

もしも!!に  
備える  
防災リズム

# ほいっぽ 歩一歩たいそう(地しん)

スタートポジション



**【姿勢】**

肩幅に足を開き、  
両腕を上へ伸ばす

※つま先とヒザは同じ向き

♪もしも

地しんが

おきた

なら

**【動作】**

☆上体を右に傾ける  
(右 → 戻す →  
左 → 戻す:両手は体側に)

**【効果】**

★猫背の予防・解消  
(背骨・わき腹をしっかり伸ばす)  
★肩こりの予防・解消  
(腕をしっかり上げる)



♪まずは

頭を

守りま

しょう

**【動作】**

☆首をゆっくり右に倒す  
(右 → 戻す → 左 → 戻す)

**【効果】**

★肩こりの予防・解消  
(頭を倒し、首すじを伸ばす)



♪両手で

頭を

かかえ

こみ

**【動作】**

☆右手を頭の後ろに当てる  
☆左手を頭の後ろに当てる  
☆ヒジを閉じて頭を下げる  
☆ヒジを開いて頭を上げる

**【効果】**

★猫背の予防・解消(胸をしっかり開く)  
★背中のこりの予防・解消  
(肩甲骨をしっかり開く)



♪つくえの

下に

もぐりま

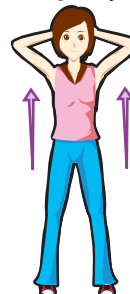
しょう

**【動作】**

☆手を頭の後ろに当てたまま  
お辞儀して、ヒザを曲げる  
(お辞儀 → 戻す → お辞儀 → 戻す)

**【効果】**

★背中のこりの予防・解消  
(肩甲骨をしっかり開く)





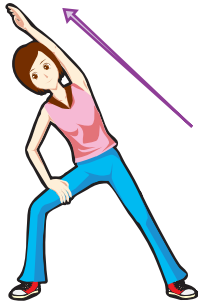
# ほいっぽ 歩一歩たいそう(火事) スタートポジション



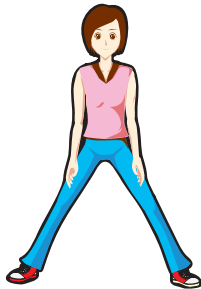
【姿勢】  
大きく足を開き、  
両手は体側に

※つま先とヒザは同じ向き

♪ もしも



火事が



おきた



なら



【動作】  
☆右手を伸ばしながら身体を左に傾ける  
…反対の手は太ももに置き身体を支える  
(右手 → 戻す → 左手 → 戻す)

【効果】

- ★肩こりの予防・解消  
(肩をしっかり動かす)  
(わき腹をしっかり伸ばす)
- ★股関節まわりの柔軟性アップ  
(股関節まわりのストレッチ)

♪ ハンカチ



ぬらして



口に



あて



【動作】

- ☆2回手拍子をする
- ☆両手で口を押さえる
- ☆2回手拍子をする
- ☆両手で口を押さえる

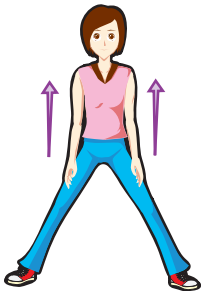
【効果】

- (リズム感を楽しみ、  
リズム感のある生活を取り入れる)

♪ 低く



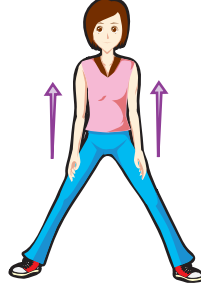
なって



けむり



よけ



【動作】

- ☆手をももの内側に当てて、  
右肩を入れ、左を見る  
(右肩 → 立つ → 左肩 → 立つ)

【効果】

- ★股関節まわりの柔軟性アップ  
(股関節まわりのストレッチ)
- ★背中のかりと腰痛の予防・解消  
(背中から腰のストレッチ)

♪ 安全なところに



にげましよう



【動作】

- ☆腕を大きく振って、  
右足から8歩足踏みをする  
…足は閉じていく

【効果】

- ★転倒予防  
(脚をしっかり上げて歩く)



