

“リズムに合わせた動き”
を身に付けましょう。
すぐにできるようになるのは難しいです。できるようになるまでの“過程”が大事です。

吉川市健康づくり “なまらん体操⑧”

なまらんリズム体操 “みんなでなまらん”

“ラデッキーマーチ”に合わせて



身体をできる限り大きく動かす（ダイナミックに動かす）ことがポイントです！

① (♪)前奏
腕を上下、膝の屈伸を合わせて4回（リズムとり）

② (♪)チャララッ、チャララッ、チャララッチャッチャッ
左右交互に握手、膝の屈伸を合わせて各2回

③ (♪)チャララッチャッチャ、チャララッチャッチャ・・・
ガッツポーズで横移動、2歩目で両手を真上に上げて「パン」。次に反対も移動して。*膝を柔らかく！

*2回繰り返す

④ (♪)チャララッ、チャララッ、チャララッチャッチャッ
はーずーんーで（2回弾んで）（1・2・3・4）、ひざ（膝でパン） まえ（前でパン） 一歩（片足前でパン）！

⑤
自由に歩いて（1・2・・・7・8） 縮まって、片足出してパッ！（左右交互4回）

*2回繰り返す

(複数人バージョン) (♪)チャララッチャ、チャッチャッ・・・
膝の屈伸と、左右交互に片手ずつ合わせて各2回

ガッツポーズで横移動、2歩目で両手を真上に上げて「パン」。次に反対にも異動して。*膝を柔らかく！

*2回繰り返す



はーずーんーで（2回弾んで）（1・2・3・4）、ひざ（膝でパン） まえ（前でパン） 一歩（片足前でパン）！

ハイ！移動して（1・2・・・7・8） 片足を一歩横に開いて、元に戻して、速く足踏み（左右の足を交互に2回）

*2回繰り返す

自由に歩いて

② ③ ④ ⑤

自由に歩いて 縮まって、片足出してパッ！（左右交互3回） 4回目縮まって、最後は自由に “ハイ！ポーズ”

監修
田口孝行(埼玉県立大学) (理学療法士)
平澤佳代子(東京体育機器株式会社) (健康運動指導士)
吉川市
いきいき推進課(H29より長寿支援課)
地域包括支援センター
社会福祉協議会
平成27年度 文部科学省
科学研究費助成
(基礎研究(C):15K01468)