

甲府市の歌体操

甲府市の歌

1 さわやかに ^{やま}山なみあけて
日 ^ひにはえる ^{こうふ}甲府盆地よ
朝 ^{あさ}朝に ^{ふじ}富士をあおげば
胸 ^{むね}はもえ ^{ちから}力みなぎる
甲府市は ^{きぼう}希望よぶまち ^{きぼう}希望よぶまち

2 武田菱 ^{たけだびし}かがやく ^{れきし}歴史
しのびつつ ^{はげむ}はげむあけくれ
町 ^{まち}町に ^{ひかり}光あふれて
咲 ^さきかおる ^{ぶんか}文化ゆたかに
甲府市は ^{こころ}夢をよぶまち ^{ゆめ}夢をよぶまち

3 虹わたる ^{にじ}ぶどうの丘 ^{おか}に
ほのぼのと ^{かすむ}かすむ湯けむり
窓 ^{まど}窓に ^{あか}えがお明るく
もりあがる ^{けん}県都われらの
甲府市は ^{こころ}あすをよぶまち ^{あす}あすをよぶまち

作詞 輿石保之
作曲 甲府市の歌審査委員会
編曲 中島睦明



甲府市の歌の
楽譜や音源などは
こちらから！

公式パンフレット



写真付きで詳しく解説！

基本編

ストレッチ
編

筋力
アップ
編

つレイカ
予防編

座って
できる編



甲府市 保健衛生部 健康政策課

〒400-0858 山梨県甲府市相生2-17-1
TEL055-237-2586 FAX055-227-5294



甲府市

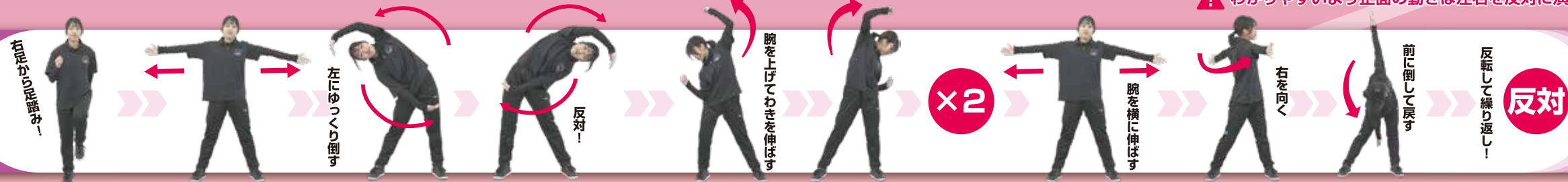
山梨学院大学スポーツ科学部 監修

子どもから大人まで無理なく行える、全身を動かす体操です。柔軟性・バランス・筋力等を高める運動を効果的に組み合わせました。5時のチャイムにあわせて1番を、また、3番まで続けて準備運動としてもご利用ください。

