

## 日野を感じる健康体操

「山は鈴鹿よ湖なら琵琶湖」の歌(お)で始まる「日野小唄」。

日野小唄は、童謡でおなじみ日野町生まれの作詞家である細川雄太郎氏の作詞、そしてふるさと会の作曲によって作られました。日野の郷土への思いがいっぱい詰まった曲として多くの方から親しまれています。

この歌に日野町スポーツ推進委員会が振り付けを考案されました。歌詞には「米どころ」や「日野菜」、「石楠花」といった日野にちなんだ言葉がたくさんあり、健康体操では、そんな日野のフレーズを口ずさみながら体を動かすことができます。

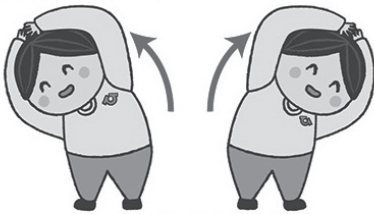
町では気軽に体を動かしていただけるようこの「日野小唄」の曲に合わせた健康体操を広めています。

「日野小唄」の曲に合わせて体操しましょう

# 日野小唄健康体操で 毎日を元気に!

### 2 体側のストレッチ

山は鈴鹿よ♪



足は肩幅くらい開き、  
両手を組み真上に伸ばし手のひらを返す

### 1 前奏・後奏



モモをしっかり上げて  
その場で足踏みを行う

## 日野小唄 健康体操 スタート

- ※ 掲載の歌詞は1番のみです。
- ※ 歌詞1～4番とも①～⑨の繰り返しですが、間奏で別の動きがあります。

### 7 腰のストレッチ

日野はよいとこ ほんまにホンニ♪



足を一步前へ出し、  
ゆっくりと手を後方に回して腰をねじる

### 6 身体全体のストレッチ

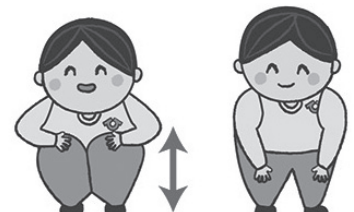
米どころ♪



身体を起こしながら両手を  
ゆっくりと頭上高く伸ばし、腰をそらす

### 5 ヒザの屈伸

サッサヤレコノ サッサヤレコノ♪



両手をヒザの上に置き、ヒザをまげる  
曲げたヒザを伸ばし、脚の裏を伸ばす



## 約4分30秒の全身運動

健康体操は、まず前奏の足踏みからはじまり、体側・胸・アキレス腱・腰など体の各部位のストレッチ、ヒザの屈伸や首の運動を交えた動き、最後、深呼吸で一息つくまで全身を動かすことができます。

日野小唄の歌詞は1番から4番まであります。これら一連の動作が4回繰り返されることになるので、運動効果も期待できます。また、曲の時間も間奏と後奏を含めても約4分30秒です。わずかな時間で体操できるのも魅力です。

## 地域の集まりなど みんなで体操しよう

いつまでも元気にいきいきと過ごすためには、日ごろから運動習慣を身につけておくことが大切です。まずは健康のためにも気軽にできるこの健康体操を毎日

の生活の中に取り入れてみませんか。

また、たくさんの方と一緒に体を動かすと楽しさも大きくなります。地域や自治会、字福祉会などの集まりやサークル活動の機会を利用して、みんなで健康体操をやってみましょう。健康づくりと気分転換の効果はもちろん、仲間との交流・親睦も深まり、何より集まりへ出かけるのが楽しくなるかもしれません。

### 出前講座で健康体操を

町では、「出前講座」の一部として健康体操の実演を行っています。地域や自治会、また字福祉会などの集まりの場にお伺いします(スポーツ推進委員、健康推進員、おたっしや教室サポーターの方々もできる限り一緒にお伺いしています)お申し込みは企画振興課秘書広報担当 ☎ 65574 へお願いします。

日野町スポーツ天国の日  
日野小唄健康体操  
を行います

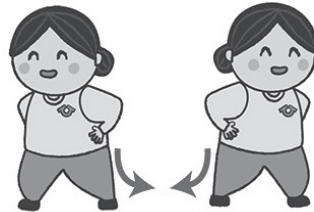
～みんなで体操しましょう～  
とき 10月13日(日)  
ところ 大谷公園 会場内  
\* 開会式終了後に行います。



◆問い合わせ先  
保健センター  
☎ 65574

### 4 アキレス腱のストレッチ

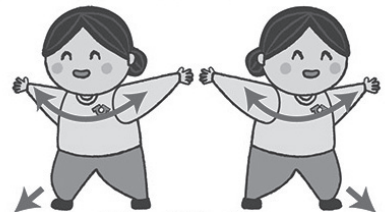
なかに花咲く 米どころ♪



両手を腰にし、片足を大きく前に踏み出す  
かかとが床から離れないように

### 3 胸のストレッチ

湖(うみ)なら琵琶湖♪



足を一步前へ出し、  
両手を左右に大きく広げる

### 9 深呼吸

よいとこな♪



両手をゆっくりと上へあげ鼻で息を吸い  
口から息を吐きながらゆっくり手をおろす

### 8 首の運動

ドントヤレコノ ドントヤレコノ♪



両手を腰にあて、  
首をゆっくりと左側から回す

JASRAC 出 1311723-301

