

# 信濃の国 上田 健幸体操 ～おてがる編～

(前奏)

動きの流れ



背伸び

胸

腰回し(左右)

背中・腰



リズムをとる

動作の解説

<全身を伸ばす>

曲が流れ始めたら背伸びから始め、8数えたら次の動作に移る。太鼓の音が始まったら動作を止め、曲が流れたら膝を軽く曲げ、手を叩きながらリズムをとる。

唄 ①上田の里は

清らかな



右足から

左足から



<全身・ふくらはぎを伸ばす>

①身体を左向きにしながら、右腕を左斜め上に挙げ、右足を後ろへ引く。全身を伸ばしたところで、かかとをリズムに合わせて上下に動きアキレス腱をのぼす。3回かかとを上下したら正面に戻り、左も同様に動く。

②依田川、浦野に、神川と  
千曲にそそぐ名流で



右足上げる

左足から歩く



左足上げる

右足から歩く

<バランス>

②両腕を広げながら右ももをあげる。脇でリズムをとりながら、左足から3回足踏みを行う。左足も同様に、右足から3回足踏みを行う。

③カジカが遊んで鮎(あゆ)踊る



<足の踏み込み>

③右腕・右足を一緒に一步前に出し、そして戻す。左も同様に行う。(大きく前に踏み出した時、深く膝を曲げたりしない)

唄

④美ヶ原(うつくしがはら)  
菅平(すがだいら)

動きの流れ



頭

肩

合掌

右手

左足



左手

右足

動作の解説

<脳トレ・バランス>

④膝を曲げ伸ばししながらリズムをとり、両手を「頭」「肩」「合掌」と順番に動く。最後に右斜め上に右腕を挙げながら、左足は横へ上げる。左腕は左足横に伸ばす。

左側も同様に動く。(注意)両手を肩に置く動作は写真の通り交差して行う。

⑤豊かな自然に育(はぐく)まれ  
蚕(かいこ)織(お)りなす上田紬(うえだつむぎ)

右足開く



カウント1

カウント2

カウント3

カウント4



左足開く

<腰ひねり>

⑤ ④のバランス動作であげた右足を肩幅に広げながら両腕を胸の前に伸ばす。カウント2で右肘を後ろへ引きながら腰をひねる。カウント3で正面に戻し、4で右足を戻しながら腕をおろす。

左も同様に行う。

⑥絹(きぬ)の恵みで  
栄えた蚕都(さんと)

右へ移動



左へ移動



うち回し

<呼吸を整えフィニッシュ>

⑥右足から横にステップしながら、下から両手で円を描く。左足は右足後ろへ移動。左足も同様。

右手・右足を上げ、次に左手・左足を広げる。両手を回しながら、最後は両手を広げ終了。(最後は大きく深呼吸)