



自宅で楽しく  
筋力アップ!

# みよしフレイル予防体操 よしよし体操

<制作>  
みよし市・東海学園大学

<体操作成・モデル>  
丸山 裕司 (東海学園大学准教授)

<注意事項> 転倒に十分気をつけて、足元の安定した場所で行ってください。  
体調の悪い時や、身体に痛みがある場合などは、決して無理をしないようにしてください。  
動きに慣れるまでは、リズムにあわせて足踏みしていただくだけでも効果が期待できます。

## ※Aメロ

\* 全て右から始めます

サイドステップ(手拍子1回) × サイドステップ(手拍子2回)

左右1回

♪ (歌詞) みよし おかよし

サイドステップ+手拍子(左右2回)

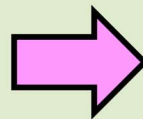
♪ きたよし なかよし みなよし

準備 かかとあげ(8回)



♪ 手拍子 あわせて

♪ さあ 足取り軽く 歩こう



前へ3歩・片足を上げて手拍子1回

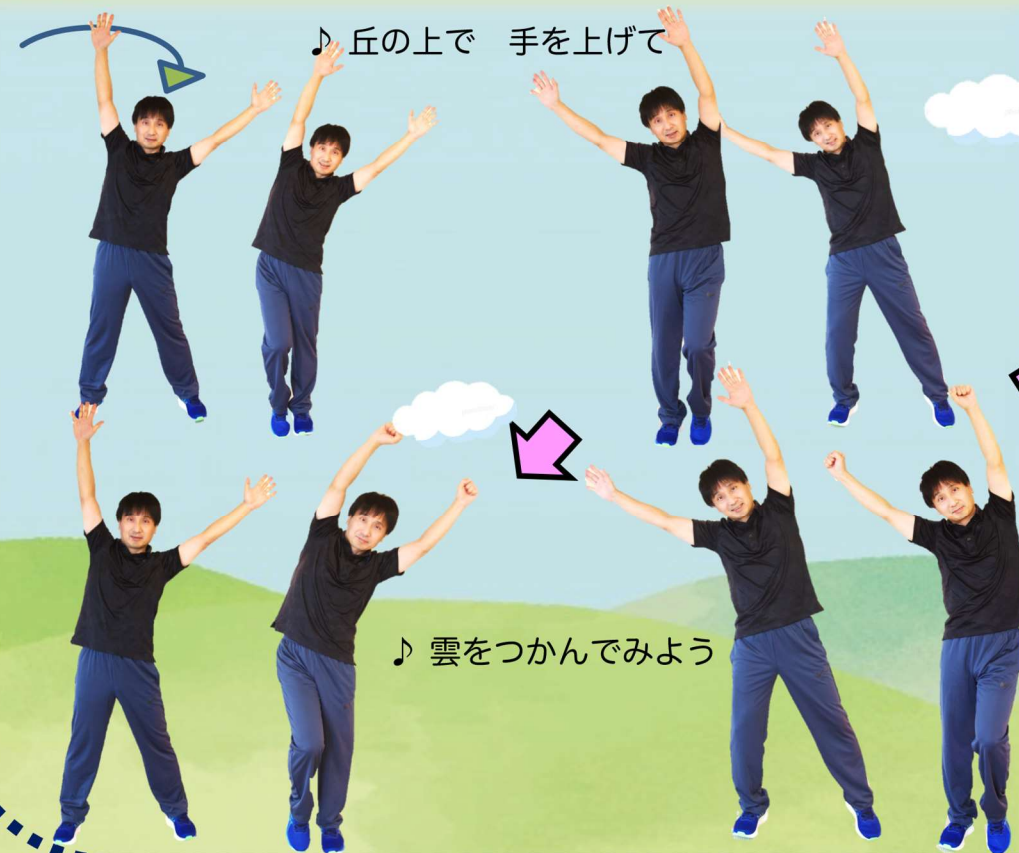
後へ3歩

足踏み(4回)

## 1番

サイドステップしながら両手を広げて(左右4回)

♪ 丘の上で 手を上げて



♪ 雲をつかんでみよう

両手前で「きらきら」と「ゲーパゲーパ」の動き

♪ きらきら

♪ ゲーパゲーパ



♪ 届くよ 空までも



## ※間奏

横スクワット 左右1回

フォワードランジ 前後1回





# 2番

両手を前に フォワードランジ 前後に2回+  
倍の速度で前後に4回

♪ どんなときも 前を向いて  
アートの小径 進もう

足踏みしながら 考えるポーズ(左右2回)

