

とちぎハート体操

～座ってにっこり編～

とちぎハート体操とは・・・

栃木市民のからだやこころ（ハート）が元気になるような体操です。
また、ラムサール条約に登録されている渡良瀬遊水地の谷中湖がハート型をしていることにもちなんでいます。
強度の異なる3パターンの体操です。「座ってにっこり編」「立っていきいき編」「元気もりもり編」の3パターンあります。
ご自身の体調に合わせて行ってみてください！！

体調確認

今日の体調はいかがですか？
次のような場合は体操を控えましょう

■最高血圧180以上、最低血圧100以上

■めまい、動悸、息切れがある

■体に強い痛みがある

深呼吸

～♪前奏♪～



首回し

♪緑が芽生える声 こどりのさえずり聞こえる



背伸びをして左右に倒す

この地に生まれてきて 私は今ここにいる



肩甲骨を引き寄せる

湧き出る尽きせぬ水は 誇らしく輝き



Point!

背中肩甲骨を意識!

太もも伸ばし

きよらかな心守り 明日への希望をうたう



Point!

太ももを両手で押し
つま先は天井↑↑↑

背中伸ばし(手でハートの形をつくる)

変わらぬ思い寄せる 神々宿る太平山



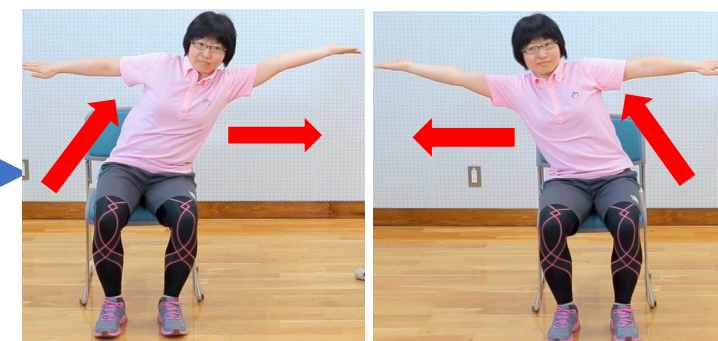
4回

Point!

手でハートの形を作る

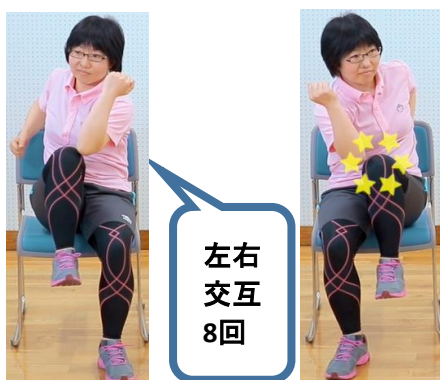
体側伸ばし(左右移動、手首をひねる)

この地に育てられて 私は今ここにいる



足と肘の交差タッチ

♪恵みの雨空仰ぎ あじさいがはなやぐ



左右
交互
8回

内もも伸ばし(手を上下にキラキラ)

やさしい心守り 未来の光をつくる



♡スキップ♡

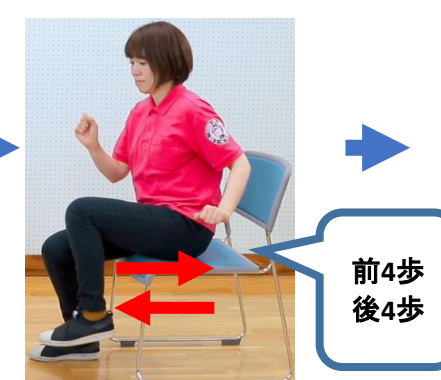
～♪間奏♪～



かかととつま先を交互にをあげましょう

おしり歩き

穏やかにながれゆく 歴史を運ぶ巴波川



前4歩
後4歩

上半身ひねり

この地と共に歩み 私は今ここにいる



脳トレ(腕を上と前へ)

♪渡良瀬の遊水地は 四万に命満ちて



上

前

足踏みをして脳トレ(腕を横と前へ)

ゆたかな心守り 未来をきずく栃木市



足踏み

足踏み

イスに掴まりバタ足

未来をきずく栃木市♪



Point!

できるだけ早く!!

ゆっくり深呼吸♡

振付動画(You Tube)を
市公式サイトで公開しています。



栃木市民の歌 ～明日への希望～
作曲:久石 譲 作詞:麻衣 歌:麻衣

企画・制作 栃木市
制作協力 とちぎメディカルセンターしもつが
出演者 栃木市マスコットキャラクター とち介
Hearts 姫(ハーツひめ)
Watarase712(わたらせなイツ)
栃木市職員
撮影・編集 栃木市地域おこし協力隊 大木 厚穂

■動画の運動を実践して生じた事故・怪我等などについては、市は一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

栃木市 保健福祉部
健康増進課 健康づくり係
地域包括ケア推進課 栃木中央地域包括支援センター係
電話:25-3511
電話:21-2245