# ほいっぽ 歩一歩たいそう(台風)



スタートポジション

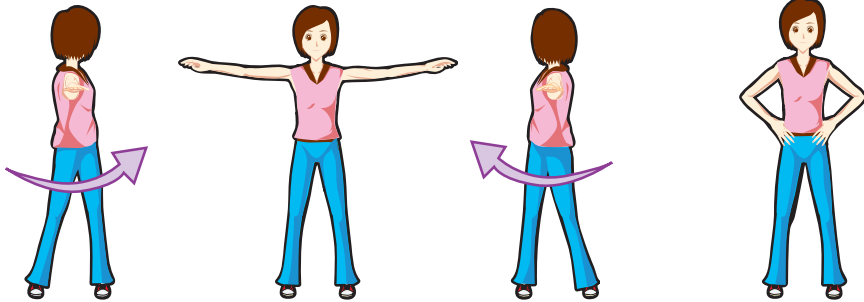


**【姿勢】**

肩幅に足を開き、  
両腕を横に広げる

※つま先とヒザは同じ向き

♪ さいきん 台風 よく きます



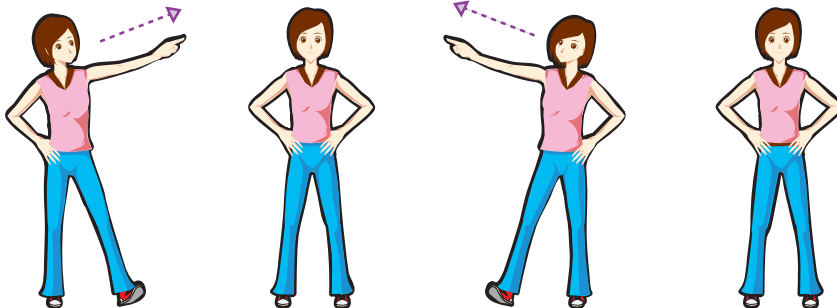
**【動作】**

☆両腕を広げたまま、  
身体を右にねじる  
(右 → 戻す →  
左 → 戻す:両手は腰に)

**【効果】**

★腰痛の予防・解消  
(腰をゆっくり回して筋肉を緩め、  
腰のハリをとる)

♪ テレビか ラジオを つけ ま しょう



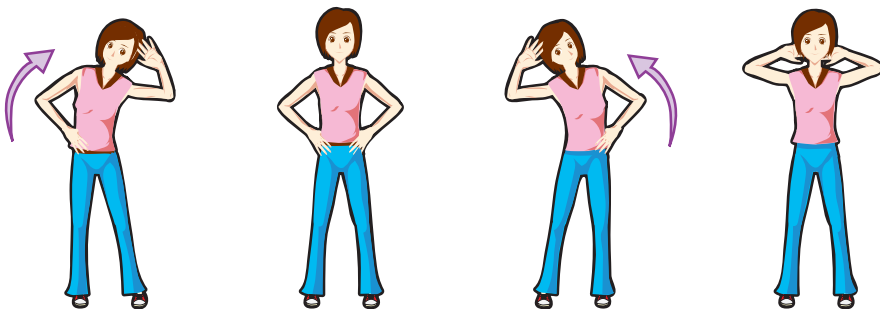
**【動作】**

☆右手をななめ前で指さして、  
右足をななめ前でかかとタッチ  
…左手は腰に  
(右 → 戻す:両手は腰に →  
左 → 戻す:両手は腰に)

**【効果】**

★転倒予防  
(‘右手と右足’ ‘左手と左足’の  
バランス強化)

♪ 耳を しっかり かたむけ て



**【動作】**

☆耳の後ろに右手を当てて、  
上体をゆっくり右に傾ける  
…左手は腰に  
(右 → 戻す →  
左 → 戻す:両手は耳の後)

**【効果】**

★肩こりの予防・解消(首のストレッチ)  
★腰痛の予防・解消  
(よこ腹のストレッチ)

♪ 台風 じょうほう 聞きま しょう



**【動作】**

☆耳の後ろに両手を当てたまま、  
身体を右にねじる  
(右 → 左 → 右 → 左)

**【効果】**

★腰痛の予防・解消  
(腰回りの筋肉を緩め、  
腰のハリをとる)



