

# しらかわ茶レンジ体操 ～解説～

白川町保健福祉課

## 1番 肩幅くらいに足を開きます。～リラックスして、ストレッチをしましょう。～

前奏

リラックス

① 頭を右にゆっくり倒します。左も同様に、右左交互に2回繰り返します。  
【♪若鮎おどる 白川に】

② 頭をゆっくり右まわし、左も同様にまわします。  
【♪平和の光 輝けり】

③ 両手を胸の前でつないで、背中をまるめめます。  
【♪伸びる郷土に 胸張って】

④ 両手を背中につないで、胸をはります。  
【♪みんなで みんなで】

⑤ つないだ両手を上に背筋を伸ばし、ふわっと横へ開き、下ろします。  
【♪手をつなぎ】

⑥ 肩をゆっくり上にあげ、ゆっくり下ろします。4回繰り返します。  
【♪明日に向かって サア 歩もう】

## 2番 姿勢を整えて、ひと呼吸します。かかとの上げ下げを8回します。～全身を使って少し息が弾むように。清流白川をイメージした動きは、川の流れのように優しく～

間奏

かかと 上下8回

① 右足のかかとを前に出し、両肘を曲げます。左足も同様に、右左交互に2回曲げます。  
【♪小鳥の声に 目ざむれば】

② 右足を前に出し、両手も前に押し出します。左足も同様に、右左交互に2回押し出します。  
【♪香りも高き 白川茶】

③ 両腕を下から肩の高さに上げ、水平に右に、左に動かします。左から大きく体の前でぐるりと回します。同様に反対の動きをします。  
【♪希望ゆたかに 湧くカ みんなで みんなで】

④ 手足を右に、左に、下に沈みます。  
【♪手をつなぎ】

⑤ 両手を伸ばしたまま体を右に倒し、元に戻します。左も同様に、右左交互に2回おこないます。  
【♪明日に向かって サア 励もう】

## 3番 腕を振って、元気よく足踏みをします。～バランス、筋トレあり。元気いっぱい、1日頑張るぞ！最後はやりきった「いいね」のポーズで。笑顔も忘れずに～

間奏

足踏み

① 右足ももを上にあげ、両腕も右にねじります。左も同様に、右左交互に2回おこないます。  
【♪山脈四方に 生き生きと】

② 右足を横に出し、両腕を曲げます。左も同様に、右左交互に2回おこないます。  
【♪自然の恵み 育みて】

③ スクワット。肩幅くらいに足をひらき、お尻を後ろに下げます。同時に両手を前に「1」「2」「3」「4」「5」と指を立てます。※膝が前に出ないように行います。  
【♪永久に栄えん 白川町 みんなで みんなで 手をつなぎ】

④ 歌舞伎の見得きりポーズです。両手のひらを開き、右に踏み込みます。左も同様に、右左交互に2回おこないます。  
【♪明日に向かって サア 進もう】

⑤ 足をひらいて両手を下から上に、右へのびます。左も同様に、右左交互に2回おこないます。

⑥ リズム良く、脇をしめながら足踏みをします。両手を下から上に開きます。

⑦ 親指を立ててハイ、ポーズ！！

後奏