしてみませんか。  
まずは、「練馬区健康いきいき体操」から。  
「座位」と「立位」の二通り創作しましたので、  
ご自分の体力や体調に合わせて取り組んでください。



練馬区は平成19年8月1日に板橋区から独立して60周年を迎えました。

区ではこれを記念して、区民の皆様がいつまでも健康でいきがいのある生活を送るため、誰もが気軽に取り組める健康体操として、平成18年12月に「練馬区健康いきいき体操」を創作しました。

## パンフレット配布、 CD・DVD貸出のご案内

当パンフレットの配布は下記の場所で行っています。  
また、「練馬区の歌のCD」「体操のDVD」の貸出は下記の場所で行っています。

	パンフレット	CD	DVD
図書館	×	○	○
保健相談所	○	○	○
区民情報ひろば	×	○	○
健康推進課 (区役所東庁舎6階)	○	○	○

※上記の他、練馬区ホームページで、「体操の動画」・「練馬区の歌」が再生・ダウンロードできます。  
※区民情報ひろばでは、「練馬区健康いきいき体操」と他の練馬区の体操2つが入ったDVDを販売しております。  
(販売価格500円税込み)

監 修

東京学芸大学教育学部  
名誉教授 宮崎 義憲



体操創作者

スポーツプログラマー  
山内 道子(練馬区在住)



制作・著作

練馬区

発行・問合せ

〒176-8501  
練馬区豊玉北6-12-1  
練馬区健康部健康推進課  
電話(5984)4624(直通)

令和8年(2026年)3月発行