

OKAYAMA! 市民体操

●●(高齢者向け体操)●●

動作解説書

OK! AYAMA!
OK! AYAMA!
OK! AYAMA!
OH—OKAYAMA!

Throw away とらわれた
心の涙 虹を描くよ

空に拳を 突き上げてみた
みなぎる Power 生きてる喜び

OK! AYAMA!
OK! AYAMA!
OK! AYAMA!
OH—OKAYAMA!

大きく息を吸い込んだら
自然が溶け込んでゆく
優しさが広がってく 明日へ

OK! AYAMA!
OK! AYAMA!
OK! AYAMA!
ALL FOR THE GREAT
TOMORROW!

晴れ渡る空 輝いてる太陽
今日の一歩から 明日の笑顔生まれる

OK! AYAMA!
OK! AYAMA!
OK! AYAMA!
OH—OKAYAMA!

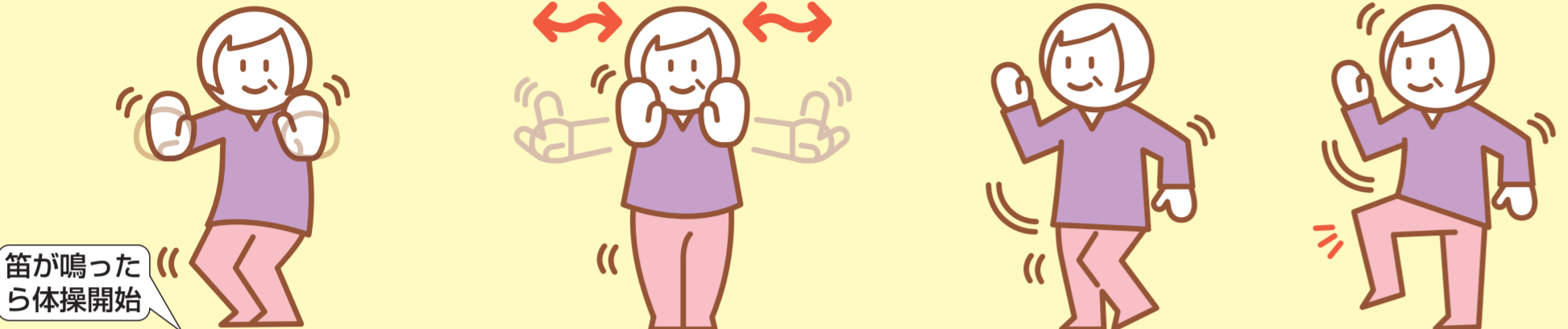
食べる 笑う 歌う
全てはそう 元気だから

キラキラ輝く
笑顔の日々へ

OK! AYAMA!
OK! AYAMA!
OK! AYAMA!
OH—OKAYAMA!

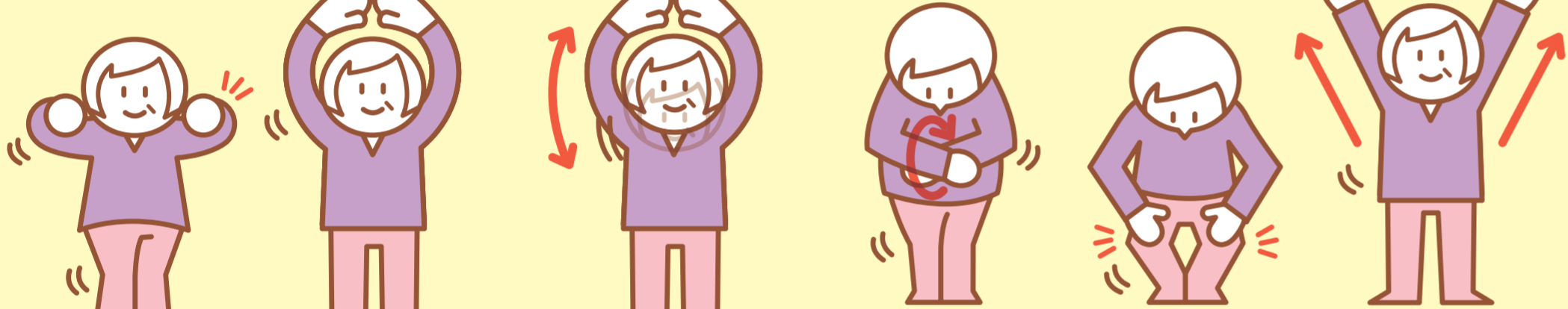
体操を始める前に、体調をチェックし無理なく行いましょう。膝を曲げたり、腰をひねる動きは、痛めないよう無理なく行いましょう。椅子に座って体操をすることもできます。

