

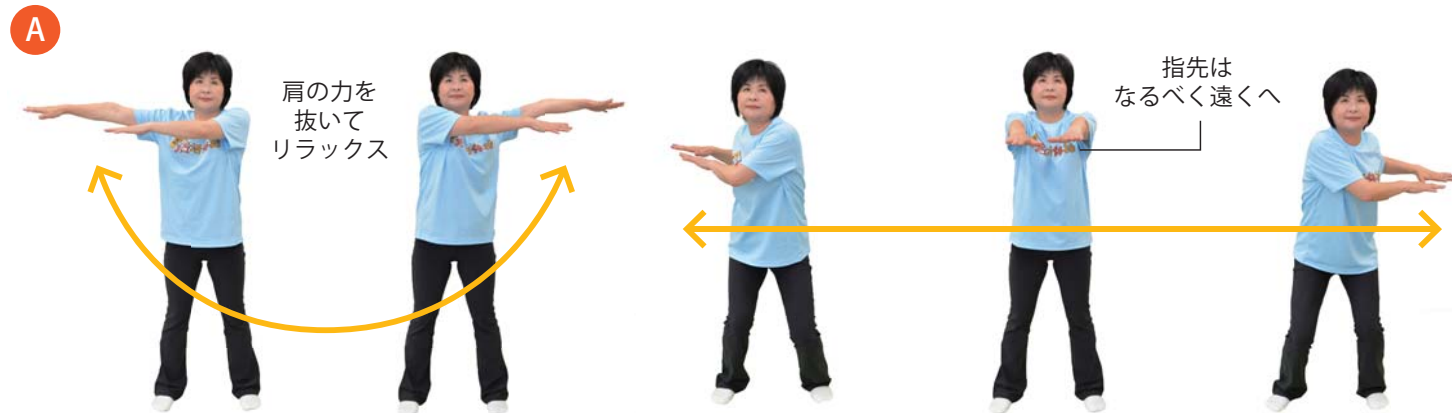


# 『きほく活活体操』

写真の動きは立位バージョンです。椅子に座っても行えますので、足踏みや手の動きをしてみましょう。

振付監修:厚生労働大臣認定健康増進施設 平岡健康開発研究所スポーツクラブMAX 代表 平岡令孝

1番	
2番	前奏・間奏
3番	



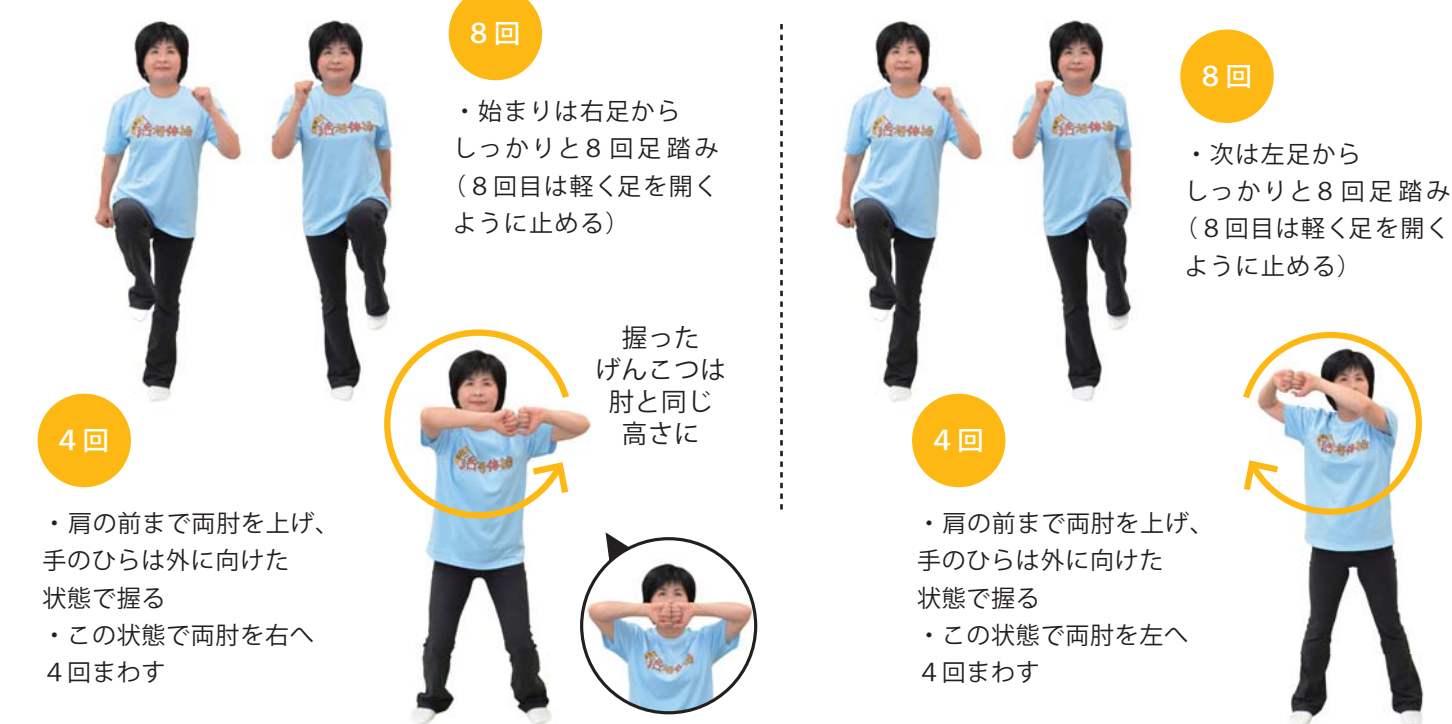
8回  
・手は右から大きく、下を通して左へ。  
・膝は曲げて伸ばす

8回  
・右手を引いて大きく前に円を描くように水平に左へ  
(手のひらは下向き)・膝は曲げて伸ばす

1番	ヒノキ連なるいにしへの巡礼道	馬越・ツヅラト・始神峠	ササユリゆれて紀北町
2番	黒潮流れ群とぶカムリうみスズメ	カツオ・伊勢エビ・ブリ・カマス	めぐみに感謝紀北町
3番	街のにぎわい三重きいながしま港市	船だんじりが練り歩く	ひとみな集まって紀北町

肩の力を抜いて前後に大きく腕をふる

今度は左から足踏みと同じように両肘を上げて左へ回す



8回  
・始まりは右足からしっかりと8回足踏み  
(8回目は軽く足を開くように止める)

8回  
・次は左足からしっかりと8回足踏み  
