



こころん体操


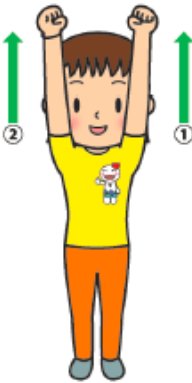
～みんな元気でふくふく笑顔～

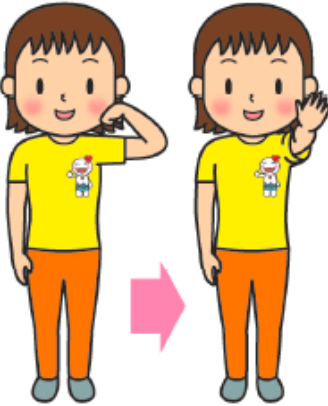
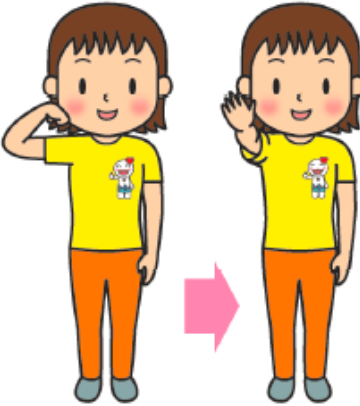
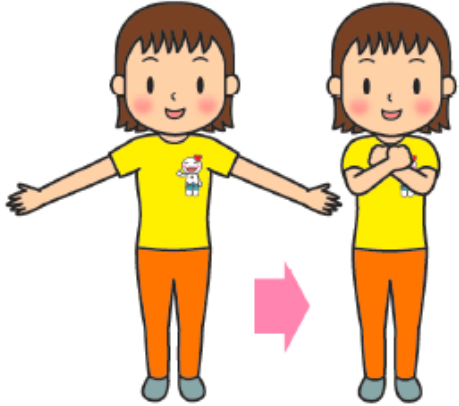


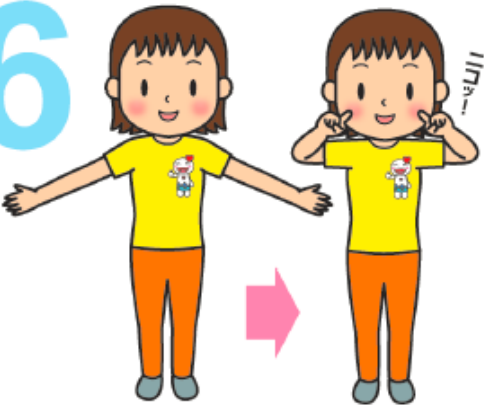
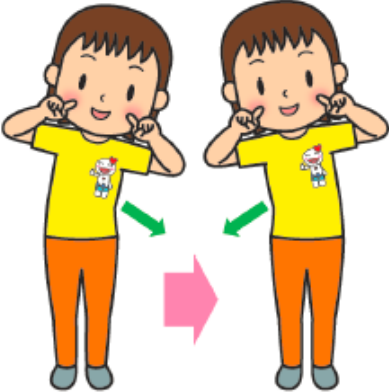
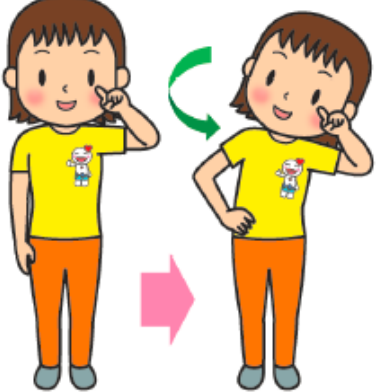
歌詞	(前奏)	ここ～ろん	チャチャ(手拍子)	ここ～ろん	チャチャ(手拍子)
動き	手を腰に当て、かかと上げ運動	左腕を上から下へ円を描くように、同時に左へ一歩移動	手を2回たたく	右腕を上から下へ円を描くように、同時に右へ一歩移動	手を2回たたく
解説	【ふくらはぎの運動】歩くときの蹴り出しに大切な筋肉を鍛える!	【大きく腕を振ることで胸の前の筋肉(大胸筋)のストレッチ】 【体のバランスを保つ筋肉(中殿筋)の運動】 歩行時のバランス改善につながる。			