# ほ い っ ぽ 歩 一 歩 たいそう (こうずい)

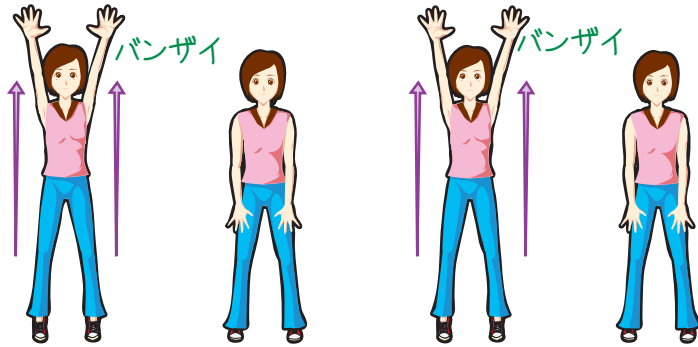
スタートポジション



【姿勢】  
肩幅に足を開き、  
両手は体側に

※つま先と膝は同じ向き

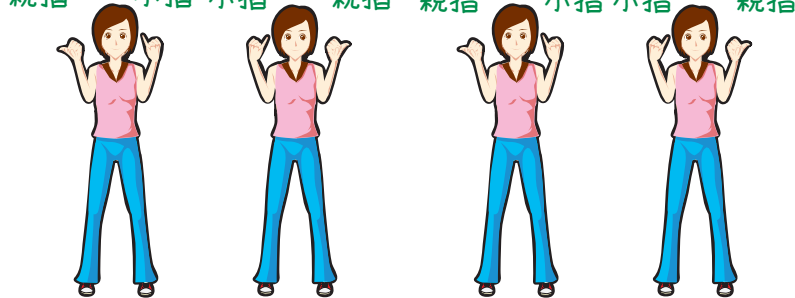
♪ つゆや 台風の 大雨 で



【動作】  
☆両手を上げて、  
つま先立ちで背伸びをする  
(バンザイ→戻す→バンザイ→戻す)

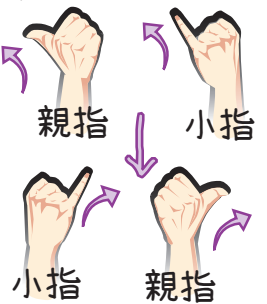
【効果】  
★猫背の予防・解消(背骨をしっかり伸ばす)  
★肩こりの予防・解消  
(腕を上げて、肩をしっかり動かす)  
★転倒予防(ふくらはぎの筋力強化)  
(バランス感覚の向上)

♪ こうずい けいほう で た ならば  
親指 小指 小指 親指 親指 小指 小指 親指

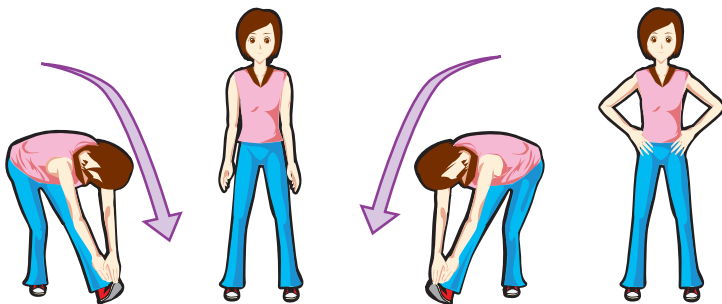


【動作】  
☆右手の小指 + 左手の親指  
☆右手の親指 + 左手の小指  
→もう一度、繰り返す  
...なれたら早く動かそう

【効果】  
★認知症の予防  
(頭の体操)



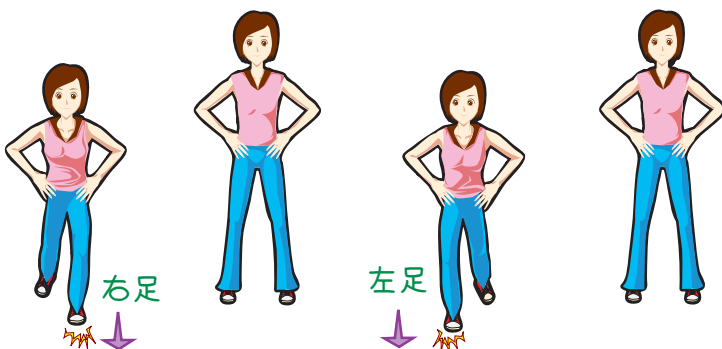
♪ 足を 守れる くつ はいて



【動作】  
☆右足をななめ前で、かかとタッチ  
+ 両手を右足に向けて前屈する  
(右 → 立つ →  
左 → 立つ:両手は腰に)

【効果】  
★脚疲労の軽減  
(ふくらはぎ・ももの裏のストレッチ)

♪ ひなんの じゅんび すみやかに



【動作】  
☆右足を前に踏み出す  
(右 → 戻す → 左 → 戻す)

【効果】  
★転倒予防  
(ももの筋力強化)

