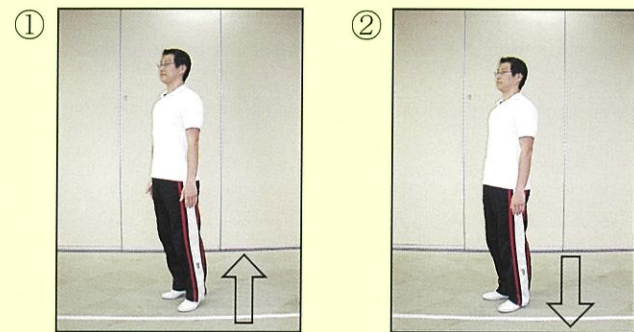


ほんなん体操

ほんなん体操(立位)

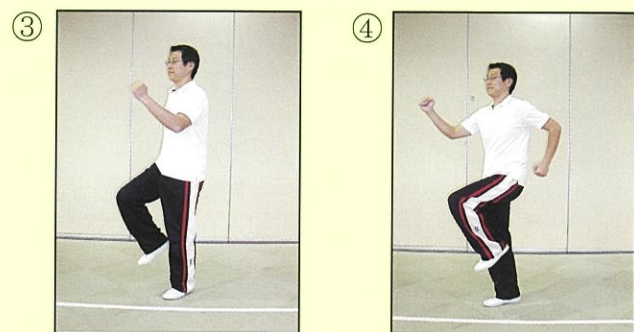
前奏

チャーチャチャチャチャ♪・・・(4コ間)



①②踵(かかと)を上げ下げ

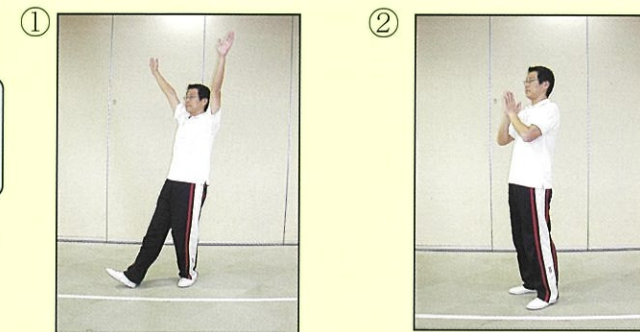
チャーチャー♪・・・(4コ間)



③④足踏み

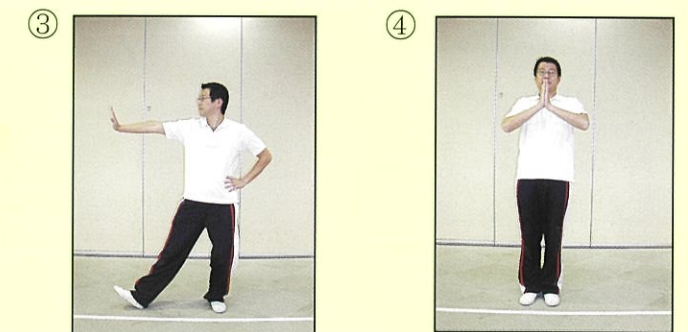
一番

茅渟(ちぬ)の浦曲(うらわ)に♪



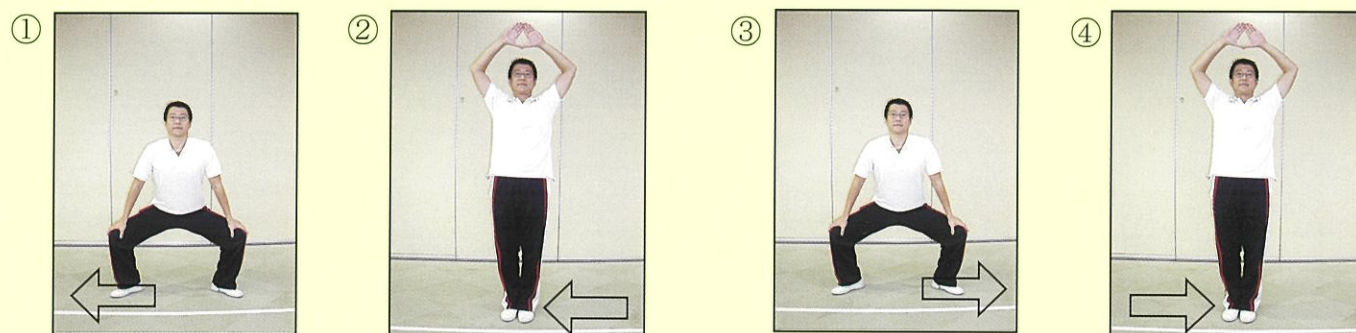
①バンザイしながら右足を出し、軸足のひざは少し曲げる
②足をもどしながら手拍子2回 (※次に左足)