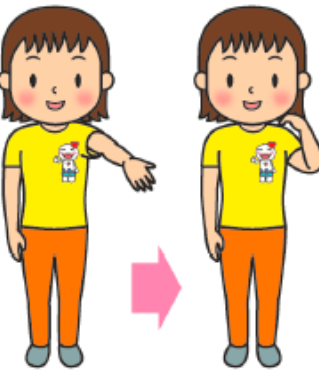
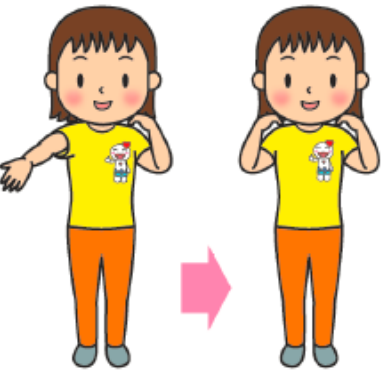
歌詞	ふくふく	ハートの	ここ～ろん
動き	両腕を曲げ、脇を2回しめる	胸の前でハートをつくり、前方へ押し出し、胸の前へ戻す	両膝を曲げ、スクワットを1回
解説	【大胸筋、小円筋の運動】バスタップにつながる!	【肩甲骨を前方へ移動させる筋肉(前鋸筋)の運動】五十肩の予防にも効果あり!!	【太もも前側の筋肉(大腿四頭筋)の運動】立ち上がり、歩行時の踏ん張りがききやすくなる!!

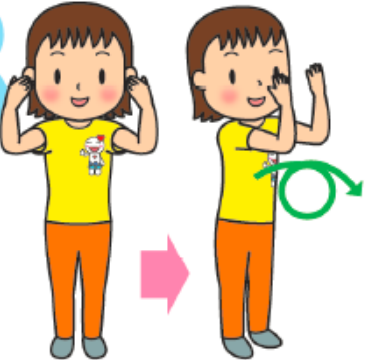
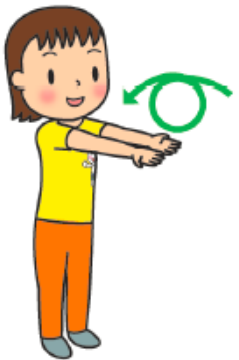


歌詞	ここ～ろん	チャチャ(手拍子)	ここ～ろん	チャチャ(手拍子)
	3 1と同じ動き			

歌詞	奏でよ〜う	素敵な	ハーモニー
4			
動き	足踏みしながら、左回りで1周回る	左右の順にこぶしを突き上げる	両手を開き、足踏みしながら腕をおろす
解説	【体幹の回旋、股関節の安定化の改善につながる運動】 歩行時のスムーズな重心移動につながる。	【背すじをしっかり伸ばして、おなかの奥の筋肉(腹横筋)の運動】 腰痛予防に効果的!	【ゆっくりおろして、肩の筋肉(三角筋)の運動】五十肩の予防に有効!!

歌詞	しおかーぜ	がかけーぬける	ふるさと下関
5			
動き	左腕を前方に伸ばす(2回連続)	同様に右腕を前方に伸ばす(2回連続)	両腕を開き、胸の前で両手を握り締めながら閉じる(2回連続)
解説	【二の腕の裏の筋肉(上腕三頭筋)の運動】 二の腕の裏の筋肉を鍛え、二の腕の引き締め効果あり!		【二の腕の前面の筋肉(力こぶ、上腕二頭筋)の運動】 食事や歯磨き、洗髪動作に大切な筋肉を鍛える。

歌詞	みんなの笑顔	今日も あふれているね	瞳のハートが くるくるん
6			
動き	両腕を開き、両ほほを指差す	左に上体を傾け、元に戻す 同様に右に傾け、元に戻す	左手で左目を指差し、左回りで首を1周回す
解説	【二の腕の前面の筋肉(力こぶ、上腕二頭筋)の運動】 食事や歯磨き、洗髪動作に大切な筋肉を鍛える。	【腰を横に曲げる筋肉(腰方形筋)の運動】 腰痛の予防!腰痛の時にこわばりやすい筋肉。	【首の周りの筋肉のストレッチ(肩甲挙筋、僧帽筋上部線維)】 肩こりの予防に!!