...‘とっさ’の踏み足ができるように



# ほいっぽ 歩一歩たいそう(道路)

スタートポジション



### 【姿勢】

肩幅に足を開き、  
ハンドルを握るイメージでかまえる

※つま先とヒザは同じ向き

## ♪ 交通 事 故 に ちゅうい して



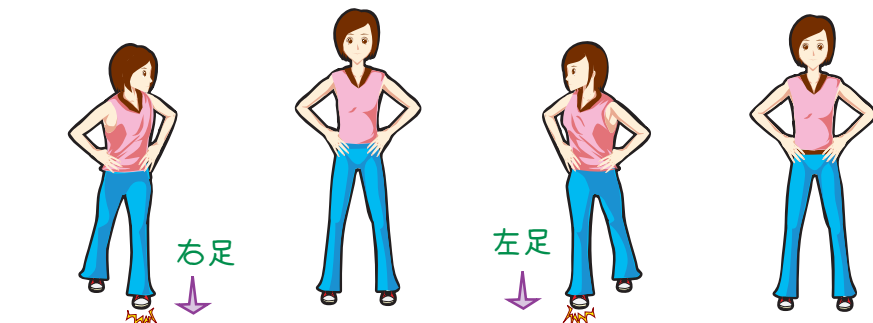
### 【動作】

- ☆ハンドルを回す(イメージ) (♪交通事故)
- ☆両手を胸元で“パー” (♪に)
- ☆両手を前に突き出す (♪注意)
- ☆両手を腰に当てる (♪して)

### 【効果】

- ★肩こりの予防・解消  
(肩をしっかり動かす)  
(肩甲骨をしっかり開く)

## ♪ 道 に でたとき みぎ ひだり



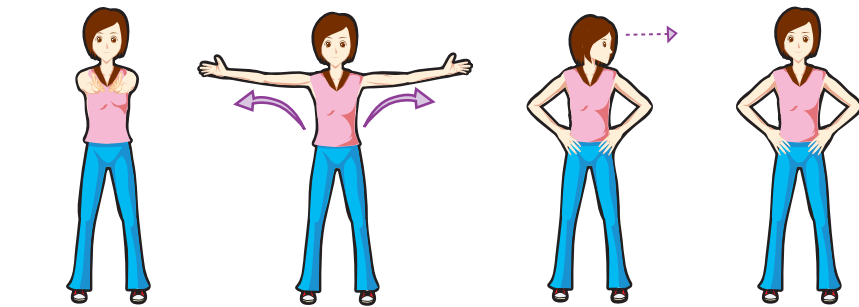
### 【動作】

- ☆右足を前に踏み出しながら、  
身体を右にねじり、右を見る  
(右 → 戻す → 左 → 戻す)

### 【効果】

- ★転倒予防  
(ももの筋力強化)
- ★腰痛の予防・解消  
(腰まわりの筋肉を緩め、  
腰のハリをとる)

## ♪ ついでに もう一度 みぎをみて



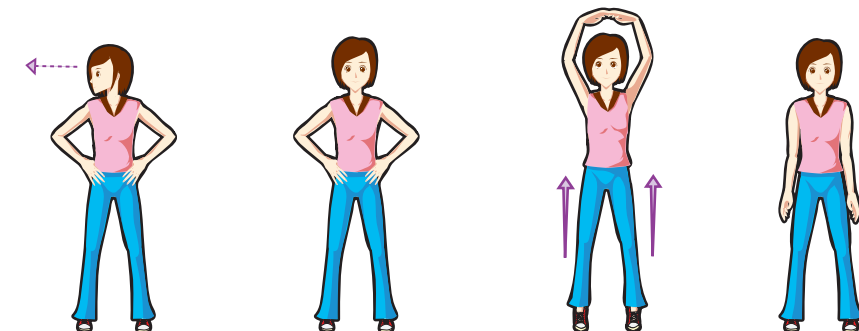
### 【動作】

- ☆手のひらを上向きにして、  
両手を胸前から横に広げる
- ☆両手を腰に当てる
- ☆右を見る
- ☆戻す

### 【効果】

- ★心を落ち着ける  
(鼻からすって口からはく)
- ★肩こりの予防・解消(首のストレッチ)

## ♪ 安 全 かくにん じゅうぶん に



### 【動作】

- ☆左を見る
- ☆戻す
- ☆つま先立ちで背伸びをしながら、  
頭上で輪をつくる
- ☆戻す

### 【効果】

- ★肩こりの予防・解消(首のストレッチ)
- ★転倒予防(ふくらはぎの筋力強化)  
(バランス感覚の向上)



