

# 「ちゃ～がんじゅう体操」やってみよう!

# 1番

立ちバージョン 座りバージョン



♪～前奏～♪  
(ハイヤ イヤッサッサ!ハイヤ イヤッサッサ!)  
腕を右～左へカチャーシー



いちまでいん ちゃ～がんじゅう!  
右腕、左腕の順で回して  
「がんじゅうポーズ」



介護予防で ちゃ～がんじゅう  
両腕回して「がんじゅうポーズ」  
同じ動作を2回繰り返す



はい! (バンツ!と手をたたく)  
胸の前で手をたたく



♪～間奏～♪  
間奏の間は、その場で足踏み



てい～だにむかって  
右、左の順に腕上げと足を出す



深呼吸  
右、左の順で腕を胸の前におろす  
足をもとに戻す



すって はいて すって はいて  
両手をあげて足を左右交互に出す



くびをまわして <～るくる  
首を回す運動～右側から左へ回す



はんたいまわして <～るくる  
反対側～左側から右へ回す



肩もまわして <～るくる  
肩を回す運動～前から後ろへ回す



もつとまわして <～るくる  
反対側～後ろから前へ回す



あたまのたいそう  
その場足踏み～両手で頭を軽くたたく



グー グー グー グー  
パー パー パー パー

右手は前にグー、左手は胸でパー  
～左右交互に  
右手は前にグー、左手は胸でパー  
～左右交互に



あたま! かた! おしり! ポン!  
あたま! かた! おしり! ポン!  
あたま! かた! おしり! ポン!



歌に合わせて両手を  
頭、両腕を交差して肩、おしりに当てる  
ボン!でおへその前で手拍子  
2回目からテンポを早くする



おしりふりふり ちゃ～がんじゅう  
右足出して、腰をふる  
左足出して、腰をふる



もつとげんきに ちゃ～がんじゅう  
右腕回して、右足ひらく 左腕回して、  
左足ひらいて「がんじゅうポーズ」  
両腕回して「がんじゅうポーズ」  
拍子をとってスクワット



腕・肩の運動

肩の運動

拮抗的な運動 (認知症予防)

深呼吸

認知症予防の運動

首の運動

腰の運動

全身をほぐす運動 (腕・肩・股関節)



# 「ちゃ〜がんじゅう体操」やってみよう!

## 2番

立ちバージョン 座りバージョン



いちまでいん ちゃ〜がんじゅう!

右腕、左腕の順で回して  
「がんじゅうポーズ」



介護予防で ちゃ〜がんじゅう

両腕回して「がんじゅうポーズ」  
同じ動作を2回繰り返す

腕・肩の運動



はい! (バンツ!と手をたたく)

胸の前で手をたたく



♪〜間奏〜♪

間奏の間は、その場で足踏み



かかとをあ〜げて げんきよく

両手は左右にバランスとって  
かかとを上げる

ふくらはぎの運動  
(転倒予防)



クワダはだいの しんぞうだ〜

両手を頭の上に上げて、かかとをおろす

同じ動作を繰り返す



ちみさちあ〜げて げんきよく

きつちゃきぼうしだ ちゃ〜がんじゅう〜



右足前にかかとをつけてつま先あげる

両手は可愛く広げて

胸の前で手拍子〜姿勢をもどす

すねの運動  
(転倒予防)



左足も同じ動作を繰り返す



ヒザをまわして ゆ〜るゆる

ヒザを回す運動〜右から左へ回して  
足を伸ばす(2回繰り返す)



はんだいまわして ゆ〜るゆる

反対側〜左から右へ回して  
足を伸ばす(2回繰り返す)

ヒザの運動  
股関節・ヒザ・  
足首の運動



おふねをこいで

ていーち たーち みーち ゆーち  
いちち むーち ななち やーち



右足を前に踏み出して

船を漕ぐ動作

(4回繰り返す)

4回目で足を戻す

全身を  
使った運動  
(背・モモ・腹・腕)



左足を前に踏み出して

両手を下から上に漕ぐ動作

(4回繰り返す)

4回目で足を戻す



しまにあがろう ちゃ〜がんじゅう〜



右腕回して、右足ひらく

全身を  
ほぐす運動  
(腕・肩・股関節)



左腕回して、左足ひらいて

「がんじゅうポーズ」



全身を  
ほぐす運動  
(腕・肩・脚)



