にっしん体操

子どもから高齢者までが一緒にでき、体力別に4種類の体操があります。
生活習慣病・認知症・介護予防に重点をおき、体にも心にも良い体操です！
健康づくりにお役立てください。 毎日の習慣にしてみませんか。

子ども版 | 基本版 | **ゆったり版** | いす版

高 ← 運動強度 → 低

＊動きの説明は、**ゆったり版**を基本として作成しています。
＊動作は、右からスタートして、次左の動きになります。

①

効果

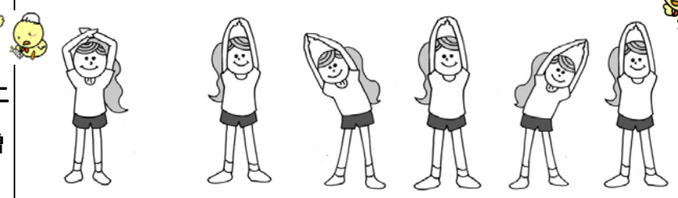
体に良いことをするイメージをすることで、集中力を高め、脳の血流を増加させる

頭痛・肩こり・五十肩の予防・改善

脇腹・背筋を鍛え圧迫骨折を予防

動き

前奏 「ピーピー、ピッピッピッ」という笛音の後から運動が始まります。



腕を上にあげ、大きく深呼吸する（1～8）

腕を上で組み、背伸びをする（1～8）

体を横に倒す（右→左）（1～4）（5～8）（1～4）（5～8）

ポイント

- ●体操前に5秒位、体に良いことをするイメージをする
- ●肩幅に足を開く
- ●呼吸は止めない
- ●背伸びをするときは、二の腕を耳につけ、背筋を伸ばす
- ●かかとを上げずに行う

②

効果

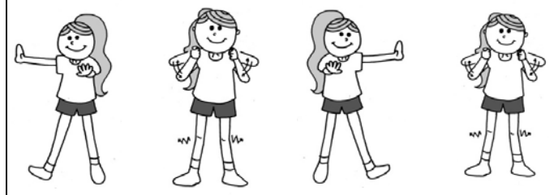
リズム感覚と運動を合わせて右脳を活性化する

脳萎縮の予防

肩こり予防

動き

あそぼう うれしい　**わらおう ときも**



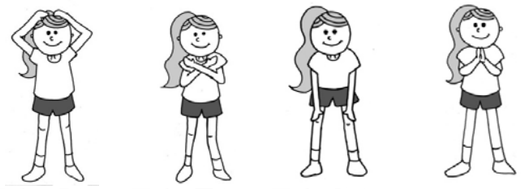
右かかとと両手を出す ※1（1・2）

ワクワク ※2（3・4）

左かかとと両手を出す ※1（5・6）

ワクワク ※2（7・8）

ララ なきたい　**ラ**　**にっしん ときも**



両手で頭をタッチ※3（1・2）

両手で肩をタッチ（3・4）

両手で膝をタッチ（5・6）

拍手2回（7・8）

×2回

ポイント

- ●リズム感覚をイメージする
- ●※1 ひじを伸ばし、手首を曲げ指先を開く
- ●※2 胸を張り、肩甲骨を意識
- ●※3 胸を張る
- ●基本版は足踏みしながら、子ども版は軽くジャンプしながら行う

③

効果

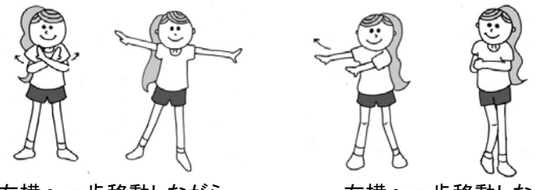
肩こり改善

バランス感覚の向上

小脳の活性化

動き

ぎゅっとだきしめて　**えがおひろがる**



右横へ一歩移動しながら、平泳ぎのように手を大きく回す（1～4）×2回（右→左）

右横へ一歩移動しながら、机を拭くように手を大きく回す ※4（1～4）×2回（右→左） ※5

ポイント

- ●指先をできるだけ遠いところまで持っていくイメージ
- ●※4 雑巾をもって広いテーブルを拭くようなイメージ
- ●腰をおとして、大きく膝の曲げ伸ばしをする
- ●太ももの筋肉を意識して行うと効果的
- ●※5 基本版のみ（1・2）×4回（右左→右左）