# ほいっぽ 歩一歩たいそう(ひったくり)



スタートポジション



### 【姿勢】

肩幅より小さく足を開き、  
両手は体側に

※つま先とヒザは同じ向き

♪ 近ごろ ひったくり 多い から



♪ 外にでた

とき

気をつけ

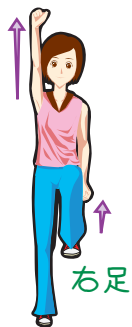
て

### 【動作】

☆両手を“パー”にして、  
両腕を右ななめ前に伸ばす  
☆両手を“グー”にしながら、  
両ひじを後ろに引く  
(右 → 右 → 左 → 左)

### 【効果】

★猫背の予防・解消(背中を鍛える)  
★肩こりの予防・解消  
(肩・肩甲骨をしっかりと動かす)



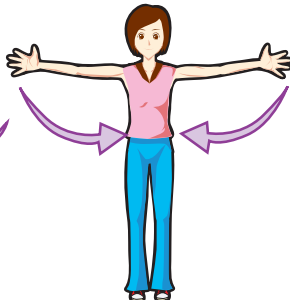
### 【動作】

☆右足から3歩足踏みをする  
☆右足を踏み込む  
+ 左ヒザをあげる  
+ 右こぶしを突き上げる  
→(左足から)もう一度、繰り返す

### 【効果】

★転倒予防  
(片足立ちでバランス強化)  
(もものつけ根の筋力強化)

♪ 大事なものはしっかりと



### 【動作】

☆両手を広げて、  
胸前で輪を作りながら、かかえ込む  
…顔を下に向ける  
→もう一度、繰り返す

### 【効果】

★肩こりの予防・解消  
(肩甲骨をしっかりと開く)

♪ 胸にかかえて歩きましょう



### 【動作】

☆両手を交差して胸に当てたまま、  
右足から8歩足踏みをする

### 【効果】

★転倒予防  
(足とお腹まわりで  
しっかりバランスをとる)



# ほ いっ ぽ 歩 一 歩 たい そう (かみなり)

スタートポジション



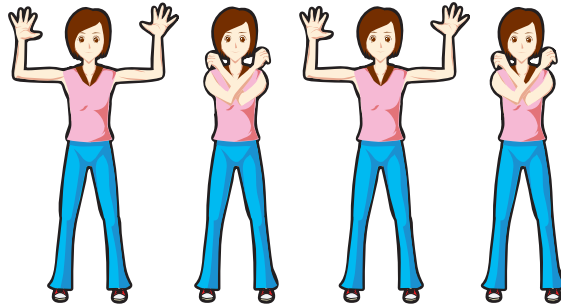
### 【姿勢】

肩幅に足を開き、  
両手は体側に

※つま先とヒザは同じ向き

♪ごろごろピカピカ

かみなりだ



### 【動作】

☆両手を胸前で4回まわす

(♪ごろごろピカピカ)

☆顔の横で両手を“パー”にする

☆両手を“グー”にしながら交差する

(かいぐり4回 →

パー → グー → パー → グー)

### 【効果】

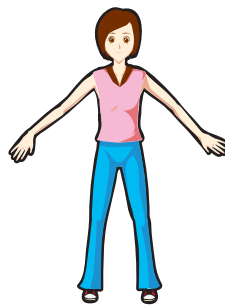
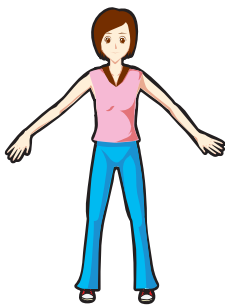
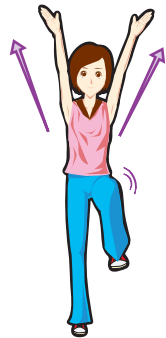
★肩こりの予防・解消(肩甲骨を閉じる)

★猫背の予防・解消(胸のストレッチ)

♪てっとう・木のそば

近づく

な



### 【動作】

☆両手と右足を上げる

☆両手と右足を下ろす

☆両手を胸前で交差して、左足を上げる

☆戻す

### 【効果】

★転倒予防

(片足立ちでバランス強化)

(もものつけ根の筋力強化)

♪どろんこ

地面も

なんの

その



### 【動作】

☆両手を腰に当てて、

右足で踏み鳴らす

(右 → 右 → 左 → 左)

