

千葉県 なのはな体操

- 1 片手ずつ上にあげ、両手でのび上がる運動
- 2 前後に歩いて、膝を前に押し出す運動
- 3 その場でスキップする運動
- 4 肘を軽く曲げ、はずみに合わせて肩を前後に大きくまわす運動
- 5 肩幅ほどに足を開いて立ち、片膝を斜めに上げながら腰をひねる運動
- 6 軽く前屈して、はずみながら腰をたたき、足を横に開いて後屈する運動
- 7 片足を横に踏み出しながら側屈する運動
- 8 両腕を水平に上げ、体をねじっておしりを二回たたく運動
- 9 片足を前に踏み出しながら、両手を斜め上に開いて、胸を張る運動
- 10 片手ずつ上に上げ、両手で伸びあがる運動

(ご参考)

千葉県 県民体操 (1983 制定)

(愛称・一なのはな体操)

2022 (R4) 5.22 (日)

文責 前田貞明 (公認ラジオ体操指導員)

ステップ 内容説明

- 1 片手ずつ上に上げ、両手で伸びあがる運動。(32 拍)  
直立の姿勢から左手を上に上げ、続いて右手上に上げ、手のひらを上に向けて、  
伸びあがる。
- 2 前後に歩いて、膝を前に押し出す運動。(32 拍)  
弾むように軽く左・右・左と 3 歩前に歩き、両手をそろえて立つ。膝を軽く前に  
2 回押し出す。両腕は力を抜いて、前に 2 回振る。
- 3 その場でスキップする運動。(16 拍)  
左足、右足と交互に 16 拍、その場でスキップする。
- 4 肘を軽く曲げ、はずみに合わせて肩を前後に大きく回す運動。(16 拍)  
2 回のはずみに合わせて、肘を軽く曲げ、肩を後から前方に大きく 1 回す。  
2 回のはずみに合わせて、肘を軽く曲げ、肩を前から後方に大きく 1 回す。
- 5 肩幅ほどに足を開いて立ち、片膝を斜めに上げながら、腰をひねる運動。(16 拍)  
足を肩幅に開いて立ち、左ひざを斜めに上げ、体をひねり、足を元に戻す。
- 6 軽く前屈して、はずみながら腰をたたき、足を横に開いて後屈する運動。(32 拍)  
軽く前屈して、はずみながら腰を 4 回たたき、左足を横に出して、後ろにそる。
- 7 片足を横に踏み出しながら側屈する運動。(32 拍)  
両手を頭上で組、上に伸びあがる。左足を横に出し、右へ側屈し元に戻す。足を  
閉じ、軽く膝を曲げ、腕の力を抜き、下へおろして後ろにふる。
- 8 両腕を水平に上げ、体をねじっておしりを 2 回たたき運動。(16 拍)  
最初は左にねじっておしりを 2 回、次に右にねじって 2 回たたき。
- 9 片足を前に踏み出しながら、両手を斜め上に開いて、胸を張る運動。(32 拍)  
左足を 1 歩前に出しながら腕を上から横に開き足を開く。足を戻しながら腕を  
上にあげ、膝を軽く曲げながら、腕を前から降ろし前屈して腕を後ろにふる。
- 10 片手ずつ上にあげ、両手でのびあがる運動。(32 拍) ステップ 1 と同じ。

注記 年齢や体力に応じて 3 つのテンポ (スタンダード・スロー・超スロー) あり。

上記の「基本ステップ」にやさしい動きや難しい動きなどを加えたバリエーション  
を楽しむこともできます。(関係部署・千葉県健康福祉部健康増進課)