



KOTO 生き粋体操

水彩音頭編

《リズム体操・脳トレーニング》
江東水彩音頭を歌って江東区名所めぐり
楽しく動いて脳トレーニング!
心も体も頭もいきいき若返りましょう!

腕を振りながら足踏み、又は右左横移動、4歩目で片足上げ拍手 みずのみやこは	両肘上げ下げ4回しながら足踏み又は前進。右上にバンザイ左上にバンザイ ずいしょにあれど	両肘上げ下げ4回しながら足踏み又は後進。左後へひねりヤッホー右後へヤッホー はなのこうとう	右へ1歩出し手は下から広げ横で元気ポーズ、左も同様元気ポーズ ずいさいとしは
右足2回引き上げと同時に両腕は肘を曲げ肩に向け引き上げる にほんの	左も同様左足2回引き上げ両腕は肘を曲げ肩に向け引き上げる そのかなめ	テンポ良く右手肩、左手肩、右手頭、左手頭 ゆめのとうきょう	両手を上から下へ大きく回し右手を左から右へ、川の流れるように おうぎのしくと〜
<p>1番から5番まで同じ動作を行い、歌詞最終列の各色★印は以下の脳トレ運動をする。1番のように(左の写真)左右の手の動きを入れ替え繰り返す。</p> <p>脳トレ動作</p> <ul style="list-style-type: none"> ★1番⇒伸ばした手が「パー」胸の前が「グー」入れ替え ×8回 ★2番⇒伸ばした手が「グー」胸の前が「パー」入れ替え ×8回 ★3番⇒伸ばした手が「チョキ」胸の前が「パー」入れ替え ×8回 ★4番⇒伸ばした手は指で1・2・3・4×2回、胸の前が「グー」入れ替え ×8回 ★5番⇒4番の動きで手の入れ替え時に拍手を入れる ×8回 			

前奏、間奏

前奏・3番4番長い間奏 リズムを取りながら、かかとを上げ下げ16回間。①両手で指1本、2本、3本、4本と増やし ②グー、チョキ、パー、グー、チョキ、パー 間奏 リズムを取りながら、かかとを上げ下げ4回間グー、チョキ、パー 5番の後 リズムを取りながら、かかとを上げ下げ8回間。両手で指1本、2本、3本、4本と増やしグー、チョキ、パー ③最後は手を上げエイ

*KOTO生き粋体操(水彩音頭編)は、『江東水彩音頭』に合わせて、区が介護予防体操として開発したものです。『江東水彩音頭』には別に『盆踊り』の振り付けがあります。

江東水彩音頭

一 水の都は随所にあれど
花の江東 水彩都市は
日本の 所要
夢の東京 扇の軸と
★山茶花黒松 縁結び 我が町よ

二 新春の亀戸 七福神と
めぐる歴史は 文化の証
若者よ はばたこう
夢を見るなら 笑顔の絆
★大島砂町 東陽町 人の輪が

三 つほみ綻ぶ 桜の名所
まずは清澄庭園 仙台堀りと
木場公園 大横へ
夢を咲かそう 猿江の舞花
★住吉森下 扇橋 海辺まで

四 祭り富岡 八幡様と
木遣り角乗り 力持ち
お不動さん 門仲よ
夢を託した 小名木川の流れ
★ピタゴラスの 催しは 世界から

五 秋の渚は 夕日が映える
はしゃぐ親子に 豊洲の海は
江戸名残り 潮見月
夢を描いた 芭蕉の心

★下町人情 幸せの 江東区



江東区

平成29年3月作成



江東区

Kこれから O お元気 T とことん O お元気



KOTO 生き粋体操

(裏面)水彩音頭編

江東区オリジナル体操

(中面)体操ポスター
筋力トレーニング編

KOTO生き粋体操は、筋力アップ、バランスアップ
脳トレーニングができる江東区独自の健康長寿体操です。
元気な人も、少しお体が弱くなってきた方も
いつでも、どこでもできる体操です。
立っても座っていてもできます。
さあ、今日から始めましょう!



水彩音頭編

筋力トレーニング編

KOTO生き粋体操のDVDを作成しました。
地域で自主的に介護予防体操に取り組む皆さまに、地域ケア係・各長寿サポートセンターにて配布・貸し出し中です。是非ご活用ください。
また、YouTubeでも公開しています(区ホームページにて「介護予防体操」で検索)。

※この体操は、以下の監修・協力をを得て開発しました。

筋力トレーニング編: 監修 東京都リハビリテーション病院、東京城東病院、寿康会病院、かがやきライフ江東
協力 東京都健康長寿医療センター 高齢者健康増進事業支援室 研究部長 大淵修一

水彩音頭編: 監修 黒崎守・黒崎秀子(レクダンス講師)
協力 寺崎敏夫(江東水彩音頭作詞) 細川千穂(江東水彩音頭振付)

【問合せ】 江東区役所 地域ケア推進課 地域ケア係 ☎03(3647)9452