### 【効果】

★転倒予防

(片足立ちでバランス強化)

♪からだを

低く

かまえ

ましよう



### 【動作】

☆両ヒザをかかえてしゃがみこむ

(しゃがむ → 立つ → しゃがむ → 立つ)

### 【効果】

★転倒予防

(ももの筋力強化)

★背中のかりの予防・解消

(肩甲骨をしっかりと開く)

★腰痛の予防・解消(腰のストレッチ)

もしも!!に  
備える  
防災リズム

# ほ い っ ぽ 歩一歩たいそう(ハチ)



スタートポジション



**【姿勢】**

肩幅より小さく足を開き、  
ヒジを曲げて、肩の高さまで上  
げる  
…両こぶしは胸前

※つま先とヒザは同じ向き

♪ブンブン



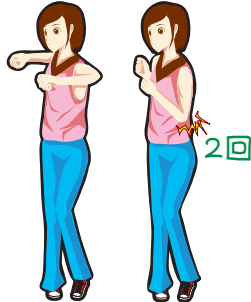
ぶんぶん



ハチが



きた



**【動作】**

☆上体を右にねじり、  
ヒジで脇を2回たたく  
(右 → 左 → 右 → 左)

**【効果】**

- ★肩こりの予防・解消  
(肩・肩甲骨をしっかりと動かす)
- ★腰痛の予防・解消  
(腰まわりをスムーズに動かす)

♪あわてて動くと あぶないよ



**【動作】**

☆右足から4回足踏みをする  
(♪あわてて動くと)  
…4回目のとき、両手を胸元で  
“パー”

☆両手を前に押し出す  
(♪あぶないよ)  
(出す → 胸元 → 出す)

**【効果】**

- ★背中のかりの予防・解消  
(肩甲骨をしっかりと開く)

♪しせいを低く ゆっくりと



**【動作】**

☆両手をヒザに置いて、  
ゆっくりしゃがみこむ  
…顔を前に向ける  
☆ゆっくり立つ

**【効果】**

- ★転倒予防  
(ももの筋力強化:スクワット)

♪うしろへ しずかに さがり ましょう



**【動作】**

☆両手を左ももの上に置いて、  
右足を一步後ろに踏み出す  
(右 → 戻す → 左 → 戻す)

**【効果】**

- ★あじ疲労の軽減  
(アキレス腱・ふくらはぎのストレッチ)



もしも!!に  
備える  
防災リズム

# ほ い っ ぽ 歩一歩たいそう(つなみ)



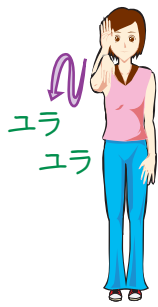
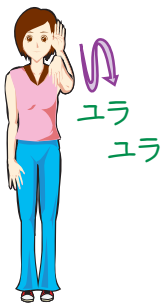
スタートポジション



【姿勢】  
足をそろえて、  
両手は体側に

※つま先とヒザは同じ向き

♪ つなみ けいほう たいへんだ



【動作】  
☆右腕を前に伸ばして、  
上下に‘ユラユラ’させる  
☆手拍子を2回する  
(右 → 手拍子 → 左 → 手拍子)

【効果】  
★肩こりの予防・解消  
(肩をしっかりほぐす)

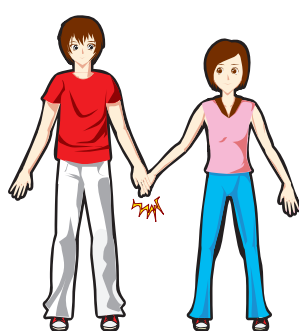
♪ 近所の 人と さそい あい



【動作】  
☆右手を上げて、  
上下に2回振る  
(右 → 左)

【効果】  
★肩こりの予防・解消  
(腕をしっかり上げる)

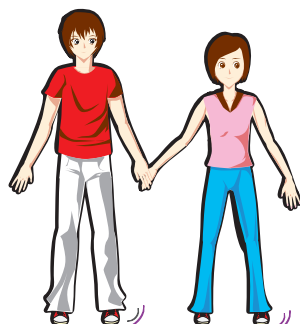
♪ 手を取りあってできるだけ



【動作】  
☆歩いて移動して、  
まわりの人と手をつなぐ

【効果】  
(コミュニケーション)

♪ 高いところに にげましょう



【動作】  
☆両手を上げながら、  
右ヒザを上げる  
☆手足を下ろす  
…手をつないだまま  
(右 → 下ろす → 左 → 下ろす)