よせる波♪



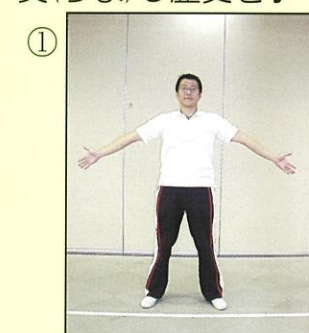
③右手・右足を出し、左手を腰に、軸足のひざは少し曲げる
④足をもどしながら手拍子2回 (※次に左足)

恵み豊かな海の幸♪



①腰を落として右に一步 ②左足を右足に寄せる ③腰を落として左に一步 ④右足を左足に寄せる
②と④のときに、頭の上で手指を合わせ「たまねぎ」をつくる (くり返す)

美(うま)し歴史を♪



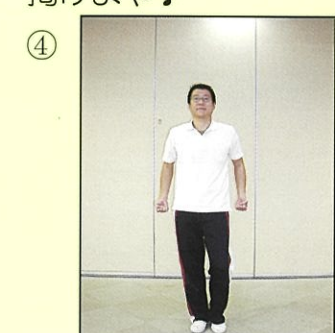
①手を下ろして、足を開く

おいもちし 誉れを高く♪



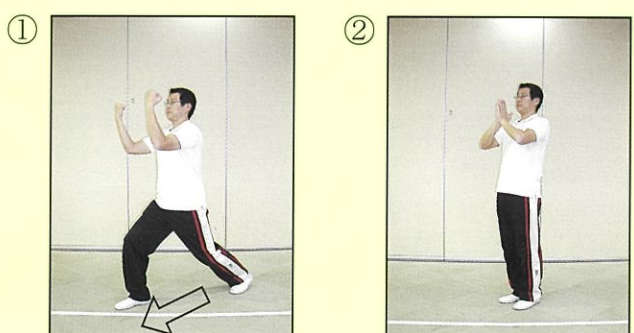
②体の前で左ひじと右ひざをひっつける ③バンザイ (次に逆)
※②でバランスの悪い人は、手で膝を触る

掲げよや♪



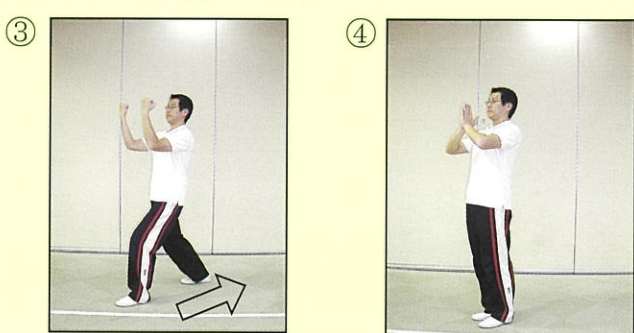
④腕を振る(1回目はひじを曲げ、2回目はひじを伸ばす2回)

ああ阪南♪



①右足を一步前に踏み出す ②足をもどしながら手拍子2回 (次に逆)