歌詞	小さな羽でユメ運ぶ	君の	こころの
7			
動き	ペンギンポーズでスクワット2回	左手を斜め前方へ伸ばし、左肩へ戻す	右手を斜め前方へ伸ばし、右肩へ戻す
解説	【太もも前側の筋肉(大腿四頭筋)の運動】立ち上がり、歩行時の踏ん張りがききやすくなる。	【二の腕の裏の筋肉(上腕三頭筋)の運動】二の腕の引き締め効果あり!!	

歌詞	リズム	ひびかせ	て——	みんな大好き
8				
動き	両手を胸の前で円を描くように前へ出す	前に出した両手を胸の前で円を描くように戻す	足踏みをしながら、両手を頭上に上げ、手をひらひらさせながら腕をおろす	そのまま足踏み
解説	【二の腕の裏の筋肉(上腕三頭筋)の運動】二の腕の引き締め効果あり!	【二の腕の前面の筋肉(力こぶ、上腕二頭筋)の運動】食事や歯磨き、洗髪動作に大切な筋肉を鍛える!	【肩を安定させる筋肉(腱板筋)の運動】肩の痛みの予防につながる!	

歌詞	ここ〜ろん	チャチャ(手拍子)	ここ〜ろん	チャチャ(手拍子)
9	1と同じ動き			

歌詞	ふくふく	ハートの	ここ〜ろん
10	2と同じ動き		

歌詞	ここ〜ろん	チャチャ(手拍子)	ここ〜ろん	チャチャ(手拍子)
11	1と同じ動き			

歌詞	奏でよ〜う	いのちの	ハーモニー
12	4と同じ動き		

間奏	4拍子×2	4拍子	4拍子	4拍子	4拍子
13					
動き	足踏み	左へ4歩移動し、4歩目で手をたたく	右へ4歩移動し、4歩目で手をたたく	前方へ4歩移動し、4歩目で手をたたく	後方へ4歩移動
解説		【左右へのバランスや歩行時の左右への重心移動の運動】 バランスを崩した際に大切な役割を果たす。			【後方歩行の改善、トイレに座る動作や、椅子に座る際の後方へ2、3歩下がる動作に大切な役割を果たす運動】

歌詞	海山	の幸	もりもり 食べる ころん
14			
動き	左腕を前方に伸ばす(2回連続)	同じように右腕を前方に伸ばす(2回連続)	両腕を振り上げ、筋肉もりもりポーズで足を曲げ伸ばす(2回連続)
解説	【肘を伸ばす筋肉(上腕三頭筋)の運動】 肩甲骨の前方移動にかかわる筋肉(前鋸筋)の強化、肩甲骨を背骨に寄せる筋肉(菱形筋)のストレッチにも効果あり!		【太もも前側の筋肉(大腿四頭筋)の運動】 立ち上がり、歩行時の踏ん張りがききやすくなる。

歌詞	おいしい 笑顔	それが元気のみなもと	ステッキハートを ふるふるん
15			
動き	両腕を開き、両ほほを指差す	両こぶしを突き上げ、筋肉もりもりポーズをするのと同時に足を深く曲げる(2回連続)	右人差し指を立てて、右回りで首を1周回す
解説	【二の腕の前面の筋肉(力こぶ、上腕二頭筋)の運動】 食事や歯磨き、洗髪動作に大切な筋肉を鍛える!	【太もも前側の筋肉(大腿四頭筋)の運動】 立ち上がり、歩行時の踏ん張りがききやすくなる。	【くびの周りの筋肉のストレッチ(肩甲挙筋、僧帽筋上部線維)】 肩こりの予防に!!