【効果】  
★転倒予防  
(片足立ちでバランス強化)  
(もものつけ根の筋力強化)



# ほ い っ ぽ 歩 一 歩 たい そう (暴 漢)



スタートポジション



【姿勢】  
肩幅に足を開き、  
両手は体側に

※つま先とヒザは同じ向き

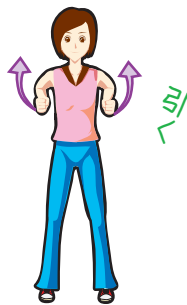
♪ 世の中 なんだか ぶっそう で



【動作】  
☆右手を左肩に当てる  
☆左手を交差して、右肩に当てる  
☆上体を右に傾ける  
☆上体を左に傾ける

【効果】  
★腰痛の予防・解消  
(よこ腹のストレッチ)

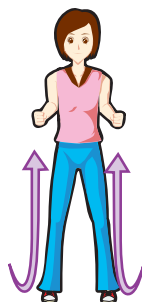
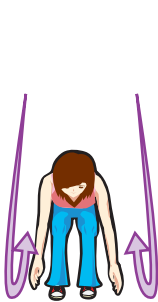
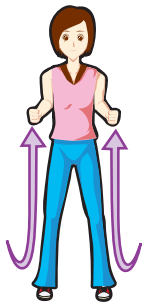
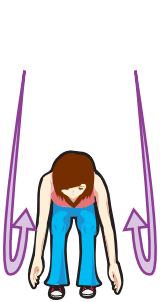
♪ おそわれ そうに なった なら



【動作】  
☆両手を上げて、  
右足をななめ前でかかとタッチ  
☆両ヒジを曲げて後ろに引いて、  
足を戻す  
(右 → 戻す → 左 → 戻す)

【効果】  
★猫背の予防・解消  
(全身のストレッチ)

♪ おなかの そこから 大声 で



【動作】  
☆しゃがんで、  
両手ですくい上げながら立つ  
☆両ヒジを後ろに引く  
(しゃがむ → 立つ → しゃがむ → 立つ)

【効果】  
★転倒予防  
(ももの筋力強化:スクワット)

♪ 助けて!! と さ け び ま し ょ う



手拍子4回  
足踏み4回

【動作】  
☆両手を口に当てて、  
「助けて!!」と声を出す (♪助けて!! と)  
☆右足から4歩足踏みをする  
+ 4回手拍子をする (♪叫びましょう)

【効果】  
★呼吸筋の強化  
(‘いざっ!’ にそなえた発声練習)



# ほいっぽ 歩一歩たいそう(ご近所さん)



スタートポジション



### 【姿勢】

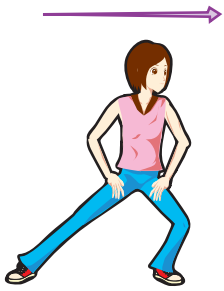
足は肩幅に開き、  
両手は体側に

※つま先とヒザは同じ向き

♪ 近ごろ

あんた

どうしよるん



### 【動作】

☆両ももに手を当てて、  
右足を横に一歩踏み出す  
…右を見る  
(右 → 戻す → 左 → 戻す)

### 【効果】

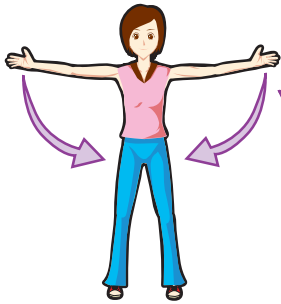
★転倒予防  
(ももの筋力強化)

♪ 井戸ばた

会議も

たいせつ

よ



### 【動作】

☆両手を横に広げながら、  
胸前で輪を作る  
☆つま先立ちで背伸びをしながら、  
頭上で輪をつくる  
☆かかとを下ろして、両手は頭の後ろ

### 【効果】

★肩こりの予防・解消  
(肩甲骨をしっかりと開く)(腕をしっかりとち上げる)  
★転倒予防  
(ふくらはぎの筋力強化)(バランス感覚の向上)

♪ たがいに

笑顔を

かわし

あい



### 【動作】

☆両手を頭の後ろに当てたまま、  
身体を右にねじる  
(右 → 左 → 右 → 左)  
◎まわりの人に笑顔を!

