

「富士山」の歌に合わせて

主に上半身の体操



1 前奏 (8コ間)

両手を左右に広げて
深呼吸



2 頭を雲の (8コ間)



腕の体操

手を肩に当て横に開く
手を肩に当て下におろす] × 2回



3 上に出し (8コ間)

手を肩に当て上にあげる
手を肩に当て下におろす] × 2回



4 四方の山を見下ろして (16コ間)



肩たたき体操

右手で4回 左手で4回
右手で2回 左手で2回
右手で1回 左手で1回
胸の前で手拍子一拍



5 雷様を (8コ間)



肩こり解消体操

肩の上げ下げ × 4回



6 下に聞く (8コ間)



首のストレッチ

頭の後ろで手を組み、
ゆっくりと下をむく



7 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 × 2回



8 一の山 (8コ間)



深呼吸

手を前にまわしながら
上に広げ
上半身を伸ばす



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

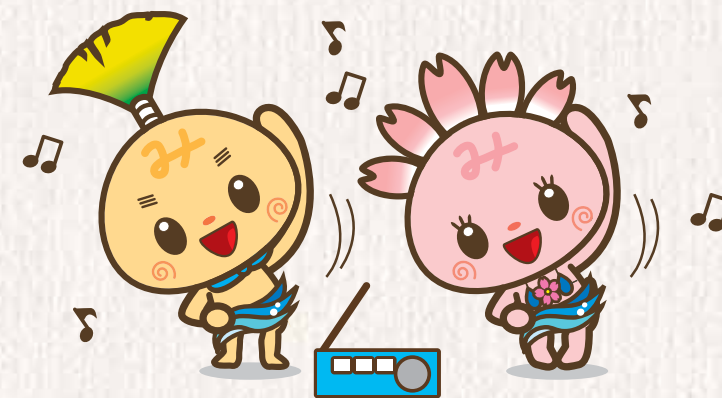
箱根八里

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 千仞の谷
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 こけ なめ
羊腸の小径は苔滑らか
いっ ぶ かん あ たる 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 こう き もの のふ
天下に旅する剛毅の武士
たい とう こし あし だ
大刀腰に足駄がけ
はち り いわ ふ なら
八里の岩ね踏み鳴す
か おう じ もの のふ
斯くこそありしか往時の武士

みしま体操



椅子バージョン



<みしま体操のポイント>

- 浅めに腰かけ、椅子に寄りかからないで行いましょう。
- 一度に二つ以上の事を同時に行うことで、脳がより活性化され認知症の予防にもつながります。大きな声で歌いながらやってみましょう。
- “体のどこに効いているのか”を意識することでより効果があります。

<みしま体操の生い立ち>

みしま体操は昭和63年に、子どもからお年寄りまで、誰もが歌いながら手軽にできる3分間のストレッチ体操として考案されました。



<せせらぎ会の皆さんと一緒にみしま体操>

せせらぎ会は三島市保健委員を卒業された方が中心となって活動している、運動・スポーツによる健康づくりの普及活動団体です。現在、保健委員会の活動や、イベント、敬老大会、各種講座などでみしま体操を披露、普及活動を行っています。私たちと一緒にからだを動かしましょう！

みしま体操は、現在、三島市ホームページ
YouTube動画で紹介されています。

<http://www.city.mishima.shizuoka.jp/ipn009299.html>

みしま体操
立ちバージョン
もあります



三島市保健委員会