

戸一夫関にあたるや (8コ間)戸

〈足のストレッチ・腹筋の筋力アップ〉

両手を前にし、左足をあげバランスをとる  
両手をひろげて左足をうしろにあげてバ  
ランスをとる



戸万夫も開くなし (8コ間)戸

繰り返す (2回目は右足で)

戸天下に旅する剛毅の武士 (8コ間)戸

〈体側ストレッチ〉

両手を大きくひろげ右手で左足を左手で右足  
をリズムよくさわる



戸大刀腰に足駄がけ (8コ間)戸

〈体側のストレッチ〉

右側から手をまわしながら大きく回旋する



戸八里の岩ね踏みならず (8コ間)戸

繰り返す (2回目は左で)

戸斯くこそありしか (8コ間)戸

〈背中ストレッチ〉

両手をひろげ前にたおし背筋をしっかり  
のばす  
両手を上にあげる



戸往時の武士 (8コ間)戸

〈お腹ストレッチ〉

両手を前にして、壁をおすように体をそらす  
両手を上にあげて体側にもどす



戸「富士山」に戻る戸

その場で8コ間で左回りで歩く



みしま体操の歌詞

— 富士山 —

あたま くも うえ だ  
頭を雲の上に出し  
しほう やま み お  
四方の山を見下ろして  
かみなりさま した き  
雷様を下に聞く  
ふ じ にっぽんいち やま  
富士は日本一の山

— 箱根八里 —

はこね やま てんか けん  
箱根の山は天下の険  
かんこくかん もの  
函谷関も物ならず  
ばんじょう やま せんじん たに  
万丈の山 千切の谷  
まえ そび しりえ さそ  
前に聳え 後に支う  
くも やま きり たに  
雲は山をめぐり 霧は谷をとざす  
ひるなおくら すぎ なみき  
昼猶暗き杉の並木  
ようちよう しょうけい こげなめ  
羊腸の小径は苔滑らか  
いっふ かん あ ばんぶ ひら  
一夫関に当たるや万夫も開くなし  
てんか たび ごう き ものふ  
天下に旅する剛毅の武士  
だいとうこし あしだ  
大刀腰に足駄がけ  
ほちり いわ ふ なら  
八里の岩ね踏み鳴す  
か かくこそありしか おう じ ものふ  
斯くこそありしか往時の武士



みしま体操

立ちバージョン



いつでもどこでも  
リフレッシュ!  
お仕事の合間や、  
準備体操の時に  
ご利用ください。

# 「富士山」の歌に合わせて

## ♪前奏 (8コ間)♪

起立の姿勢から7、8で  
かまへの姿勢で準備



## ♪頭を雲の (8コ間)♪

＜体側のストレッチ＞

左手を上げてのばすと同時に  
膝の屈伸を入れる  
(右手も同様に行う)

×2回



## ♪上に出し (8コ間)♪

繰り返し

## ♪四方の山を見下ろして (16コ間)♪

＜ウエストの体操＞

左手を右足に持っていき、下からななめ  
上へ大きく手を持ち上げる  
(右手も同様に行う)

×2回



## ♪雷様を (8コ間)♪

＜腕の体操＞

膝を曲げながら膝を4つたたき  
胸の前で手をたたき膝をたたく ×2回



## ♪下に聞く (8コ間)♪

＜首のストレッチ＞

腕を肩の高さで組みおへそを見るように下を  
向き、ゆっくりうしろへ向き正面を向く



## ♪富士は日本 (8コ間)♪

＜胸のストレッチ＞

腕を胸の前でそろえ左右に開く  
同時に左足を開く

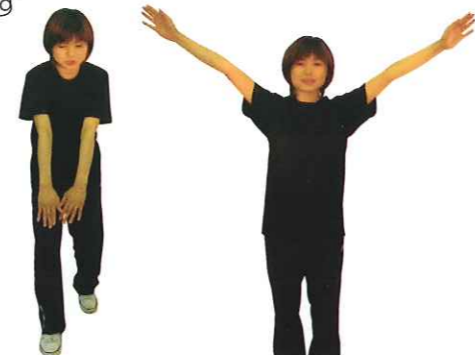
×2回



## ♪一の山 (8コ間)♪

＜深呼吸＞

左足を一步前に出し、手を前にまわしながら  
上に広げ上半身を伸ばす足を閉じ両手を体側  
にもどす



# 「箱根八里」の歌に合わせて

## ♪箱根の山は (4コ間)♪

＜足の筋力アップ＞

左足から足踏み4回



## ♪天下のけん (4コ間)♪

＜足のストレッチ＞

足を伸ばしつま先を  
上げる、左、右



## ♪函谷関も (4コ間)♪

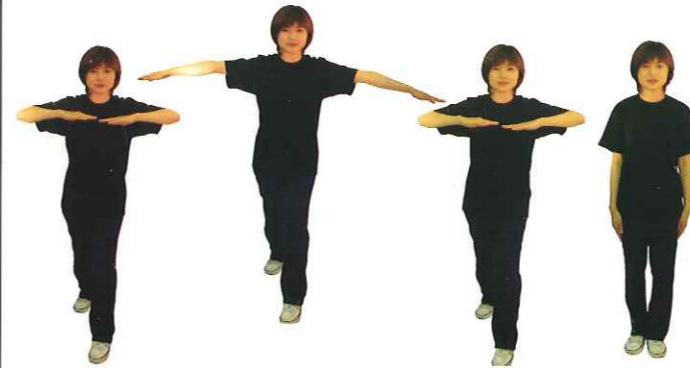
## ♪物ならず (4コ間)♪

繰り返し

## ♪万丈の山 千じんの谷 (8コ間)♪

＜胸のストレッチと膝の屈伸＞

腕を胸の前にそろえて左右に開きながら、  
左足を前にして膝の屈伸  
足を閉じ両手を体側にもどす



## ♪前にそびえ 後に支う (8コ間)♪

繰り返し (2回目は右足を前にして)

## ♪雲は山をめぐり (4コ間)♪

＜腕のストレッチ＞

指を組んで下から上に  
あげながら、かかとで  
リズムをとる



## ♪霧は谷をとぎす (4コ間)♪

手を上から左右におろす



## ♪昼なお暗き (8コ間)♪

＜全身のストレッチ＞

腕を大きくまわしながら、左側へギャロップ

## ♪杉の並木 (8コ間)♪

＜腰のストレッチ＞

体を左右にひねる

足を閉じ両手を体側にもどす



## ♪羊腸の小径は (8コ間)♪

## ♪苔なめらか (8コ間)♪

繰り返し (2回目は右側へ)