歌詞	大切ないのち伝える	君の	こころの
16			
動き	ペンギンポーズでスクワット2回	左手を斜め前方へ伸ばし、左肩へ戻す	右手を斜め前方へ伸ばし、右肩へ戻す
解説	【太もも前側の筋肉(大腿四頭筋)の運動】 立ち上がり、歩行時の踏ん張りがききやすくなる。	【二の腕の裏の筋肉(上腕三頭筋)の運動】 二の腕の引き締め効果あり!!	


歌詞	リズム	感じた	い	みんな大好き
17	8と同じ動き			

歌詞	ここ~ろん	チャチャ(手拍子)	ここ~ろん	チャチャ(手拍子)
18	1と同じ動き			

歌詞	ふくふく	ハートの	ここ~ろん
19	2と同じ動き		

歌詞	ここ~ろん	チャチャ(手拍子)	ここ~ろん	チャチャ(手拍子)
20	1と同じ動き			

歌詞	奏でよう	素敵な	ハーモ(ニー)	ここ~ろん
21				
動き	足踏みしながら、左回りで1周回る	左右の順にこぶしを突き上げる	両手を開く	左腕を上から下へ円を描くように、同時に左足から一歩左へ移動
解説	【体幹の回旋、股関節の安定化の改善につながる運動】			【大きく腕を振ることで胸の前の筋肉(大胸筋)のストレッチ】 【体のバランスを保つ筋肉(中殿筋)の運動】

歌詞	チャチャ(手拍子)	ここ~ろん	チャチャ(手拍子)
22			
動き	手を2回たたく	右腕を上から下へ円を描くように、同時に右足から一歩右へ移動	手を2回たたく
解説		【大きく腕を振ることで胸の前の筋肉(大胸筋)のストレッチ】 【体のバランスを保つ筋肉(中殿筋)の運動】	

歌詞 ふくふくハートのここ~ろん

23 2と同じ動き

歌詞 ここ~ろん チャチャ(手拍子)
ここ~ろん チャチャ(手拍子)

24 1と同じ動き

歌詞 奏でよ~う いのちのハーモニー

25 4と同じ動き

後奏	4拍子×2	4拍子
26		
動き	続けて、足踏みしながら腕を上から下へ回す	そのまま足踏みし、最後は決めポーズ!(好きなポーズで)
解説	【大きく腕を振ることで胸の前の筋肉(大胸筋)のストレッチ】	



こころんソング ~いのちのハーモニー~

作詞 下関市保健部 補作 和田薫 作曲 和田薫

こころん こころん ふくふくハートのこころん
こころん こころん 奏でよう 素敵なハーモニー

1 潮風がかけぬける ふるさと下関
みんなの笑顔今日も溢れているね

瞳のハートがくるくるん
小さな羽でユメ運ぶ

君のこころのリズム響かせて

みんな大好き

こころん こころん ふくふくハートのこころん
こころん こころん 奏でよう いのちのハーモニー

2 海山の幸 もりもり食べるこころん
おいしい笑顔 それが元気のみなもと

ステッキハートをふるふるん
大切ないのち伝える

君のこころのリズム感じたい

みんな大好き

こころん こころん ふくふくハートのこころん
こころん こころん 奏でよう 素敵なハーモニー

こころん こころん ふくふくハートのこころん
こころん こころん 奏でよう いのちのハーモニー

こころん体操

振付協力

下関リハビリ
テーション病院

解説

道祖 悟史

(株)リハビス 歩行リハビリセンター テクラ
一般社団法人 山口県理学療法士会 理事
動的モビライゼーション療法学会 理事 学術局長

下関市は「ふくふく健康21(第二次)」および「第2次下関ぶちうま食育プラン」を推進しています。

下関市 保健総務課 ☎231-1408