④

効果

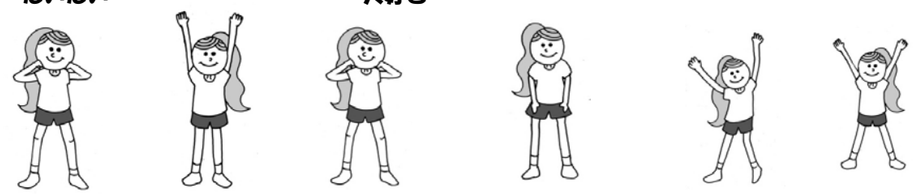
大腿骨頸部骨折予防の筋力をつける

筋肉へのストレッチ体幹バランスを養う

めまい、たちくらみ、転倒予防

動き

つたえたい だいだい　**けんかしたって 大好き**



手を肩につけ右足を横へ出す（1）

腕を上に伸ばし左足を右足につける☆（2）

手を肩につけ右足を横へ出す（3）

腕を下ろし、左足を右足につける☆（4）

バンザイ(バランス)※6☆（5～8）

手を広げ上へ大きく伸びる ※7☆（1～4）

×2回（右→左）

ポイント

- ●基本版・子ども版は軽く跳ねながら横に移動
- ●☆指先をできるだけ遠いところまで持っていくイメージ
- ●首を反らさない
- ●※6 慣れたら片足立ちでバランスをとる
- ●※7 子ども版はジャンプする

⑤

効果

下半身（股関節）への負荷を高め、脚力全体を鍛える

大腿骨頸部骨折予防の筋力をつける

瞬発力の向上

動き

一歩一歩進もう もっともっと すてきさ　**未来信じて 歩いていこう**　**にっしん**　**にっしん**

右足を1歩前へ出し、戻す（1～4）

左足を1歩前へ出し、戻す（5～8）

右足を1歩横へ出し、戻す（1～4）

左足を1歩横へ出し、戻す（5～8）

足を1歩横へ出す（スクワット）（1・2）

足を戻し、手を2回たたく。（3・4）

×2回（右足→左足）

ポイント

- ●山登りの第1歩を踏み出すように、元気に力強く、腕は大きく振る

間奏 8コ間で1周右回りで歩き（子ども版はｽｷｯﾌﾟ）、膝を上げて両手でタッチ（右左各1回、子ども・基本版は各2回）、左回りも同様に行う

便秘改善効果

いす版④

効果

①～③は、上半身の動きのみ

動き

つたえ だいだい　**たい**　**けんか 大好き**　**したって**

手を肩につける（1・2）

腕を上に伸ばす☆（3・4）

手を肩につける（5・6）

腕を下に下げる☆（7・8）

両足を開く（1・2）

両足を閉じる（3・4）

×2回

ポイント

- ●☆指先をできるだけ遠いところまで持っていくイメージ

いす版⑤

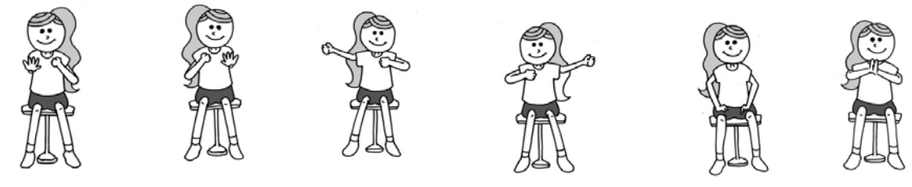
効果

脳に刺激をあたえる

認知症予防、バランス感覚の向上

動き

一歩一歩 進もう もっともっと すてきさ　**未来 信じて 歩いて いこう**　**にっしん**　**にっしん**



右手パーで前☆ 左手グーで胸（1・2）

右手グーで胸 左手パーで前☆（3・4）

×2回

右手パーで右横☆ 左手グーで胸（1・2）

右手グーで胸 左手パーで左横☆（3・4）

×2回

両足を開く（1・2）

両足を閉じ手を2回たたく（3・4）

×2回

ポイント

- **●グーパー体操**
  指をしっかり開いてパーを出す（両手パーや、グーパー逆、チョキとグーなど違う組み合わせをしても良い）
- ●☆指先を遠くへ

間奏 腕を大きく振って足踏み

にっしん体操のホームページもあります。http://www.city.nisshin.lg.jp
DVD・CDの配布・貸し出しを行っています。詳しくはお問い合わせください。

最後に、腕を上にあげ、大きく深呼吸をする。5秒位、体に良いことをした満足感をイメージする。

制作：日進市健康課 0561-72-0770
イラスト:川合祐未（名古屋学芸大学）
H.24.1.30