

みんな元気！ いきいき北区

北区さくら体操



はじめの姿勢



足を軽く開き
両手を腰におく

ふくらはぎの強化・血行の促進

1 前奏



(1—8)×2
かかとの上げ下げ



(1—8)×2
足ぶみ

※ 2～6 は「戸北区のうた」1番～3番共通

上半身のストレッチ

2 戸こんなにあか
い こん
なにあか
い

朝だから
風が吹く

※両手から2回くり返す



(1, 2 3, 4)
5, 6 7, 8) +
背中を丸めてから両手を挙げる(2回)

桜の花を
イメージして
手を大きく
広げる



(1, 2 3, 4 5, 6 7, 8)
背中を丸めてから片手を斜めに挙げる(右左)

すねの強化

3 荒川 隅田に

美しく



つまさきを
上げる

(1, 2 3, 4)
5, 6 7, 8)



(1 2)
3 4
5 6
7 8)

かかとを前につき、両手を斜め下で広げる(右左交互にゆっくり2回、すばやく4回)

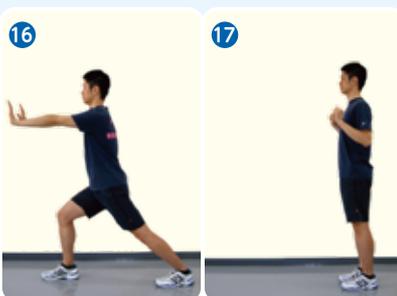
ふくらはぎのストレッチ

4 うつろは樹の影 船の影



かかとを
床から
はなさない

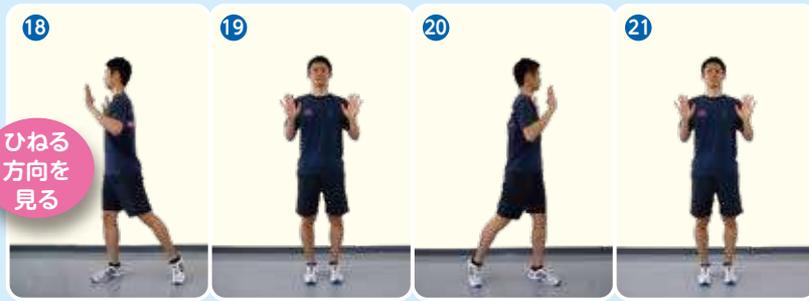
(1 2)
3 4)



(5, 6 7, 8)

足を前にふみ出して両手で3回押す(右左)

5 北区はぼくの区



ひねる方向を見る

(1、2) (3、4) (5、6) (7、8)

足を横に出し体をひねる(右左)

わたしの区



手足を大きく広げる

(1 3 5 7) (2 4 6 8)

横へ一歩移動し拍手をする(右左交互に4回)

6 みんなで希望の

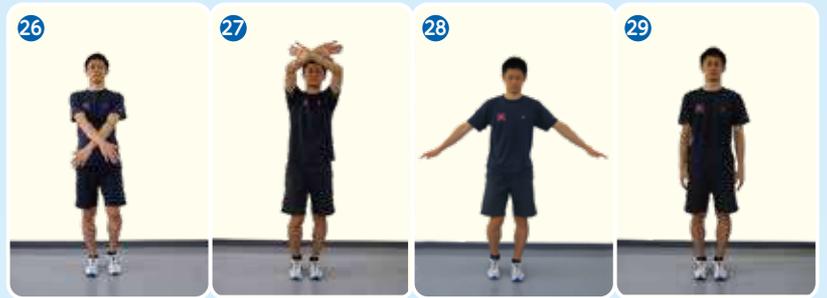


交互に膝を曲げる

(1、2 3、4) (5、6 7、8)

手足を広げそのまま重心移動(右左交互に4回)

まちづくり



(1 ————— 8)

足ぶみをしながら深呼吸

7 間奏(☆~☆「月北区のうた」2番と3番の間)



両手で太ももをさわる

(1、2、3 4) (5、6、7 8)

足ぶみから4つ目でももを上げる(左右)

8 間奏(つづき)



(1 2 3 4) (5 6 7 8)

連続でももを上げる(左右交互に4回)



(1、2 3、4) (5、6 7、8) × 2回

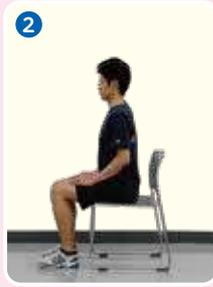
足を横にふみ出し腰を落とす(右左交互に4回)