♪ ふ〜むふむ なるほど

足踏みしながら 頭をかきあげるポーズ(左右2回)  
♪ 頭もすっきり リフレッシュ

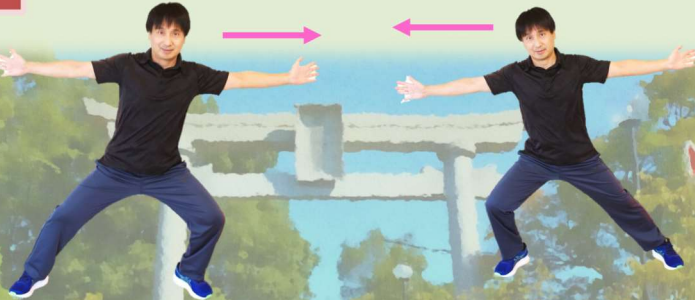
A  
メ  
ロ



間  
奏  
(繰り返し)

# 3番

両手を横に広げて左右に体重移動(2回ずつ)  
足踏みしながら両手を前に抱き抱えるポーズ

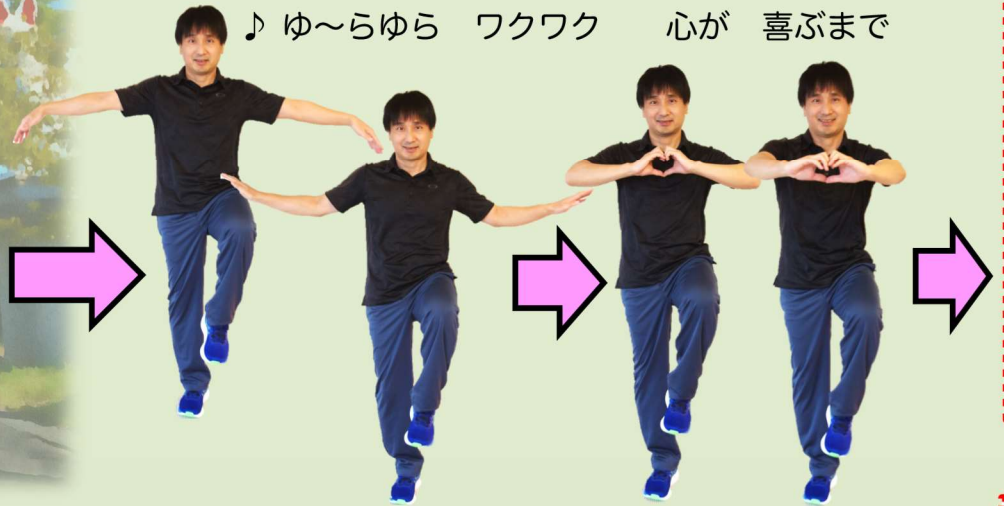


♪ まつりの大提灯 抱きかかえてみよう

両手を横に広げてゆらゆら 足踏みしながら両手をハート型に

♪ ゆ〜らゆら ワクワク 心が 喜ぶまで

A  
メ  
ロ



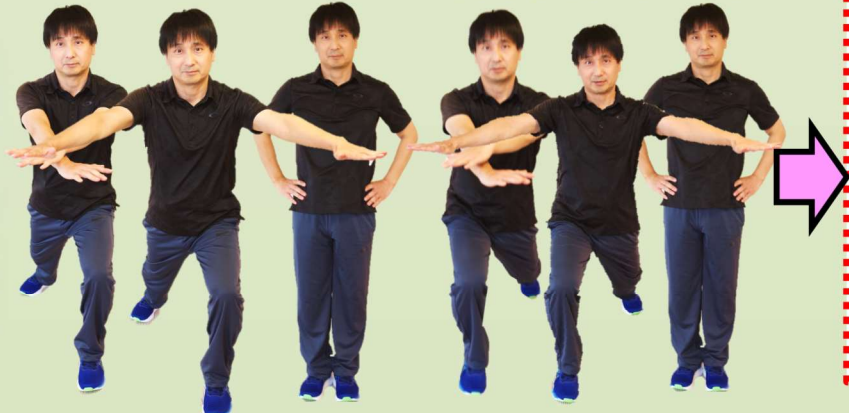
間  
奏  
(繰り返し)

# 4番

片足を斜め前へ1歩 両手で漕ぐ動き  
♪ かいっぱい カヌーこいで 遠いまちまで行こう



足を1歩前へ出して戻す 平泳ぎの動き  
♪ ぷ〜かぷか すいすい 好奇心 満たされるまで



間  
奏  
(繰り返し)

# 5番

足を横に1歩出してガッツポーズ 左右4回ずつ  
♪ 食欲は 生きる力 たくさん噛んで 食べよう



片手を斜め上へ その手を口へ運ぶ動き  
♪ たんぱく ぱくぱく フルーツあれば しあわせ



# ※後 奏

足を横に出して 四股  
足を戻して 手拍子2回

パンパン!

足踏みしながら  
手を上にあげて深呼吸

最後に大きく深呼吸

足踏み(8回)