(8回目は軽く足を開くように止める)

4回  
・肩の前まで両肘を上げ、手のひらは外に向けた状態で握る  
・この状態で両肘を右へ4回まわす

4回  
・肩の前まで両肘を上げ、手のひらは外に向けた状態で握る  
・この状態で両肘を左へ4回まわす

1番	里では権兵衛種をまく 今日元気種をまく
2番	海ではマンボウ夢見て みんなの幸せ夢見て
3番	夢を集めてこの街で 今日元気種をまく



2回  
・手のひらを下にして握る。左から右へと足を同時に上へ引き上げる(左右交互に4回)  
・左手をしっかりと上へ突き上げ・右手も上へ突き上げ、小さく縮んで両手を上に突きあげる

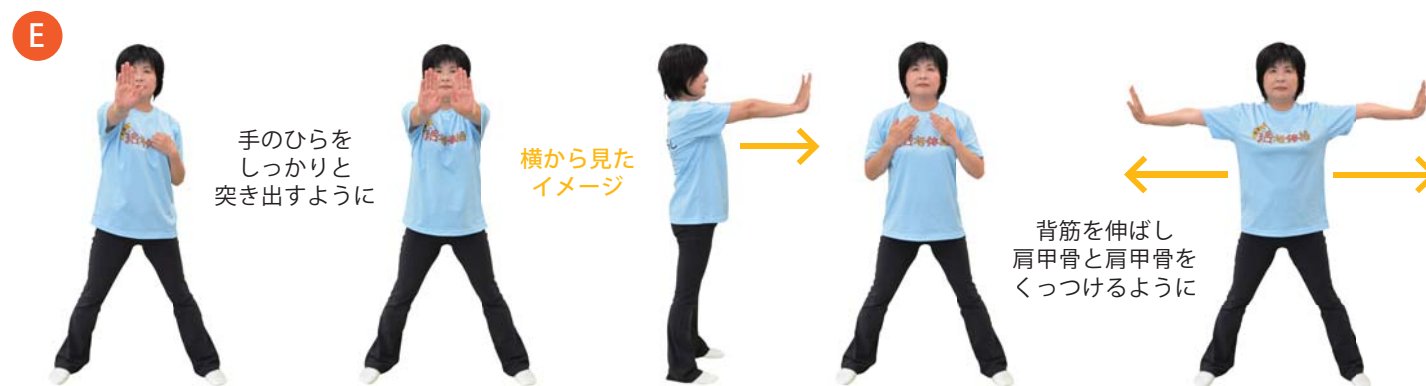
1番	
2番	ら~らら~らら~らら ら~らら~らら
3番	



8回  
・足は軽く開いたままで右斜め前へ  
・下から上に大きく船こぎ(左右交互に1回ずつ)

8回  
・肘を曲げたまま体を右・左へひねる

1番	
2番	ら~らら~らら~らら ら~らら~らら
3番	



2回  
・後ろ側にある左手のひらをそのまま前へ突き出してストレッチ  
・右手のひらも突き出してストレッチ  
・両手のひらを胸の方へ引き寄せ、両横へ押し出してストレッチ