イス編(安定したイスを使いましょう)

はじめの姿勢



軽く足を開き手を太ももにおく



ふくらはぎの強化・血行の促進

1 前奏



(1—8)×2
かかとの上げ下げ



(1—8)×2
足ぶみ

※ 2～7 は「戸北区のうた」1番～3番共通

上半身のストレッチ

2 戸こんなにあかるい こんなにあかるい

朝だから
風が吹く

※前から2回くり返す



桜の花を
イメージして
手を大きく
広げる



(1, 2 3, 4) + (1, 2 3, 4 5, 6, 7, 8)

背中を丸めてから両手を前に出す(2回) 背中を丸めてから 両手を挙げ 手首をひねりながら
おろす

すねの強化

3 荒川 隅田に

美しく



つま先を
上げる

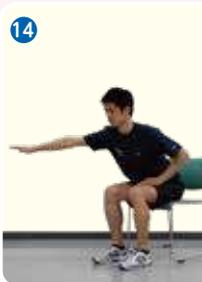


(1, 2 3, 4) (5, 6 7, 8)

かかとを前につき両手を斜め下で広げる(右左交互に4回)

腰背部の強化

4 うつるは樹の影 船の影



目線は
前にむける



(1, 2, 3, 4 5, 6, 7 8)

上体を前に傾けながら手を水平にまわす(右左交互に4回)

5 北区は ぼくの区



ひねる方向を見る

(1、2 3、4 5、6 7、8)

体をひねる(右左)

6 わたしの区



手足を大きく広げる

(1 8)

拍手を4回する間に少しずつ足を開く

7 みんなで希望の まちづくり



腕を水平に保つ

(1、2 3、4 5、6 7、8) (1 8)

手足を広げたまま重心移動(右左交互に4回)

足を閉じながら深呼吸

8 間 奏(「戸北区のうた」2番と3番の間)



上体をまっすぐ保つ

(1、2 3、4、5、6 7、8) (1 8)

かかとを前につき脚を上げて止める(右左交互に4回)



作詞：井関 謙 作曲：團 伊玖磨

1

こんなにあかるい 朝だから
こんなにあかるい 風が吹く
荒川 隅田に 美しく
うつるは樹の影 船の影
北区は ぼくの区 わたしの区
みんなで希望の まちづくり

2

こんなにあかるい 空だから
こんなにあかるい 虹が立つ
史跡のかずかず 守りつつ
あすへの力も 育てよう
北区は ぼくの区 わたしの区
みんなで理想の まちづくり

3

こんなにあかるい まちだから
こんなにあかるい 歌がわく
しあわせ仲よく 分け合って
胸にも桜を 咲かせよう
北区は ぼくの区 わたしの区
みんなで未来の まちづくり



監修：武井 正子

今日も体操、みんな元気

いつまでも元気で生きがいのある生活を送るためには、毎日、適度に運動することが大切です。体力は、加齢とともに低下しますが、運動不足はさらに体力を低下させ、高齢になるほどその影響は深刻になります。

「北区さくら体操」は、桜の花々に思いを寄せながら、楽しく体操を続け、体力を保持し、転倒を予防することを目的に、スポーツ医科学に基づいた効果的な運動で構成されています。体操の効果を上げるためには、継続しようとする意欲や気力、そしてお互いに支え合う仲間が大切です。「今日も体操、みんな元気」を合言葉に、みんなで「北区さくら体操」の花を咲かせましょう。

さくら体操の動画は、北区ホームページやYouTube北区公式チャンネルでご覧いただけます。また、北区健康政策課の窓口では、CDの配布やDVDの貸出しを行っています。

北区さくら体操

監 修：武井正子（順天堂大学名誉教授） 体操指導：北区健康政策課運動指導員

制作発行：北区 編 集：北区健康部健康政策課

東京都北区王子本町1-15-22 Tel 03-3908-9068 Fax 03-3905-6500

北区ホームページ：<https://www.city.kita.lg.jp/socialcare-health/health/1008314/1018271/1008317.html>



北区
ホームページ

YouTube北区公式チャンネル

立位編：<https://www.youtube.com/watch?v=dR70tTZRu0k>

イス編：<https://www.youtube.com/watch?v=fc-7RKH6kl>



立位編



イス編