



あんしん体操

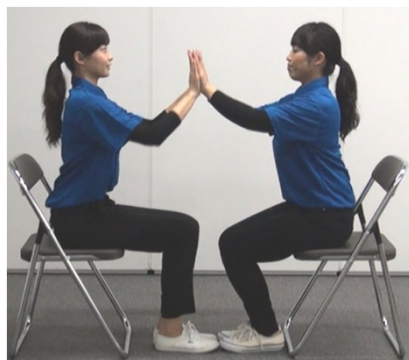
二人組体操 (座位・立位) ガイド



① 二人組体操（座位）

体操をはじめる前に・・・

- 椅子を2客用意し、向かい合わせに座ります。
- 椅子と椅子の間隔は、互いのひざがぶつからず、両手を軽く曲げながら伸ばすと手が触れ合うくらいが目安です。
- 二人のうち、動きを主導するリード役をあらかじめ決めておきます。



正面から見た図

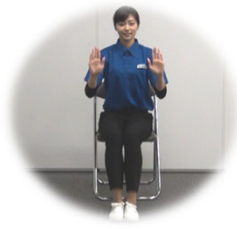


注意点

- それぞれの体調に合わせて、できる範囲で行ってください。
- 体操実施中に気分が悪くなる等、体調が悪くなった時は中止してください。
- 体操の実施前と後には、手を洗いましょう。
（感染症等の予防のため）

二人組体操（座位）手順

スタート



互いに向き合い、手を合わせる
ところからスタート！

1



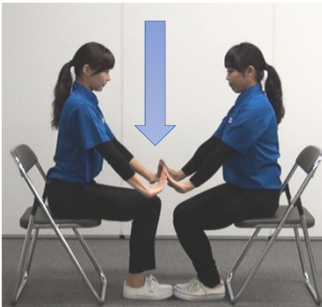
動き

1番

歌詞

両腕を大きく
上下に動かし
ます(×2回)

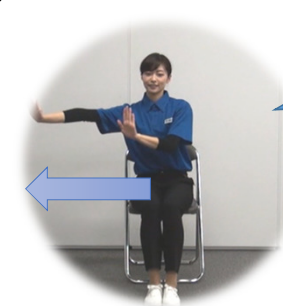
♪
あんしん
体操
1, 2, 3



★ポイント

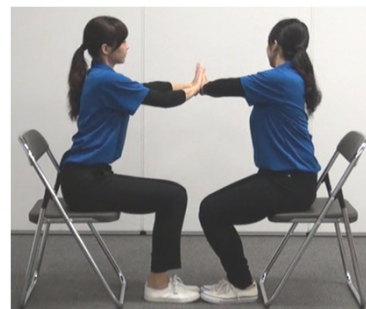
まずリード役から右方向へ
動かしましょう！

2



両腕を大きく
右・左へ
伸ばします
(×2回)

♪
手と手を
合わせて
体操だ



(間奏)

(さあ、一緒に！あんしん体操の始まりです)

3



動き

両腕を伸ばしながら体を交互に傾けます (リード役から右・左へ ×2回)

歌詞

♪
お隣さん
こんにちは

腕をのばして
ごあいさつ

(間奏)

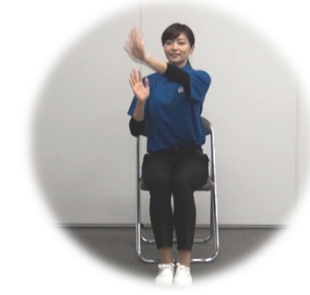
4



腕をクロスに交差します (×2回)

♪
からだを
ほぐして
リラックス

5



互いに手拍子をします (×2回)

♪
リズムに
合わせて

動き

歌詞

6



ハイタッチ♪



ハイタッチ
(×2回)

♪
はい
ポーズ



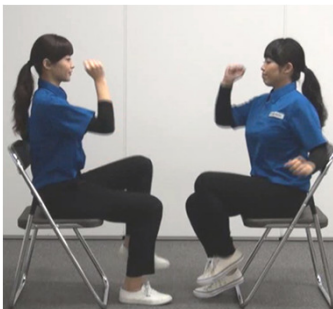
ポーズ♪



右手で
決めポーズ



7



元気よく
腕を
振りながら
足踏みします

(間奏)

1, 2, 3, 4♪



8



2番

手を合わせ
片腕ずつ
上下に動か
します
(リード役か
ら右腕・左腕
×2回)

♪
あんしん
体操
1, 2, 3



9



動き

両腕を
ワイパーの
ように外側へ
伸ばし、戻し
ます
(×2回)