歌詞 前奏 (8×2 カウント) 前奏 (8×2 カウント) 前奏 (8 カウント) 前奏 (8 カウント)



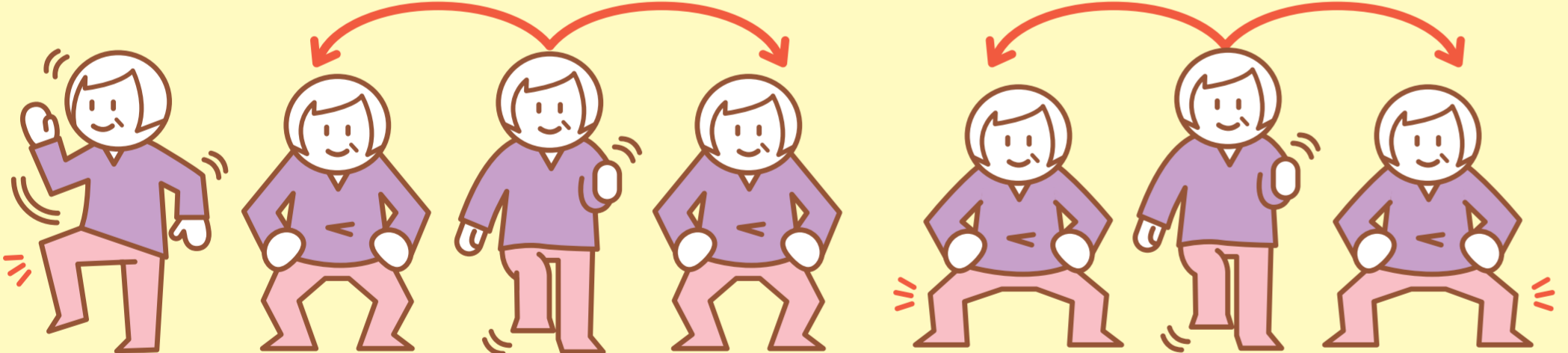
1 膝屈伸+手をグーパー 膝屈伸でリズムを取りましょう。
2 手をグーパー+腕開閉 腕は波打つように開きましょう。
3 腕振り+足踏み 無理なく徐々に膝を上げていきましょう。
4 腕振り+足踏み

歌詞 OK! AYAMA! OK! AYAMA! (24 カウント) OH—OKAYAMA! (8 カウント)



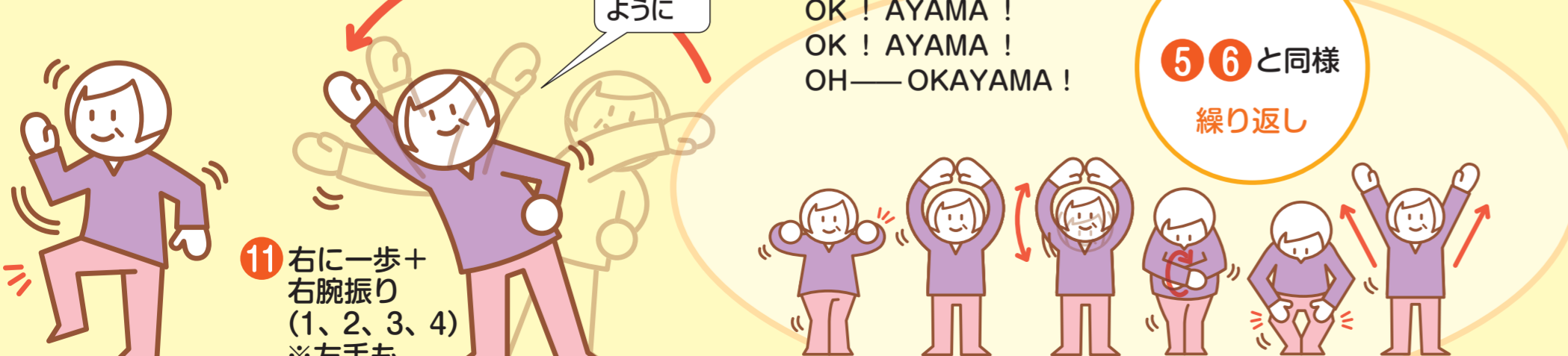
5 膝屈伸+肩たたく (1, 2, 3, 4) Oのポーズ (5, 6) うなずく2回 (7, 8) ※同様に繰り返し、Oのポーズは右、左に
6 両腕前でクルクル+しゃがむ (1, 2, 3, 4, 5, 6) 「M」のポーズ (7) 「Y」のポーズ (8) 膝を無理のないところまで曲げましょう。膝に手をつき、無理のないところまで伸ばしましょう。