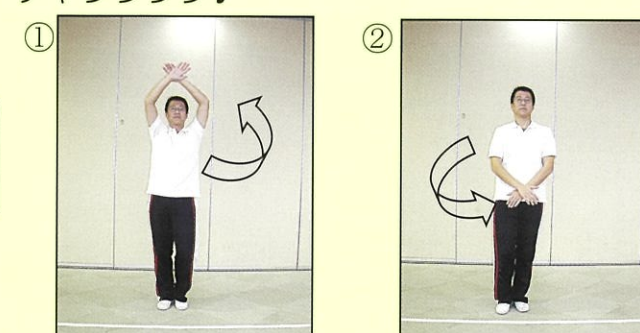
阪南のまち風すがし♪



③右足を一步後ろに引く ④足をもどしながら手拍子2回 (次に逆)

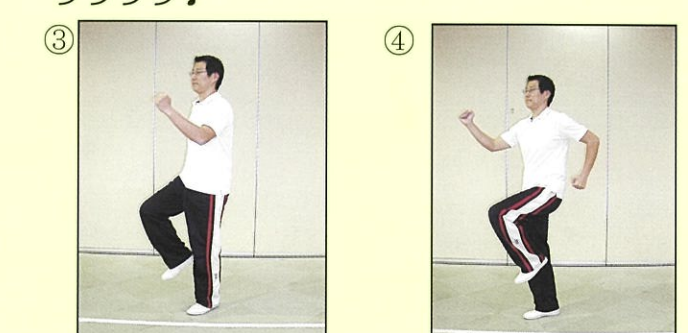
間奏

チャラララ♪・・・



①②深呼吸

ララララ♪・・・



③④足踏み

二番♪、三番♪へ

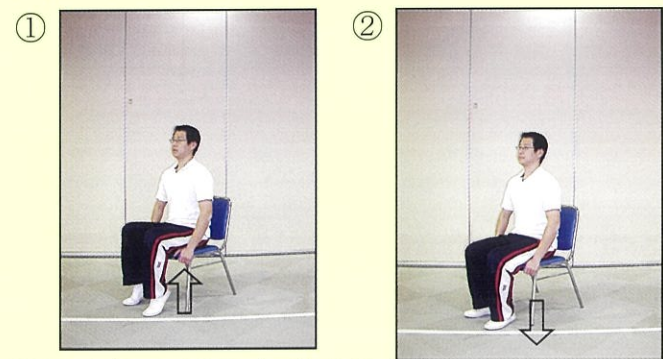
体操前の注意事項!

体操前に血圧や脈拍など体調をチェックしましょう。
体調が良くないときは無理をしないようにしましょう。
体操中に痛みなど不調を感じたときは無理をせず中止しましょう。
かかりつけ医に運動時の注意点などを相談しておきましょう。

はんなん体操(座位)

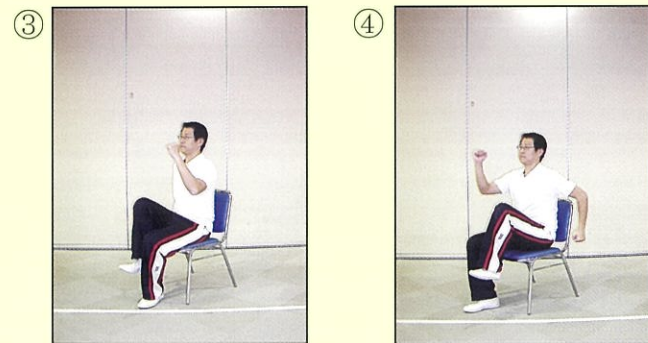
前奏

チャーチャチャチャチャ♪・・・(4コ間)



①②踵(かかと)を上げ下げ

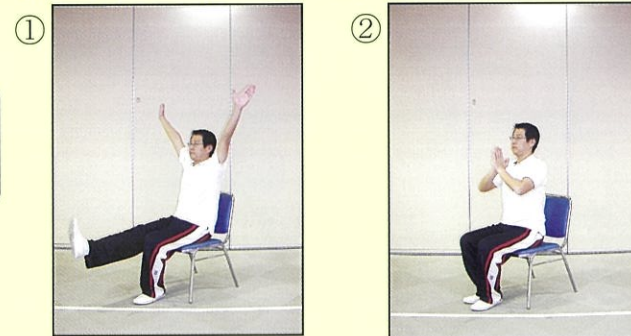
チャーチャー♪・・・(4コ間)



