

# とちぎハート体操

～立っていきいき編～

## 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♪～ ♪緑が芽生える声 こたりのさえずり聞こえる



## 首のストレッチ

## 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!

背中中の肩甲骨を意識!

## 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↑↑↑

## スクワット(手でハートの形を作る)

変わらぬ思い寄せる 神々宿る太平山



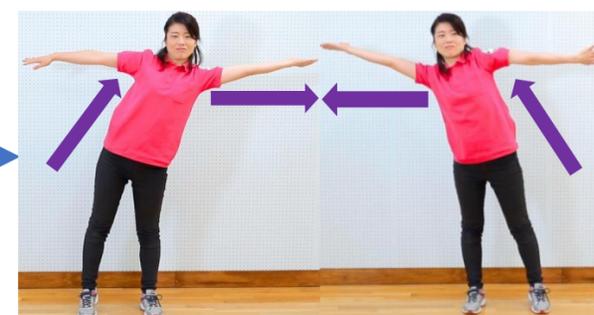
4回

### 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♪～



歌に合わせてかかとをあげましょう

## 足を大きく踏み出す(手はヒラヒラ)

穏やかにながれゆく 歴史を運ぶ巴波川



### Point!

手をひらひらさせましょう

### Point!

しっかり腰を落として!

## 4拍子のステップ(手はキラキラ☆)

この地と共に歩み 私は今ここにいる



左右1回づつ

## 脳トレ(腕を上と前へ)

♪渡良瀬の遊水地は 四万に命満ちて



## 足踏みをして脳トレ(腕を上と前へ)

ゆたかな心守り 未来をきづく栃木市



## 足と腕を横と前に出して脳トレ

未来をきづく栃木市♪



## 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。



とちぎハート体操

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 とちぎメティカルセンター-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 電話:25-3511  
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:21-2245