歌詞 晴れ渡る空 輝いてる太陽 今日の一歩から 明日の笑顔生まれる Throw away とらわれた



7 腕振り+足踏み 8 足踏み (1, 2, 3, 4) 右に足を開いて軽く腰をおとす (5, 6, 7, 8) ※左も 9 足踏み (1, 2, 3, 4) 右に足を開いて深く腰をおとす 膝を無理のないところまで踏み込みましょう。(5, 6, 7, 8) ※左も

歌詞 心の涙 虹を描くよ



10 腕振り+足踏み 虹を描くように腕を上げましょう。
11 右に一歩+右腕振り (1, 2, 3, 4) ※左手も

歌詞 空に拳を 突き上げてみた みなぎる Power 生きてる喜び 食べる 笑う 歌う



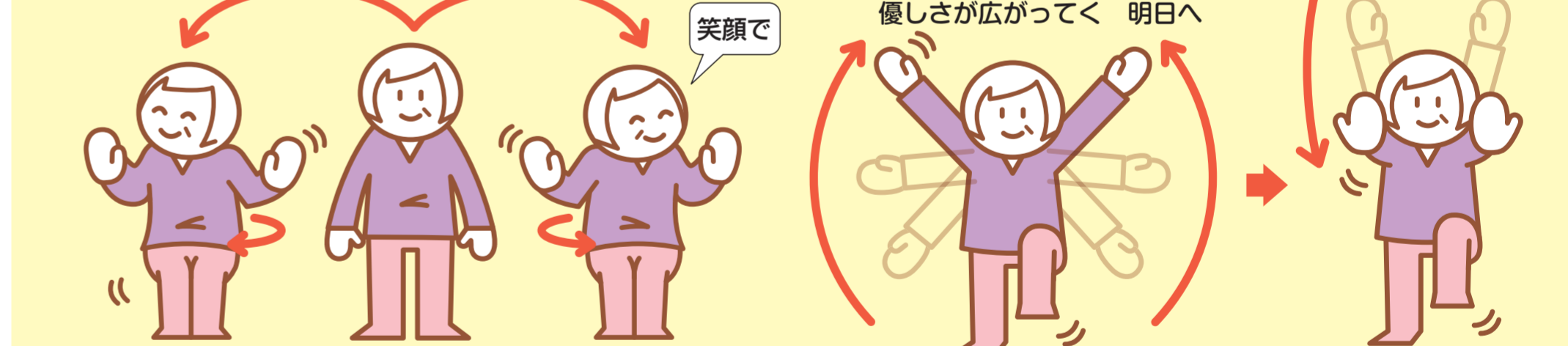
12 腕振り+足踏み 13 右手こぶしを右上へ上げ下げ 膝屈伸×4回 (8カウント) ※左手も 14 右手でピース+右手を回す+膝屈伸 15 右向き+中腰 16 左向き+中腰 無理なく腰をひねりましょう。

歌詞 全てはそう 元気だから OK! AYAMA! OK! AYAMA! OK! AYAMA! OH—OKAYAMA! キラキラ輝く



17 足踏み (1, 2, 3, 4) 右足前に踏み込む (5, 6, 7, 8) ※左足も 足を前に踏み出しましょう。 5 6 と同様 繰り返し 18 足踏み+手をヒラヒラ下ろす 手首を無理なく返ししましょう。

歌詞 笑顔の日々へ 大きく息を吸い込んだら 自然が溶け込んでゆく 優しさが広がってく 明日へ



19 左右向き+中腰 (8カウント) ※2回繰り返し 無理なく腰をひねりましょう。 20 深呼吸+足踏み+両腕を上げ前から下へ下ろす (16カウント) ※2回繰り返し 深呼吸をしましょう。

歌詞 OK! AYAMA! OK! AYAMA! OK! AYAMA! OH—OKAYAMA! OK! AYAMA! OK! AYAMA! OK! AYAMA! ALL FOR THE GREAT TOMORROW! OK! AYAMA!



8 9 と同様 繰り返し 5 6 と同様 繰り返し 21 両腕回す+しゃがむ (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7) ポーズ (8) 右手ひとさし指で「1」をつくり、上にあげましょう。