### 【効果】

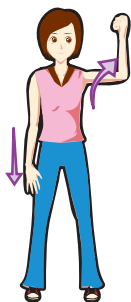
★猫背の予防・解消(胸をしっかりと開く)  
★腰痛の予防・解消  
(腰まわりをスムーズに動かす)

♪ いざと

いうとき

助け

あい



### 【動作】

☆右手で“チカラこぶ”をつくる  
☆左手で“チカラこぶ”をつくる  
☆上下に2回動かす

### 【効果】

★肩こりの予防・解消  
(肩・肩甲骨をしっかりと動かす)

ふんっ  
ふんっ



# ほいっぽ 歩一歩たいそう(ほほえみがえし)



## スタートポジション

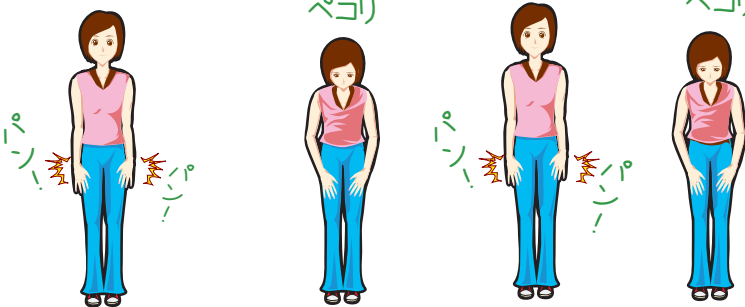


### 【姿勢】

足をそろえて、  
両手は体側に

※つま先とヒザは同じ向き

♪めいわく かけて ごめん なさい



### 【動作】

☆両手でももを2回たたく  
☆お辞儀をする  
(たたく → お辞儀 →  
たたく → お辞儀)

### 【効果】

(リズム感を楽しみ、  
リズム感のある生活を取り入れる)

♪気 に しん さん な おたが いよ



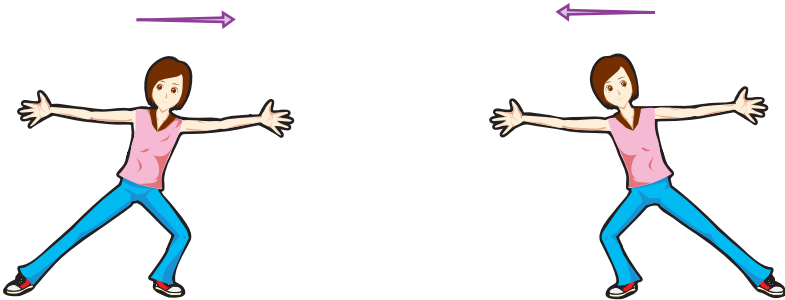
### 【動作】

☆右を見る (♪気にしん)  
☆左を見る (♪さんな)  
☆前を向いて2回うなづく (♪お互いよ)

### 【効果】

★肩こりの予防・解消  
(首まわりをほぐす)  
…整理運動として

♪ほ ほ え み が え し が ご 近 所 に



### 【動作】

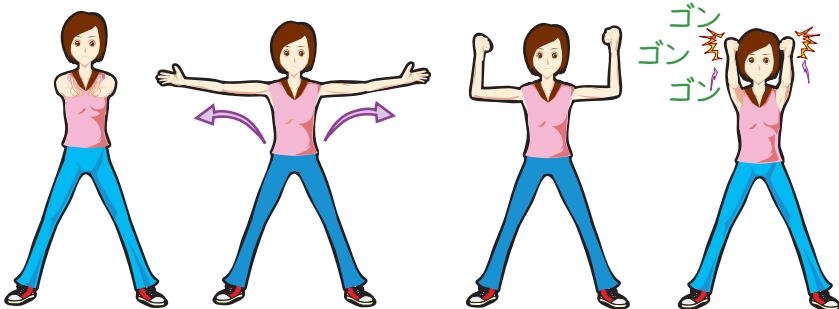
☆右足を大きく開いて、  
右に体重をかける  
…手のひらを前向きにして、  
両腕を広げる  
(右 → 左 → 右 → 左)

◎ほほえむ!

### 【効果】

★転倒予防  
(体重移動によるももの筋力強化)

♪ひ ろ が る わ が ま ち 呉 市



### 【動作】

☆前から両手を外に広げる  
…手のひらは上向き  
…深呼吸するような感じ  
☆両こぶしで前に3回ノックする

### 【効果】

★心を落ち着ける  
(鼻からすって口からはく)  
…ほほえみを未来へつなぎ  
輝く呉市をつかもう!!!