歌詞

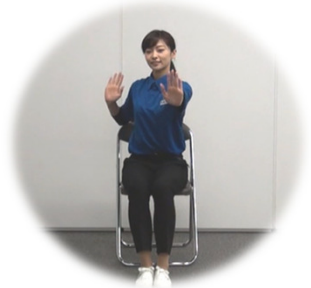
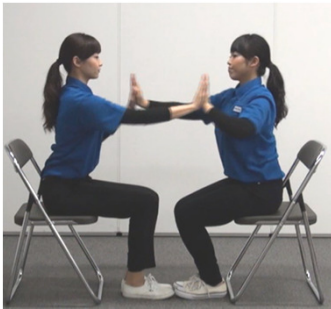
♪
みんな
そろって
1、2、3

(間奏)

(おじいちゃん今日も元気だね)



10

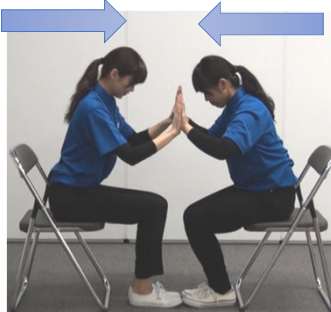


腕を交互に
押し合います
(×2回)

♪
やさしい
ふれあい
地域の輪



11



両手で強めに
押し合います

♪
たがいに
見守り
支え合い

(間奏)

(おばあちゃん今日もキレイだね)

12



動き

腕をクロスに
交差します
(×2回)

歌詞

♪
楽しさ
分け合い
声かけて



13



互いに
手拍子を
します
(×2回)

♪
あんしん
元気に



14



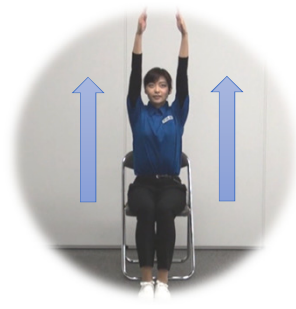
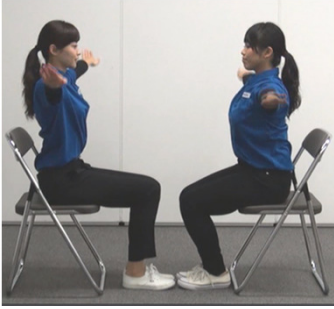
ハイタッチ
(×2回)

♪
暮らします



左手で
決めポーズ

15

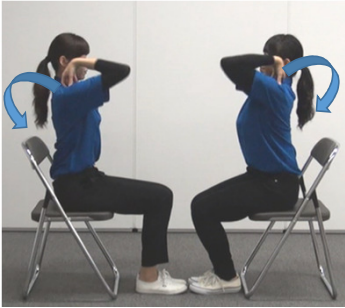


動き

大きく
腕を上げて
深呼吸
します
(×2回)

歌詞

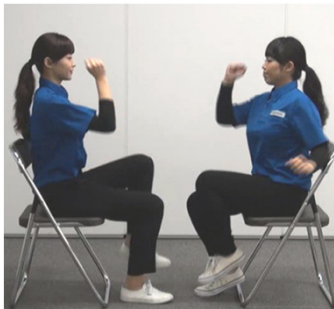
16



肩に手をあて
肩を大きく
回します
(×2回)

♪
(間奏)

17



腕を
振りながら
足踏み
します

※ショートバージョンは15,16を省略し
17の足踏みのみを行います。

18



動き

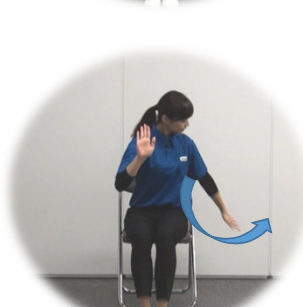
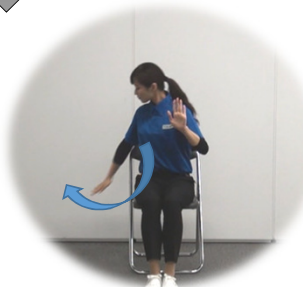
歌詞

3番

体をひねりながら片方の手を上へ高く伸ばします (左右×2回)

♪
あんしん
体操
1, 2,
3

19



体をひねりながら片方の手を下へ伸ばします (左右×2回)

♪
いつでも
笑顔で
いたいから

20



(間奏)
(さあ 今日は何をお話しましょう)

円を描くように、上下へ腕を回します

♪
昨日は何を
食べ
ました?

21



動き

8の字を描くように
上下から
大きく
腕を回します

歌詞

♪
お好きな
歌は
何ですか？

(間奏)

(笑って・食べて・歌いませよ)

22



腕をクロスに
交差します
(×2回)

♪
たのしく
いきいき
ほがらかに

23



互いに
手拍子を
します
(×2回)

♪
すごせば
まいにち

24



動き

ハイタッチ
(×2回)

右手で
決めポーズ

歌詞

♪
あんしんだ



25



腕を大きく
回し
ゆっくり
深呼吸

ハイタッチで
フィニッ
シュ!

