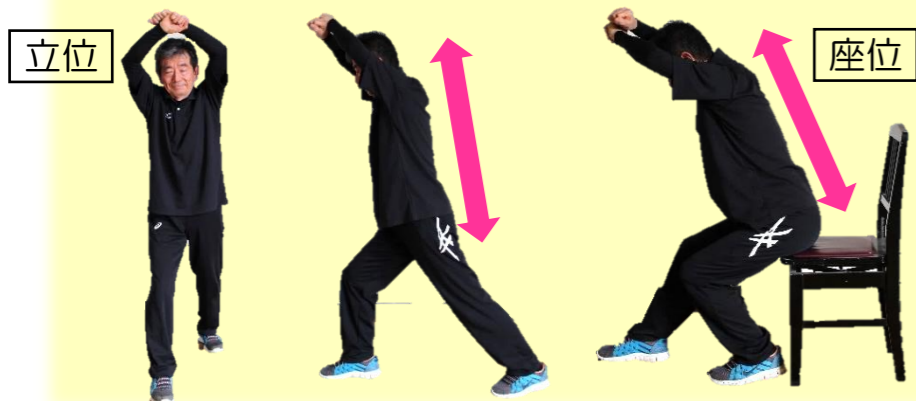


1

富士赤石（富士山）のポーズ

両腕を上げ交差 + 片足の踏み込み



ポイント

できるだけ背筋を伸ばしておこないましょう

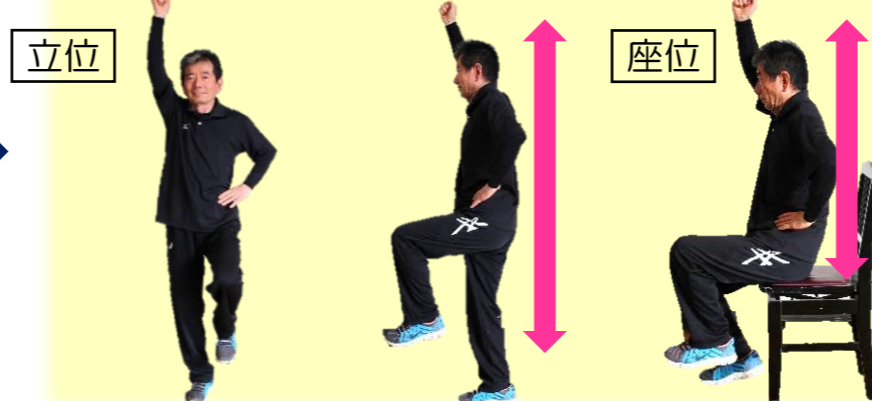
運動の効果

肩の筋力アップ、肩回りの動きの改善、
下肢の筋力アップ、足の踏み出し改善、転倒予防

2

一天地（つき上げ）のポーズ

片腕のつき上げ + 片足（腕と反対側）のもも上げ



ポイント

できるだけ体をまっすぐ伸ばし、
ぐらつかないようにおこないましょう

運動の効果

肩の可動域の拡大、バランス・体幹強化、
お腹の引きしめ、腰回りの筋力アップ、転倒予防

3

高潔天下（つき出し）のポーズ

片腕のつき出し + 反対側の腕引き
+ 片足（つき出しと同じ側）の踏み込み



ポイント

背中をおこして、十分に腕を前につき出しましょう

運動の効果

背中回りの可動域の拡大、上半身の柔軟性アップ、
下肢の筋力アップ、バランス・体幹強化、転倒予防

諏訪郡歌

- 詞曲
岩田村幾作
- 富士赤石の二山系
 - 山河の形勢おのずから
 - 威風千古に懐として

- ならはしそなか
たみ
こっかまもみなかた
- 並びて走る其の中に
民のしわざをたすけつつ
国家を護る御名方の

- かいばつさんせんゆうよしゃく
のうぎょうしょうぎょうひ
かみめぐみなみ
- 海拔三千有余尺
農業商業日にすすみ
神の恵の波にあみ

- ぶんすいせき いってんち
さんし わざ とし
しげ しげ まな ぐさ
- 分水脊の一天地
蚕糸の業は年にそひ
茂りに茂る学び草

- こうけつてんか ひるい
うちとくに
ぶんぶ みち
- 高潔天下に比類なき
内外の国にかくれなく
文武の道にきそひつつ

- すがた すわ うみ
そな すわ とみ
すわ たみ
- 姿をうつす諏訪の湖
其の名もしるき諏訪の富
うしろはみせぬ諏訪の蒼生

4

諏訪湖（腕回し）のポーズ

両腕回し + 足踏み



ポイント

左右の肩甲骨を中心に寄せ、地面と平行に大きく腕
を回しましょう

運動の効果

肩甲骨の可動域拡大、背部の血流促進、肩こり解消、
下半身の安定性強化、有酸素運動

5

間奏（2パターン）

両腕ふり + 両足かかと上げ



ポイント

できるだけ背筋を伸ばし、
しっかりふくらはぎを動か
しましょう

運動の効果

下肢の筋力アップ、
下肢の血流促進

片腕 + 片足（腕と反対側）
でツイスト



ポイント

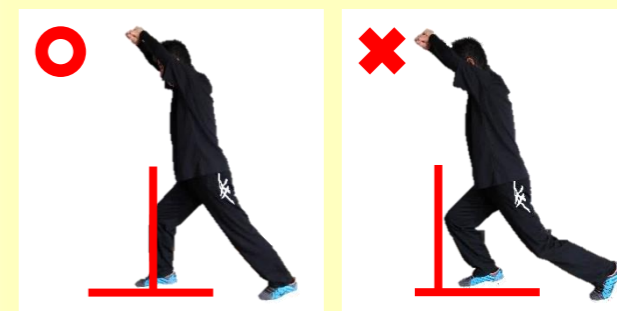
できるだけ体をまっすぐ伸
ばし、ぐらつかないように
おこないましょう

運動の効果

バランス・体幹強化、お
腹の引きしめ、転倒予防



注意する動き



ひざをつま先
より前に出さ
ないよう注意
しましょう。
ひざを痛める
可能性があります。

- おわりに -



「諏訪郡歌体操」は、運動の広がりを経て作られた体操です。ゴムチューブや重りなど、運動補助具を使用することで、より本格的なトレーニングを行うことができます。色々な工夫をし、安全性を第一に考えて少しずつ実践していきましょう。