③④足踏み

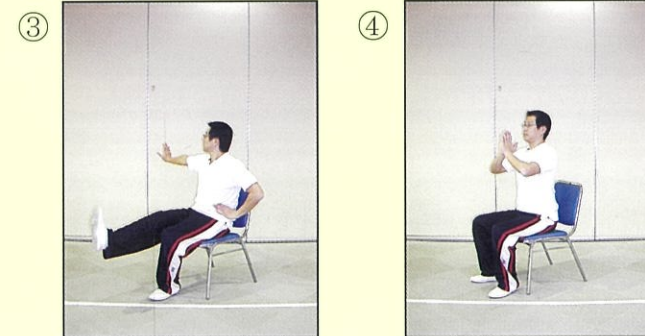
一番

茅渟(ちぬ)の浦曲(うらわ)に♪



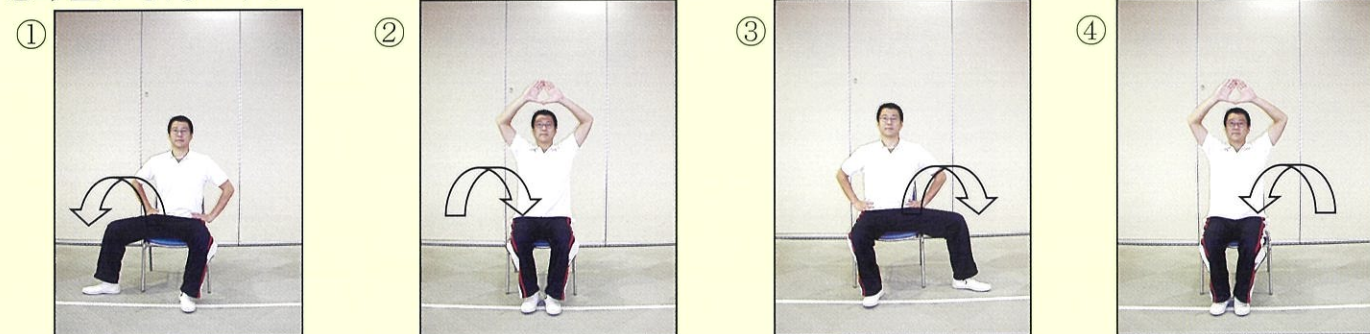
①バンザイしながら右足を前に
②足をもどしながら手拍子2回 (※次に左足)

よせる波♪



③右手を横に、左手は腰に、右足を前に
④足をもどしながら手拍子2回 (※次に左足)

恵み豊かな海の幸♪



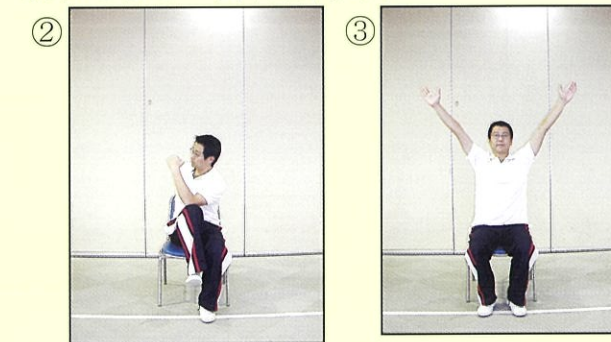
①右ひざを少し持ち上げながら横に ②右足をもどす
③左ひざを少し持ち上げながら横に ④左足をもどす
②と④のときに、頭の上で手指を合わせ「たまねぎ」をつくる

