



うみねこ体操

八戸市健康増進計画
第2次健康はちのへ21
みんなで広げよう健康づくりの輪



前奏

① うみねこ ② まうよ ③ ふるさと

踏み出す足に体重移動する。

足をそろえたら、反対側へ踏み出す。

目線は指先へ。ウエストねじりを意識。

背伸びするように深呼吸。

右足をななめ一歩前に踏み出し、泳ぐように両手を広げる。

両手、上半身を右左に振りながら、右足から一歩ずつ後ろに下がる。

④ みなとはちのへ ⑤ きたのまち ⑥ せかいのなみがよせてくる ⑦ あげよなんぶのこころいき

両手を肩につけ肘回し。後から前に。前から後に。

両手を伸ばして腕回し。下から上へ。上から下へ。

右足を腰幅にひらき、イスに座るようにスクワット。ひざを伸ばしながら背伸び。(2セット)

両手のひらを前に押し出すようにしながら、右かかとを前へ2回タッチ。反対側も同様。

⑧ すずむわれらに ⑨ ゆめがある 間奏 (2番の後) 最後 (3番の後)

①に戻ってくり返す

片足バランス

両手を軽く振りながらその場で足踏み。

背伸びするように深呼吸。

両手を腰にあてて、右足を横に移動し、左足を上げる。反対側も同様。(2セット)

両手を横に広げて深呼吸。

~うみねこ体操について~

うみねこ体操は、平成26年度に八戸市保健推進員の中から構成された「八戸の健康まもり隊」が、「第2次健康はちのへ21」の普及に取り組むことを目的に作成したものです。

動きは、健康運動指導士から指導を受けながら、ロコモティブシンドローム(筋肉・骨・関節等の運動器の障害のため移動機能が低下すること)の予防を意識して考えました。

新・八戸市民の歌「新しい風」のメロディに合わせて、「誰でも簡単に」「無理なく効果的に」実施できるものになりました。

ぜひ、毎日の生活の中に運動を取り入れ、健康的な生活を送りましょう。

※運動を行う時は、無理せず自分の体力に合わせて行いましょう。医師等の指示がある場合は従ってください。

新・八戸市民の歌
「新しい風」

作詞 左 秀之助
作曲 最上 哲三

一、うみねこ舞うよふるさとの港はちのへ北のまち
世界の波がよせてくる
あげよ南部の心意気
進むわれらに夢がある

二、はまなす匂うふるさとの渚はちのへ北の園
潮騒きよく流れくる
まもれ南部のこの恵み
進むわれらに道がある

三、歴史が薫るふるさとの北のまほろば菊の里
新しい風がふいてくる
おこせ南部の底ぢから
進むわれらに明日がある



作成：八戸市保健推進員 八戸の健康まもり隊
監修：エスプロモ(株)健康運動指導士 齊藤あかね
問合せ先：八戸市健康増進課 ☎43-9184

