

# 緑区きらきらマン体操（緑区オリジナル体操）Vol. 2



## ☆きらきらマン体操とは☆

大人も子どもも、きらきら輝いてほしいという思いを込めて、年齢を問わずどなたでも取り組める内容の体操です。

歌いながら体を動かすことで、頭と体が活性化されます。

歌は「茶摘み」のメロディに、緑区独自の歌詞をのせました。

**肩甲骨**をしっかり動かすのが  
ポイントだよ☆



緑区マスコットキャラクター  
みどりっち

## ☆体の動かし方☆

（くり返す）

①



②



③



④



①手を胸の前でたいて合わせ、両足を揃える

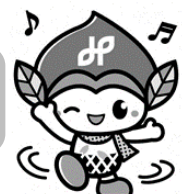
②手をグーにして肘を曲げ、胸を突き出すように開く。片足を軽く開いて、少し後ろに引く

③手を胸の前でたいて合わせ、両足を揃える

④手をなるべく上に挙げて、胸を開く。もう片方の足を少し後ろに引く

※歌詞の☆部分は足踏みする。

イスに座ってもできるよ！



## ☆動きのポイント☆

- 背中の肩甲骨をしっかりと動かしましょう。  
胸を開いたり、手を上げる時に肩甲骨が動いていることを感じてみましょう。
- 足を開くと足の付け根が動きます。歩くのに大切なお尻や太ももの筋肉も使うので、ピンと足を伸ばして動かしてみましょう
- 足踏み運動は、しっかり地面を踏みしめると、足の裏が刺激され、血流がよくなります。  
できる範囲で手を振り、足を高く上げて足踏みしてみましょう。
- 痛みのある方は無理のない範囲で行ってください。

## ☆歌詞☆

“M・D・R みどり”(かけ声)

1. 大人も子どもも みんな集まれ  
坂も緑も たくさんあるよ  
☆歩こ歩こよ みどりを歩こ  
これで みんなも きらきらマン

2. 大人も子どもも みんな仲良し  
笑顔も元気も たくさんあるよ  
☆歩こ歩こよ みどりを歩こ  
これで みんなも きらきらマン  
“M・D・R みどり”(かけ声)



二次元コードを  
読み取ると YouTube  
で動画が見られるよ  
(6分間)



エム ディー アール  
M・D・Rはみどりのことだよ!  
み(Mi)ど(Do)り(Ri)

### きらきらマン体操 Vol.2 動画 全編

<https://youtu.be/DG2trmst7Tc>



(チャプターごとでもご覧いただけます)

#### 1. 体操の説明

<https://youtu.be/dCgsLBpHDaY>



#### 2. 動きの解説

<https://youtu.be/1VHQ4i0CKCg>



#### 3. 歌に合わせての実演

<https://youtu.be/6LFtwQva3Lg>



### 【作成】

緑区地域包括ケア推進会議（介護予防推進検討会）

### 【連絡先】

緑保健センター保健予防課

☎(052)891-3628

緑区社会福祉協議会

☎(052)891-7638

緑区役所 福祉課

☎(052)625-3981

緑区北部いきいき支援センター

☎(052)899-2002

緑区南部いきいき支援センター

☎(052)624-8343