♪
(後奏)

② 二人組体操（立位）

体操をはじめる前に・・・

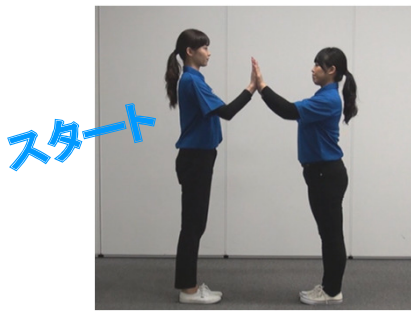
- 二人で向かい合わせに立ちます。
- 両手を軽く曲げながら伸ばすと手が触れ合うくらいの間隔が目安です。
- 二人のうち、動きを主導するリード役をあらかじめ決めておきます。



注意点

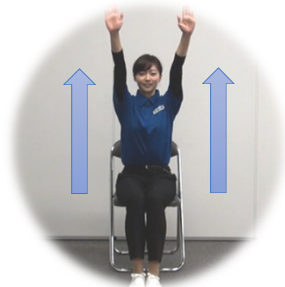
- それぞれの体調に合わせて、できる範囲で行ってください。
- 体操実施中に気分が悪くなる等、体調が悪くなった時は中止してください。
- 体操の実施前と後には、手を洗いましょう。
（感染症等の予防のため）

二人組体操（立位）手順



互いに向き合い、手を合わせるところからスタート！
 ※腕の動きは座位と同じです

1



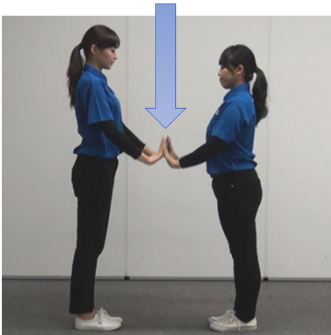
動き

1番

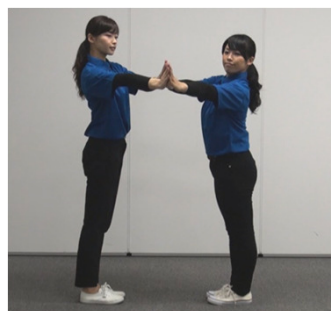
歌詞

両腕を大きく
上下に動かします
(×2回)

♪
あんしん
体操
1, 2, 3



2



★ポイント
 まずリード役から右方向へ
 動かしましょう！

両腕を大きく
右・左へ
伸ばします
(×2回)

♪
手と手を
合わせて
体操だ



(間奏)

(さあ、一緒に！あんしん体操の始まりです)

3



動き

両腕を伸ばしながら体を交互に傾けます (リード役から右・左へ ×2回)

歌詞

♪
お隣さん
こんにちは
腕を
のばして
ごあいさつ

(間奏)

4



腕をクロスに交差します (×2回)

♪
からだを
ほぐして
リラックス

5



互いに手拍子をします (×2回)

♪
リズムに
合わせて

動き

歌詞

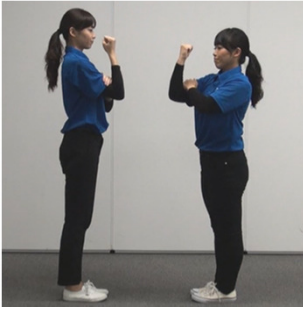
6



ハイタッチ♪



ハイタッチ
(×2回)



ポーズ♪



左手で
決めポーズ

♪
はい
ポーズ



7



1, 2, 3, 4♪

元気よく
腕を
振りながら
足踏みします

(間奏)



8



2番



手を合わせ
片腕ずつ
上下に
動かします
(リード役か
ら右腕・左腕
×2回)



♪
あんしん
体操
1, 2, 3

9



動き

両腕を
ワイパーの
ように外側へ
伸ばし、戻し
ます
(×2回)

歌詞

♪
みんな
そろって
1、2、3



(間奏)

(おじいちゃん今日も元気だね)

10



腕を交互に
押し合います
(×2回)

♪
やさしい
ふれあい
地域の輪



11



両手で強めに
押し合います

♪
たがいに
見守り
支え合い

(間奏)

(おばあちゃん今日もキレイだね)

12



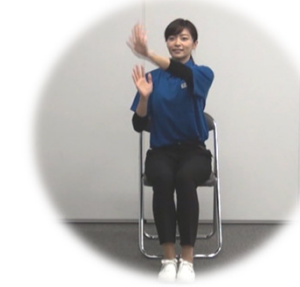
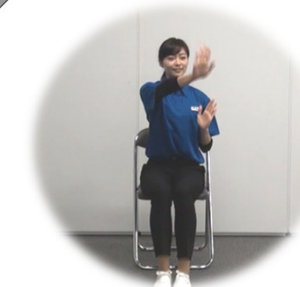
動き