美(うま)し歴史を♪



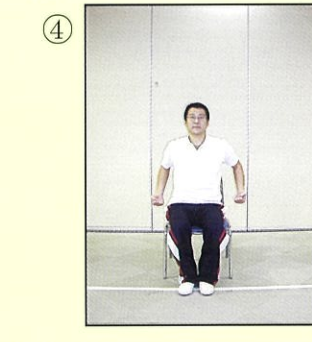
①手を下ろす

おいもちし 誉れを高く♪



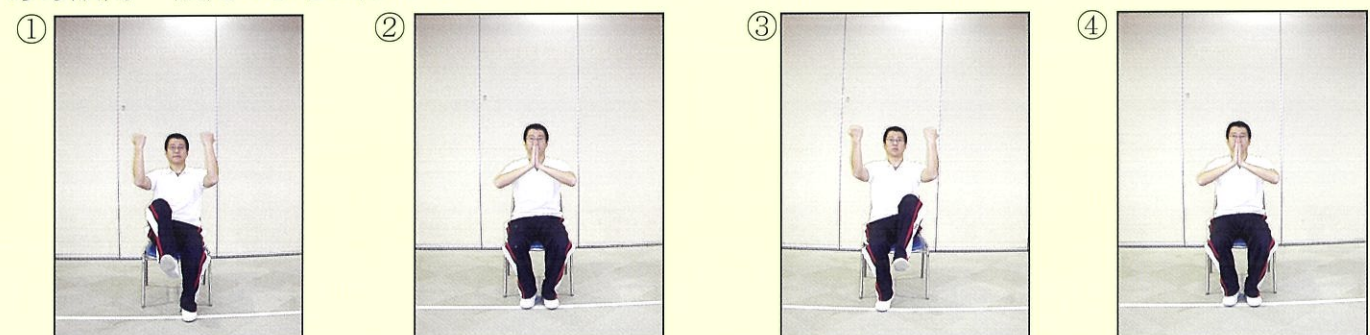
②体の前で左ひじと右ひざをひっつける
③バンザイ (次に逆)

掲げよや♪



④腕を振る(1回目はひじを曲げ、
2回目はひじを伸ばす2回)

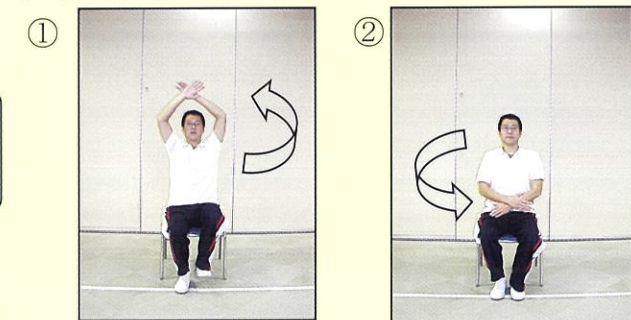
ああ阪南 阪南のまち風すがし♪



①右ひざを高く持ち上げる ②足を下ろして手拍子2回
③④次に逆 (くり返す)

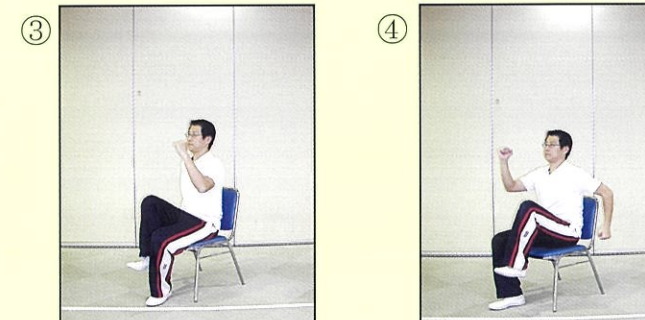
間奏

チャラララ♪・・・



①②深呼吸

ララララ♪・・・



③④足踏み

二番♪、三番♪へ

阪南市の歌

作詞 百々 信也
作曲 小沢直与志

一 ちぬ うらわ
茅渟の浦曲よせる波

恵み豊かな海の幸

美し歴史をおいもちし

誉れを高く掲げよや

ああ阪南 阪南のまち波静か

二 きせん
紀泉の山は緑濃く

汗して求む山の幸

生業共に励むとき

人は和みて栄ゆなり

ああ阪南 阪南のまち空碧し

三 とこみどり
まちの木松は常緑

さつきの花の紅さゆる

高き文化をめざしつつ

共に手をとり伸びゆかん

ああ阪南 阪南のまち風清し