たんけんしよう ちゃ〜がんじゅう〜

両足を開き、腰を落とした姿勢で

右手を目の上にかざして右を見る

左手を目の上にかざして左を見る



## 〜3番に続く〜



# 「ちゃ〜がんじゅう体操」やってみよう!

## 3番・4番

立ちバージョン 座りバージョン



♪～間奏～♪  
(ハイヤ イヤッサッサ!ハイヤ イヤッサッサ!)  
腕を右～左へカチャーシー



いちまでいん ちゃ〜がんじゅう!  
右腕、左腕の順で回して  
「がんじゅうポーズ」



介護予防で ちゃ〜がんじゅう  
両腕回して「がんじゅうポーズ」  
同じ動作を2回繰り返す

腕・肩の運動



はい! (バンツ!と手をたたく)  
胸の前で手をたたく



♪～間奏～♪  
間奏の間は、その場で足踏み



からだをまわして ぶ〜らぶら  
顔は正面を向いて  
両腕を左右に振る

体をひねる運動



おおきく おおきく ちいさく ちいさく  
両腕を大きく、左右に振る  
小さく、左右に振る



ヒザをあげて げんきよく  
よいしょ こらしょ よいしょ こらしょ



両手を上げて、右モモ上げ〜ヒザタッチ  
両手を上げて、左モモ上げ〜ヒザタッチ  
(左右交互に2回繰り返す)

モモの運動とバランス



うしろにけって いきましょう  
どんでんあるいて いきましょう

モモの後ろの運動 (転倒予防)



腕を振りながら  
右足を後ろに蹴り上げる  
(左右交互に2回繰り返す)



♪～間奏～♪  
間奏の間は、その場で足踏み



りょうてをあげて  
両手を上げて、左右に体の横を伸ばす



みぎ ひだり みぎ ひだり  
まえ うしろ まえ うしろ

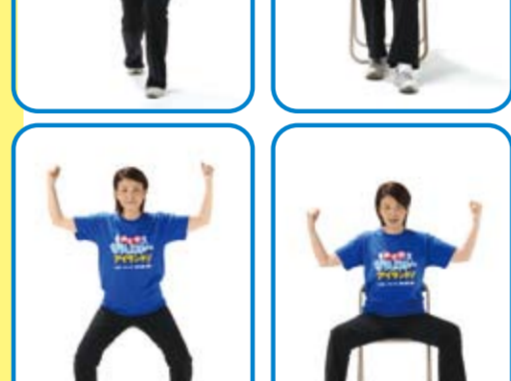
体側などを伸ばす運動



両手を前、右足を出して体を伸ばす  
両手を後ろに伸ばす



(交互に繰り返す)



おしりふりふり ちゃ〜がんじゅう  
右足出して、腰をふる  
左足出して、腰をふる

腰の運動



もっとげんきに ちゃ〜がんじゅう  
右腕回して、右足ひらく  
左腕回して、左足ひらいて  
「がんじゅうポーズ」

全身をほぐす運動 (腕・肩・股関節)



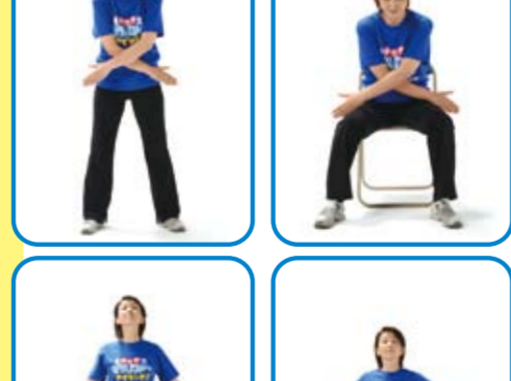
♪～間奏～♪  
(テンポがだんだんゆっくりとなる)  
テンポに合わせてゆっくりとスクワット (2回繰り返す)

下半身の運動



てい〜だが うみに しずむころ  
両手を上げてねじりながら腕回し (キラキラ星のポーズ)

腕の運動



すって はいて すって はいて  
すって はいて すって はいて  
ゆっくりとした深呼吸 (4回繰り返す)

クールダウン 深呼吸



いちいちまでいん ちゃ〜がんじゅう〜  
うまんちゅぞろつて ちゃ〜がんじゅう〜  
曲のテンポに合わせて、ステップ踏みながら  
右腕回し、左腕回して「がんじゅうポーズ」

全身をほぐす運動 (腕・肩・股関節)



おおきなこえだして ちゃ〜がんじゅう〜  
イエーイ!



右腕回して、右足ひらく 左腕回して、左足ひらいて「がんじゅうポーズ」  
両腕回して「がんじゅうポーズ」〜拍子をとって笑顔で両手を上に上げて、声を出す

顔(表情)のほぐし 元気にフィニッシュ!