

杜の都のおトク体操

座って

おトク体操の
3つのおトク

心ウキウキ
からだも元気で
おトク!

かもついて
生活ラクラクで
おトク!

動きスムーズ
姿勢も良くなり
おトク!

自分の体調、体力と
相談しながら、無理
なく動きましょう!



1. 足踏みと拍手

♪草競馬

足踏みを
しながら

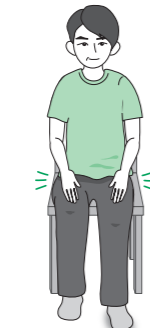
腕を振る

ももたたき 2回

拍手 2回

ももたたき 2回

拍手 2回



1~8

9・10

11・12

13・14

15・16

2回
くり返し

2. つま先の上げ下げ

♪おおブレネリ

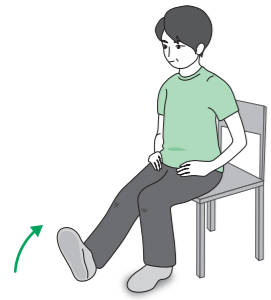
右つま先を引き上げる

つま先を前に向ける

つま先を引き上げる

もどす

左足
同様に



1・2

3・4

5・6

7・8

9~16

2回
くり返し

3. 膝伸ばしと体のねじり

♪おおスザンナ

右脚と両手を前に伸ばす

もどす

右脚と左手を前に伸ばし、
右肩を引き、体をねじる

もどす

左脚と両手
同様に

左脚と右手
同様に



1・2

3・4

5~8

9・10

11・12

13~16

2回
くり返し

4. 膝あげ

♪コロブチカ

間奏

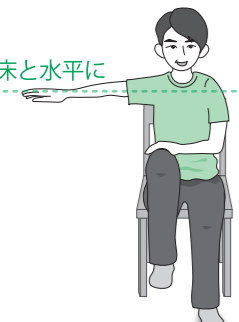
右膝を上げて左手でタッチ

もどす

両脚を軽く開く
両肘を曲げて脇をしめる

床と水平に

左膝・右手
同様に



1・2

3・4

5~8

4回
くり返し

1~8

5. わき伸ばしと腕の曲げ伸ばし

♪オリジナル曲

右手を
突き上げる

もどす

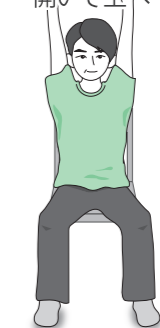
両手を
開いて下へ

もどす

両手を
開いて上へ

もどす

左手
同様に



1・2

3・4

5~8

9・10

11・12

13・14

15・16

くり
返し

6. 背・胸の伸ばし

♪セレナーデ

右手を左肩に

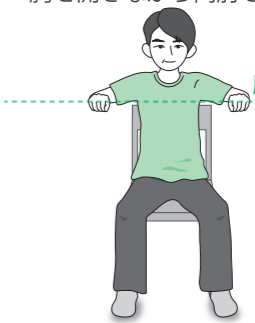
左手を右肩に

背中を丸めて
へそをのぞきこむ

姿勢をもどし、
胸を開きながら両肘を引く

もどす

胸の高さに



1・2

3・4

5~8

9~14

15・16

くり
返し

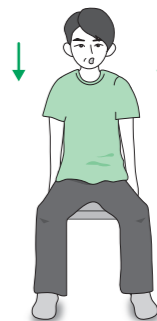
7. 肩まわしと肩の上げ下げ

♪砂山

肩を後ろに回す

肩を上げる

肩を下げる



1~8

9~12

13~16

2回
くり返し

8. 深呼吸

♪カチューシャの唄

両手を横に広げる

もどす

両手をお腹にあてて
腹式呼吸

息を吸う

息を吐く

腹式呼吸



1~4

5~8

1~8

2回
くり返し

2回
くり返し

杜の都のおトク体操

立って

おトク体操の
3つのおトク

心ウキウキ
からだも元気で
おトク!

かもついて
生活ラクラクで
おトク!

動きスムーズ
姿勢も良くなり
おトク!

自分の体調、体力と
相談しながら、無理
なく動きましょう!



1. 足踏みと拍手

♪草競馬

腕を振る

ももたたき2回

拍手2回

ももたたき2回

拍手2回

足踏みを
しながら



1~8

9・10

11・12

13・14

15・16

2回
くり返し

2. つま先の上げ下げ

♪おおブレネリ

右つま先を引き上げる

つま先を前に向ける

つま先を引き上げる

もどす

左足
同様に

かかと
タッチ

つま先
タッチ

かかと
タッチ



1・2

3・4

5・6

7・8

9~16

2回
くり返し

3. 踏み込みと体のねじり

♪おおスザンナ

右脚を一步前に踏み出し、
両手を前に出す

もどす

右脚を右斜め前に出し、
左手を右前へ押し出す

もどす

左脚・両手
同様に

左脚・右手
同様に



1・2

3・4

5~8

9・10

11・12

13~16

2回
くり返し

4. 膝あげ

♪コロブチカ

右膝を上げて左手でタッチ

もどす

間奏

両足を軽く開き、両肘を曲げて脇をしめる

床と水平に

左膝・右手
同様に



1・2

3・4

5~8

1~8

4回
くり返し

5. わき伸ばしと腕の曲げ伸ばし

♪オリジナル曲

右手を
突き上げる

もどす

両手を
開いて下へ

もどす

両手を
開いて上へ

もどす

左手
同様に



1・2

3・4

5~8

9・10

11・12

13・14

15・16

2回
くり返し

6. 背・胸の伸ばし

♪セレナーデ

右手を左肩に

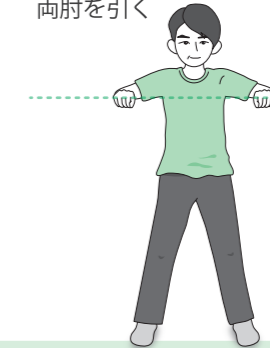
左手を右肩に

背中を丸めて
へそをのぞきこむ

姿勢をもどし、胸を開きながら
両肘を引く

もどす

胸の
高さ



1・2

3・4

5~8

9~14

15・16

2回
くり返し

7. 肩まわしと肩の上げ下げ

♪砂山

肩を後ろに回す

肩を上げる

肩を下げる



1~8

9~12

13~16

2回
くり返し

8. 深呼吸

♪カチューシャの唄

両手を横に広げる

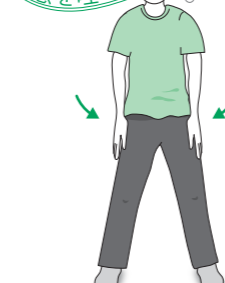
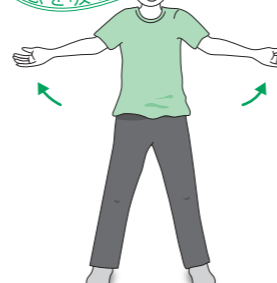
もどす

両手をお腹にあてて、腹式呼吸

息を吸う

息を吐く

腹式呼吸



1~4

5~8

1~8

2回
くり返し

2回
くり返し