腕をクロスに
交差します
(×2回)

歌詞

♪
楽しさ
分け合い
声かけて

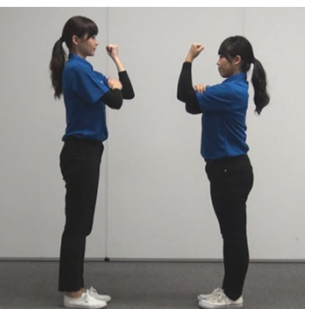
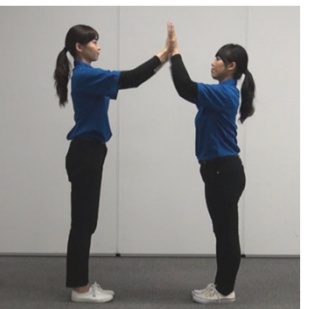
13



互いに
手拍子を
します
(×2回)

♪
あんしん
元気に

14



ハイタッチ♪

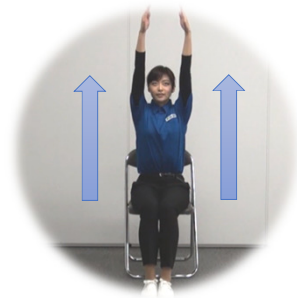
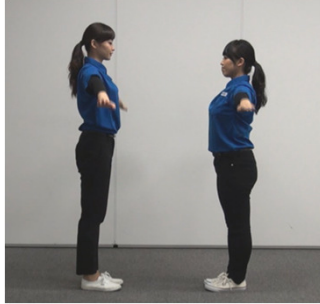
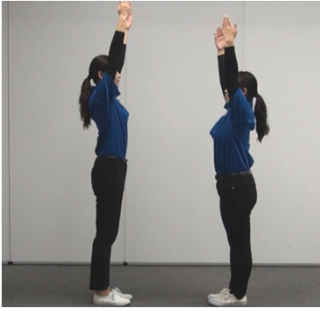
ハイタッチ
(×2回)

♪
暮らします

ポーズ♪

左手で
決めポーズ

15

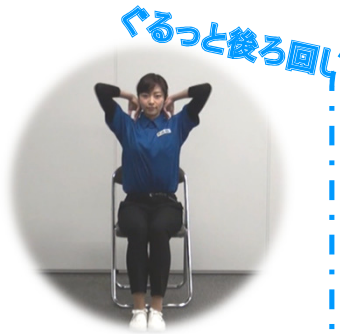


動き

大きく
腕を上げて
深呼吸
します
(×2回)

歌詞

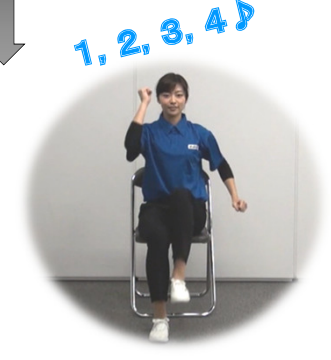
16



肩に手をあて
肩を大きく
回します
(×2回)

♪
(間奏)

17



腕を
振りながら
足踏み
します

※ショートバージョンは15, 16を省略し
17の足踏みのみを行います。

18



動き

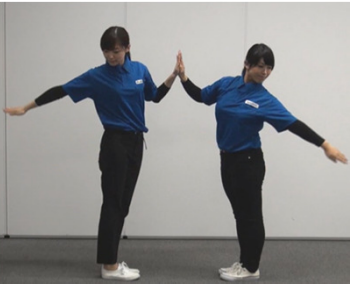
3番

歌詞

体をひねりながら片方の手を合わせ、もう片方の手を上へ高く伸ばします (左右へ二回)

♪
あんしん
体操
1, 2,
3

19



体をひねりながら片方の手を下へ伸ばします (左右へ2回)

♪
いつでも
笑顔で
いたいから

(間奏)

(さあ 今日は何をお話しましょう)

20



円を描くように、上下へ腕を回します

♪
昨日は何を
食べ
ました?

21



動き

8の字を描くように
上下から大きく
腕を回します

歌詞

♪
お好きな
歌は
何ですか？

(間奏)

(笑って・食べて・歌いませよ)

22



腕をクロスに
交差します
(×2回)

♪
たのしく
いきいき
ほがらかに

23



互いに
手拍子を
します
(×2回)

♪
すごせば
まいにち

24



ハイタッチ♪



動き

ハイタッチ
(×2回)

歌詞

♪
あんしんだ



ポーズ♪



右手で
決めポーズ



25



腕を大きく
回し
ゆっくり
深呼吸

♪
(後奏)



フィニッシュ!

ハイタッチで
フィニッ
シュ!