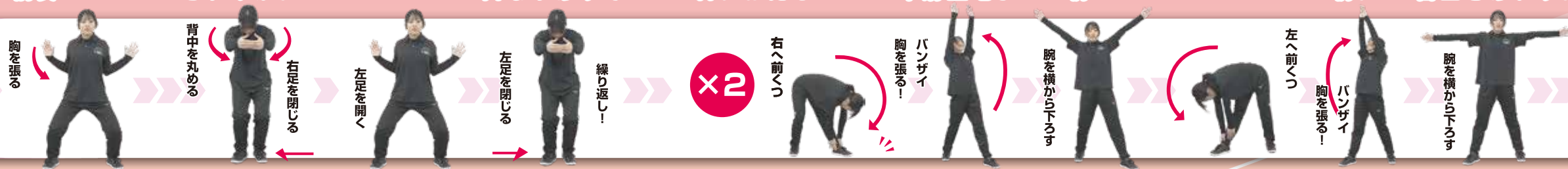


！わかりやすいよう正面の動きは左右を反対に演じています。

1番



♪ ~前奏~ さわやかに 山なみあけて 日にはえる 甲府盆地よ 朝 朝に 富士をあおげば

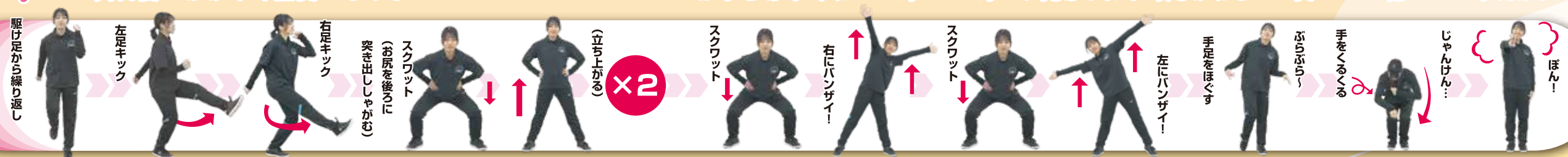


胸は もえ 力 みなぎる 甲府市は 希望 よぶ まち 希望 よぶ まち

2番

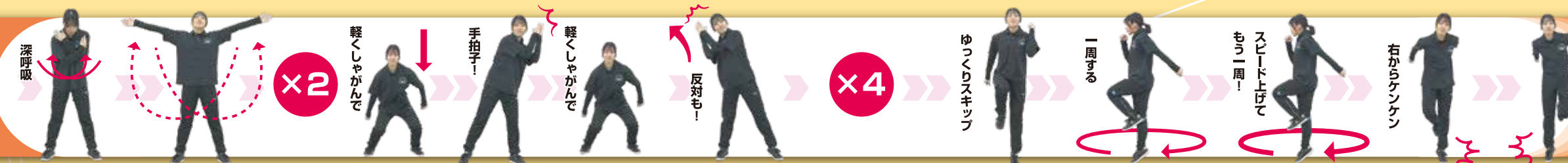


♪ 武田菱 かがやく歴史 しのびつつ はげむあけくれ 町 町 に光あふれて 咲きかおる 文 化 ゆたかに

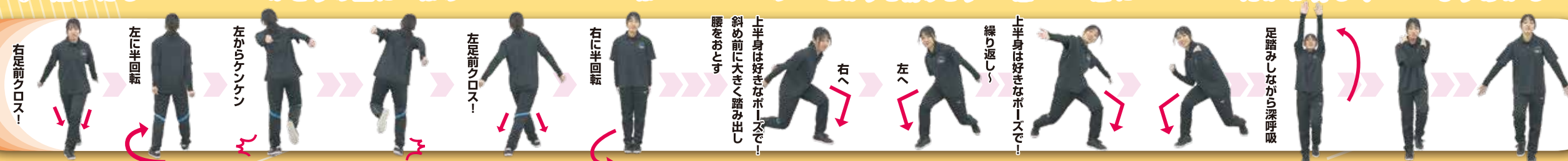


甲府市は 夢を よぶ まち 夢を よぶ まち ~間奏~

3番



♪ 虹わたる ぶどうの丘に ほの ぼ の とかすむ湯けむり 窓 窓に えがお明るく もりあがる



県都われらの 甲府市は あすをよぶ まち あすをよぶ まち ~後奏~



動画での詳しい解説はこちらから！

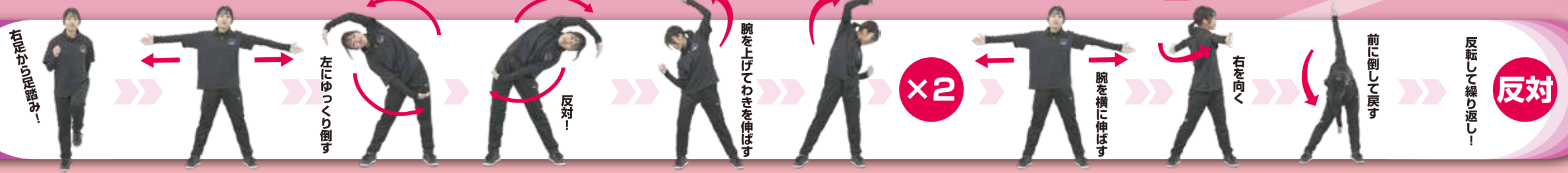


ストレッチを中心とし、肩こりや腰痛などの予防・軽減のほか、リフレッシュとリラックス効果も期待できる体操です。仕事や家事の合間にぜひどうぞ。伸ばしている部位を意識することで、さらに効果が高まります。
※呼吸を止めないように注意して、痛くない気持ち良い程度に伸ばしましょう。



