

>> なぜ音楽にあわせることが大切なの？

エアロビクスダンスが何故あれほどまでに流行したのでしょうか。それは人間が本来持っている音楽に対する喜びがあり、そこに身体活動が上手くマッチすることにより楽しさが生まれ、快感となったと思われます。

グリップリングはどこでもさっと自分のやりたい時にできるのが魅力もありますが、その半面単調な動作の繰り返しのためどうしても飽きてしまいがちです。しかし、音楽に合わせて運動を行うことにより、**リズム感を養いながら、楽しみながら運動が持続できます。**

一緒にみんなで歌を歌うことにより、**一体感の創出や楽しい気分**になり、また肺活量が必要なため呼吸器の鍛錬にもなり、**腹筋を使って歌えば一番贅肉のつきやすいお腹も引き締められます。**



【ニーギニギ体操と音楽の使い方】

この運動は、椅子に座ってもできる簡単な運動です。

運動量が少ないため主な体操やスポーツの前に準備体操の準備体操のような感覚、または整理体操などで行ってください。

身体全体を動かす前の、準備運動として手からの体操を始めましょう。



ニーギニギ体操

メインの体操

ニーギニギ体操

【実例】大阪市東成区の老人会では毎朝公園でラジオ体操の前にニーギニギ体操を行っています。

ニーギニギ体操 → ラジオ体操第1 → オリジナル体操 → ラジオ体操第2 → ニーギニギ体操
(約20分)

1年後の皆さんの感想は…



男性
70代

まっすぐ上にあがりにくかった腕が、頭の上でベルフィットGをもちかえる運動をするようになって、今では楽にあがるようになった



女性
70代

瓶のフタや栓が開けやすくなった



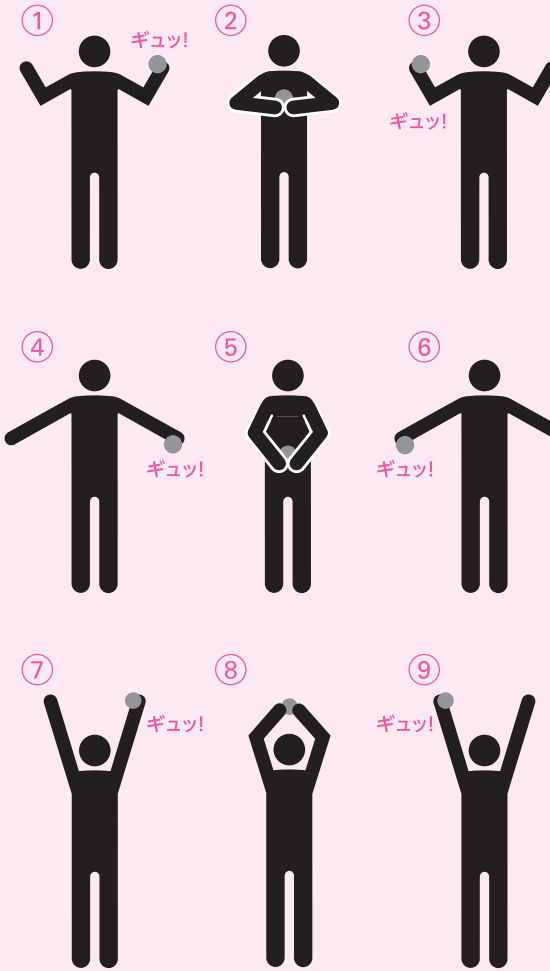
女性
60代

ラジオ体操の前に指先を温めることができ、体操中も手先が冷えない

と、短期間で効果が出ています。

>> リズムに合わせてニーギニギ体操にチャレンジしてみよう！

軽くにぎる → 持ち替える → 軽くにぎる



健康づくり体操 ニーギニギ音頭

作詞・作曲 吉田 正信

- ① ② ③ ② ① ②
1 今日も元気だ お空も晴れて ニーギニギニギ
③ ② ④ ⑤ ⑥ ⑤
こんにちは となりのばあちゃんは元気かな
④ ⑤ ⑥ ⑤ ⑦ ⑧ ⑨
横丁のおやじが笑ってる みんなのしあわせ
⑧ ⑦ ⑧ ⑨
つかもう しっかりニギニギと
- 2 だまりこんでも 心は晴れぬ ニーギニギニギ
話しちゃえ 見栄や欲もすこしある
色気食い気はあたりまえ 見果てぬ夢を
つかもう しっかりニギニギと
- 3 やっと会えたね お達者ですか ニーギニギニギ
握手しよう 出無精テレビの見張り番
邪魔臭がらずにやって来い つどえば友だち
いっしょに やろうやニギニギを

※前奏、間奏の間は手を軽く握り、足やお尻などをマッサージするように叩く。

※2番、3番も同様に行う。

※慣れてきたらいろいろな動きを組み合わせで体操します。

CDにはニーギニギ音頭の他に「想いをよろしく」も入っています。この曲には特に決まった振り付けはなく、ベルフィットGを手に皆さんの創意工夫でいろいろな体操を考えてみてください。

想いをよろしく 作詞・作曲 吉田 正信

- 1 向かい合った二人は 初めて会ったから 両手に持った 想いをよろしく 頭上に大きく かかげて広げば
右に左に 心も揺れるよ しあわせはめぐるもの くるりとまわるよ だれにでもやってくる 時のささやき
- 2 言葉はいらない おんなじ気持ちで 前に後ろに 支え合いできれば 背を向けたどうしても まぶたを閉じて
しゃがみこめば 笑顔が見えてく 楽しさは気づくもの みんながひとつに なれたなら 湧いてくるあなたのの中に
- 3 今日を大切に 明日を探そうよ 上に下に 身体をのばして もう一歩前に 踏み出して近づいて
両手に持った 想いをよろしく しあわせはめぐるもの くるりとまわるよ だれにでも やってくる時のささやき