

Asahikawa Zoo 体操



- ・ 旭川市ならではの健康体操を起案し、女性委員会が中心となって、2年間かけて完成。
- ・ 2012（平成24）年7月に完成し、上川管内女性研修会で発表。
- ・ 旭山動物園の人気者「あざらし」やウホウホと胸を叩く「オランウータン」などのコミカルな動きを取り入れ、すべての動きは「動物」がモチーフ。
- ・ 幼児や高齢者まで「いつでも・だれでも・どこでも」できる健康体操を目指して創作したオリジナル体操。
- ・ 音楽は旭川市在住の「関 博幸」氏の作曲。
- ・ 立位や座位の姿勢でのわかりやすいDVDを作成。
- ・ 旭川市スポーツ推進委員会として、Tシャツも考案（色はブルー）、出前講座や広報活動等で着用して普及活動を推進。
- ・ 旭川市民の健康維持増進への一つとして、今後も広く浸透・発展活動を推進。

旭川市スポーツ推進委員会

はじめ

- ・腕を前に振りながら行う
- ・背筋をしっかり伸ばす

かかとの 上げ下げ 3回



脚
(ふくらはぎ)

足を肩幅くらいに
広げて待つ。

かかとの上げ下げをしながら
腕を前後に3回ふる。

8 × 1

1. わし



- ・大きく羽を広げるように

深呼吸 2回



肩の準備体操
胸のストレッチ
(呼吸の準備)

膝を曲げながら腕を交差して
羽を広げるように上に伸ばす。

顔の前で交差して上から
下へと開く。

8 × 2

2. ふくろう



- ・肩をしっかり上げる

肩の上げ下げ 4回



背中の上
部
(僧帽筋)

肩を上げる。

肩を下げる。

8 × 1

3. ペンギン



- ・腰のひねりを大きく

上体ひねり



左も同様に行う。



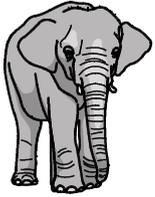
体側
(腹斜筋)

膝を曲げながら右後
ろに
上体をひねる。

もどして両腕で体側
を軽くたたく。

8 × 1

4. ぞう (鼻)



- ・はじめはツーステップ2回。その後、4歩、歩く
- ・腕を鼻のように伸ばして大きく

- ①右回り1周
- ②右から大きく腕を振る 4回
- ③左回り1周
- ④左から大きく腕を振る 4回

上体ひねり(体側)

右回り



左回り同様
ゾウの鼻は、右から

脚
腿の前)

ツーステップ2回
4歩歩いてもとの場所にもどる。

ゾウの鼻のように
肘をしっかり伸ばして左からふる。

8 × 4

(耳)

- ・大きな円を描くように

- ①顔の横で円を描く 3回

- ②バンザイ 1回

- ③下に腕を引く 4回

背中(肩甲骨)



* 2回繰り返す

8 × 1

手は開き、体全体でリズムを取りながら体側で円を3回描く

手は開いたままでしっかり肘を伸ばしてバンザイをする。

引くとき
力を入れて

背筋と肩

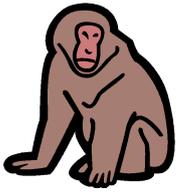


腕をしっかり伸ばしてバンザイをする。

腕を下にさげる。肘をしっかり曲げる。脚はスクワット姿勢。

8 × 1

5. オランウータン



- ・ 右腕が上になる
- ・ 少し体をそらして胸を張る
- ・ 横移動はリズムカルに
- ・ ゆったり大きな動作で

- ①腕の前で交差 3回 胸を叩く(ドコドコドン)
- ②右へ移動→戻る(上の手は進行方向) 1回
- ③ ①を繰り返す
- ④左へ移動→戻る(上の手は進行方向) 1回

胸と体側
脚(腿の外側)