！ わかりやすいよう正面の動きは左右を反対に演じています。

1番



♪ ~前奏~

さわやかに

山なみあけて

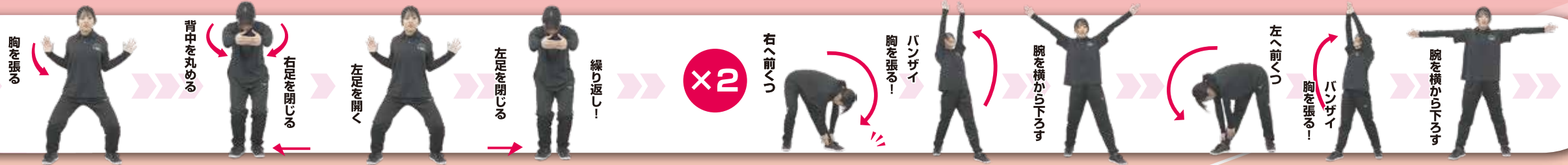
日にはえる

甲府盆地よ

朝

朝に

富士をあおげば



胸は

もえ

力

みなぎる

甲府市は

希望

よぶ

まち

希望

よぶ

まち

2番



♪

武田菱

かがやく歴史

しのびつつ

はげむあけくれ

町

町

に

光あふれて



咲きかおる

文化ゆたかに

甲府市は

夢をよぶまち

夢をよぶまち

～間奏～

3番



♪ 虹わたる

ぶどうの丘に

ほのぼのと

かすむ湯けむり

窓

窓に

えがお明るく



もりあがる

県都われらの

甲府市は

あすをよぶまち

あすをよぶまち

～後奏～

♪

動画での詳しい
解説はこちらから！



他の体操よりもやや負荷が高め。上半身と下半身の筋力アップのほか、基礎代謝アップを目指す体操です。器具を使わない自重トレーニングは、いつでもどこでもできますよ。
※呼吸を止めないように注意して、正しいフォームで行いましょう。



！わかりやすいよう正面の動きは左右を反対に演じています。

1番

2番

3番

4番

5番

6番

7番

動画での詳しい解説はこちらから！



負荷が大きすぎる場合は膝をついてもOK！



腕を伸ばして胸のストレッチ



4.

フレイル予防編

筋力維持やバランス力の向上により、ケガの防止につながる体操です。手足を同時に動かすことで、脳を活性化させる動きも取り入れました。座位の運動は、安定したイスに少し浅めに座り、背すじを伸ばした良い姿勢で、膝、脚を腰幅に開いてください。
※3番は座位で行ってもかまいません。調子が悪いと思ったら無理せず体操を中止してください。



不安定な場合は、手すりやテーブルなどをつかんで安定したところで行いましょう



甲府市の歌体操

！ わかりやすいよう正面の動きは左右を反対に演じています。

1番

右から足踏み！

右からもも上げ

右からもも上げ

右からもも上げ

×2

かかとを上げ下げ

×4

つま先を上げ下げ

×4

♪ ~前奏~

さわやかに

山なみあけて

日にはえる甲府盆地よ

朝

朝に

富士をあおげば

右膝を伸ばす

戻す

左膝を伸ばす

戻す

×2

背中を丸めて腹筋

上体を起こす

×2

胸は

もえ

力

みなぎる

甲府市は

希望よぶまち

希望よぶまち

2番

そのままだ腹筋をもう2回

上体を倒す

上体を起こす

×2

座ったまま腕を伸ばす

立ち上がる

×4

まっすぐ立って

拡大

つま先で立つ

拡大

繰り返す

×4

♪ 武田菱

かがやく歴史

しのびつつ はげむ

あけくれ

町町に

光あふれて

右足を上げて

戻す

×2

片足立ち

左足を上げて

戻す

×2

片足立ち

戻す

右手から先に一本ずつ指を折りたたむ

左手先行で繰り返す

咲き

かおる

文化ゆたかに

甲府市は

夢を

よぶ

まち

夢をよぶまち

~間奏~

3番

指折り足踏みを続けて繰り返す！

左手先行で繰り返す

右へ一歩

左手を右足に揃える

十手拍子

左へ一歩

右手を左足に揃える

十手拍子

×4

足踏みしながら

右足を前！

右足を後ろ

右足を横！

右足を戻し

左足で繰り返す

反対

♪ 虹わたる

ぶどうの丘に

ほの

ぼ

の とかすむ湯けむり

窓

窓に

えがお明るく

足踏みしながら身体部位をタッチ

頭

肩

腰

膝

膝から頭へ逆に戻る

×2

頭

交差して肩

腰

交差して膝

膝から頭へ逆に戻る

×2

深呼吸

もり

あ

が

る 県都われらの 甲府市は

あす

を

よ

ぶ

まち

あすをよぶまち

~後奏~

動画での詳しい解説はこちらから！



特に高齢者におすすめの体操だつちゅこーん

座りながらも、全身を動かせる体操です。ひざが90度程度に曲がる高さの、安定したイスを選びましょう。
※イスに少し浅めに座り、背すじを伸ばして良い姿勢で座り膝、脚を腰幅に開いてください。痛みなどの症状があり、腕や足を上げにくい場合は、無理なく動かせる範囲で行ってください。



！わかりやすいよう正面の動きは左右を反対に演じています。

1番

♪ ~前奏~



胸は もえ 力 みなぎる 甲府市は 希望よぶまち 希望よぶまち

2番

♪



武田菱 かがやく歴史 しのびつつ はげむあけくれ 町 町に 光あふれて



咲きかおる 文化ゆたかに 甲府市は 夢を よぶ ま ち 夢をよぶまち ~間奏~

3番

♪ 虹わたる ぶどうの丘に ほの ぼの と かすむ湯けむり 窓 窓 に



えがお 明る く もりあがる... ..あすをよぶまち ~後奏~

動画での詳しい
解説はこちらから！

