

# とちぎハート体操

～元気もりもり編～

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。「座ってじっくり編」「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♪～

### 前屈・太もも伸ばし(つま先を上げて)

♪緑が芽生える声

ことりのさえずり聞こえる

### 腕の前回し、後回し

♪この地に生まれてきて 私は今ここにいる

### ジャンプ！！開いて閉じて

湧き出る尽きせぬ水は 誇らしく輝き

### スクワット(手でハートの形を作る)

きよらかな心守り 明日への希望をうたう

Point! 手でハートの形を作る

8回

### 足を大きく踏み出す(反対側の手はヒラヒラ)

変わらぬ思い寄せる 神々宿る太平山

左右交互8回

### 体側ひねり

この地に育てられて 私は今ここにいる

左右交互8回

### 足首タッチ

♪恵みの雨空仰ぎ あじさいがはなやぐ

Point! 結構つらいけどファイトー！

左右交互8回

### 足首交差タッチ

やさしい心守り 未来の光をつくる

左右交互8回

### ♡スキップ♡

～♪間奏♪～

### エビのように背中反らし

穏やかにながれゆく 歴史を運ぶ巴波川

左右交互8回

### 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

### 足踏みをして脳トレ(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

### 足と腕を横と前に出して脳トレ

ゆたかな心守り 未来をきずく栃木市

横

前

横に出す

前に出す

### 足踏みダッシュ！！

未来をきずく栃木市♪

Point! 最後追い込んで！できるだけ早く早く♪

### 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。

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 とちぎ Hearts 姫(ハーツひめ) Watarase712(わたらせナイツ) 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