* 左側も同様にやる。



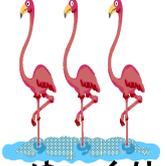
右腕上、左腕下にして右側に移動する。

体側をたたくようにして止まる。

その場で体を反らしながら胸を3回たたく。

8 × 4

6. フラミンゴ



・ ゆっくりと

大きな動作で

- ①右足 つま先→かかとタッチ→前屈→戻る
- ②左足 つま先→かかとタッチ→前屈→戻る

* 左側も同様にやる。

下肢・背筋
すね(前脛骨筋)



腕は腰に右足を後ろにひきつま先タッチ。

腕を上げながら右足を前に出してかかとタッチ

そのまま前屈しつま先をさわる後ろ足は伸ばしている。

もどりながらしっかり上に伸びる。

8 × 2

7. アザラシ



・ ピューンという効果音で伸びる

- ①背筋を伸ばしてから
- ②上から下へクネクネ
- ③しゃがんで待って上に伸びる 2回

- ①背筋を伸ばして背柱起立筋
- ②腿前
- ③腿裏とお尻 2回やる



手をあわせ腕をしっかり上へのぼす

クネクネという感じで下に腕を下げてしゃがむ。

上にすうっと伸びる。最後は、腕を開きながらもとの姿勢に戻る。

8 × 2

8.くま



- ・膝も充分使
って
- ・後ろ脚をし
っかり伸ば
して

- ①その場でガオー（右・左・右・左）4回 右へ移動してガオー 2回 上肢・体側
- ②真ん中へ戻ってガオー 2回
- ③前に移動（1・2・3）ガオー（後ろ脚を伸ばす）→歩いて戻る 2回

※2回目は足は逆からスタート



スクワット姿勢
でまっつ。

手は開き右なな
め上に腕を振り
上げる。反対も
行う。（2回）

右足を出して
スクワット姿勢に
なってから、大きく
上に伸びる。2回

*左にも同
様の動作



* 2回目は左から行う

右足から3歩前に
歩き、腕を前方に突
き出す。後ろ足をし
っかり伸ばす。

右足から3歩後ろに歩いて
もどる。



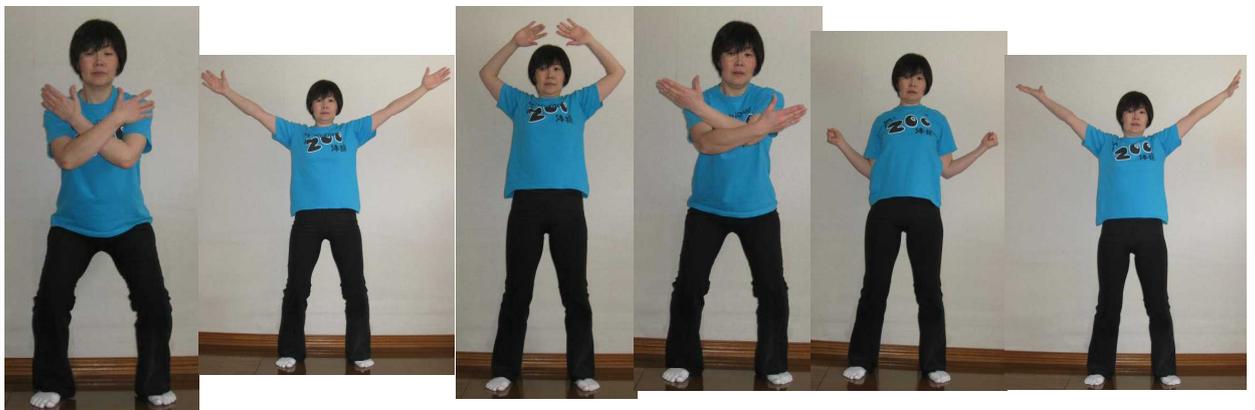
8 × 5

おわり

- ・上に引っ張
られるよう
に
- ・胸を大きく
開いて

- 深呼吸 2回 ①1回目は上に伸びながら
②2回目は両手を横に開いて

呼吸を整えて 全身
（クールダウン）



腕を胸の前で
クロスさせ
スクワット姿勢

大きく羽を広げる
ように伸びる

腕の前でクロス
させ、円を描く
ように前の方に
広げる

腕を伸ばし
手をキラキ
と動かす

8 × 2