

コロナ禍でもリズム体操で元気に！

コロナ禍も2年目となり運動不足になりがちです。リズム体操を利用して元気に過ごしましょう。

<「リズム体操」のダウンロード>

パソコン教室テキスト一覧のホームページ(No.436)より「リズム体操PDF」をクリックしパソコンにダウンロードする。



<「リズム体操」を楽しむ>

リズム体操は3ページあり、1ページ目の運動(A~A)を2回繰り返します。次に2ページ目の運動(B~B)を2回繰り返し、下段に移って運動(C~C)を2回繰り返します。但し2回目は1回目と逆サイドに身体を倒します。3ページ目は足踏みをしてから、笑顔のバンザイで「1番」が終了です。

同様に「2番」「3番」の歌詞でリズム体操を行います。



<「リズム体操」の塗り絵>

パソコン教室テキスト一覧のホームページ(No.436)より「リズム体操図1,2,3」をパソコンにダウンロードし、「ペイント」を使って塗り絵を楽しむことができます。(詳細は次頁)

歌詞 ぼくらほ みんな 生きて いる ～ 生き～

スクワット(膝の曲げ伸ばし) 2回

両手を下ろしながら前屈しましょう。

て いる から (1)動いたうんだ～ (2)動いたうんだ～ (3)動いたうんだ～ } → ぼくらほ みんな 生きている～ 生きています (1)動いたうんだ～ (2)動いたうんだ～ (3)動いたうんだ～

体を起こしながら両手を外回し ← (A)

(A)をもう一度繰り返しましょう。

No.1

手のひら色ー 太陽に～ ずかしてみーれーばー 真赤に 流れる ぼくの血潮(うしろ)

バンザイ! 頭上で両手をひねる(おかし)

キラキラしながら両手を中心に上下

(B)をもう一度繰り返しましょう。

(1番)ミミズだーっ	オケラ	だー	ってー	アメンだーっ	てー
(2番)トンボだーっ	カエル	だー	ってー	ミツバだーっ	てー
(3番)スズメだーっ	イナゴ	だー	ってー	カゲロウだーっ	てー

右手を上げて左サイドに倒す

両手を開いたり閉じたりを2回

左手を上げて右サイドに倒す

(C)をもう一度!

No.2

みんなみんな 生きています 友達な一んー だー!

音楽に合わせて足踏みしましょう。

最後はバンザイ 笑顔でポーズ!

1番～3番まであるので歌いながらくり返し動いてみましょう!

リズム体操の効果

- 歌いながらの体操は呼吸がしつづくと有酸素運動になり、ダイエットにも効果的です。心肺機能の向上に効果があります。
- 全身を動かして関節の可動域を広げ、柔軟性をケガの予防につなげられます。
- 認知症の予防にも効果的です。



注意すること

- 運動前、運動中、運動後の水分補給を忘れずに。
- 体調が優れないときは運動を控えめに。
- 無理をせず、出来る範囲で動いてみましょう。

(健康運動指導士の協賛) 社会福祉学協会 社会福祉学協会 社会福祉学協会

No.3

<< リズム体操のイラストで塗り絵 >>

1. リズム体操原画をダウンロード : パソコン教室テキスト一覧のホームページ(No.436)より「リズム体操図1」、「リズム体操図2」、「リズム体操図3」をパソコンにダウンロードします。
スポーツインストラクター・大野正子さんによるすばらしい手書きのイラストです。
2. 原画を描画ソフト・ペイントで開く : 原画の開き方は下記の様に2種類の方法があります。
方法① 「スタート」→「Windowsアクセサリ」→「ペイント」で「ペイント」()を起動し、「ペイント」画面の「開く」から、ダウンロードしたリズム体操原図を開く。
方法② 「エクスプローラ」()を起動し、ダウンロードしたフォルダー内のリズム体操原図を右クリック→「プログラムから開く」→「ペイント」→「開く」としてリズム体操図を開く。
3. ペイントで塗り絵を行う : 「塗りつぶし」アイコンを使って「色1」に指定した色で塗りつぶします。
(備考) 塗りつぶしの領域が完全に囲われていないと、塗りつぶしが前面に広がってしまいます。
「表示」→「拡大」でイラストを拡大すると細部の塗りつぶしが容易になります。

