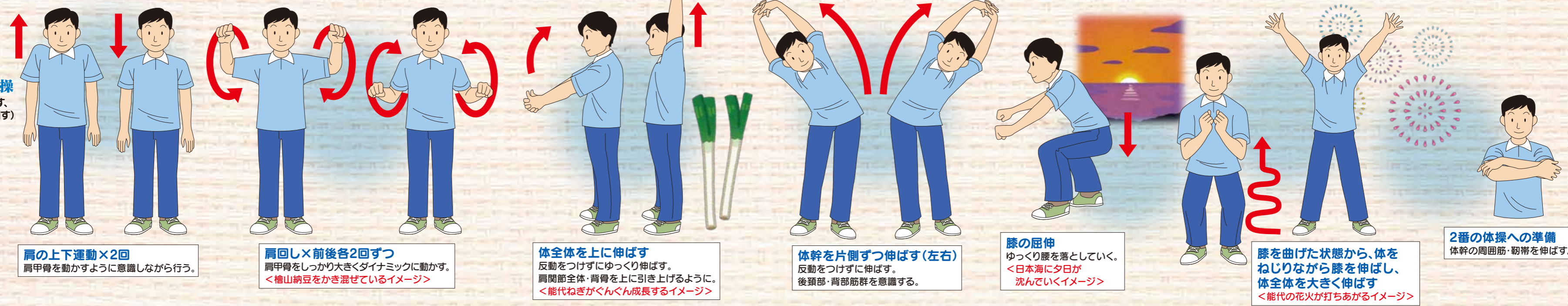


# 1

- ① 米代の(肩を上げる) 流れ(肩を下ろす) とうとうと(繰り返し)
- ② 豊饒の地を(肩回し 前回り×2) 潤して(肩回し 後ろ回り×2)
- ③ めぐる季節の(手の指を組んで両手を上げていく) 彩りよ(両手を上げたまま伸びる)
- ④ 人創り(両手を組んで上げたまま左に倒す) まち創り(直る) 夢創り(右に倒して直る)
- ⑤ 水と緑の能代市は(イスに座るよう、腰を落としていく:膝がつま先より前に出ないように) 輝く世界へ(体をねじりながら膝を伸ばしていく) 開け(縮めていた体をばっと大きく開く:できれば軽くジャンプをする)
- ⑥ ゆく (胸の前で左右の肘を 反対側の手でつかむ)

前奏…首の体操  
(前へ倒す、後ろへ倒す、  
左へ倒す、右へ倒す)



**肩の上下運動×2回**  
肩甲骨を動かすように意識しながら行う。

**肩回し×前後各2回ずつ**  
肩甲骨をしっかり大きくダイナミックに動かす。  
<榎山納豆をかき混ぜているイメージ>

**体全体を上へ伸ばす**  
反動をつけずにゆっくり伸ばす。  
肩関節全体・背骨を上へ引き上げるように。  
<能代ねぎがぐんぐん成長するイメージ>

**体幹を片側ずつ伸ばす(左右)**  
反動をつけずに伸ばす。  
後頸部・背部筋群を意識する。

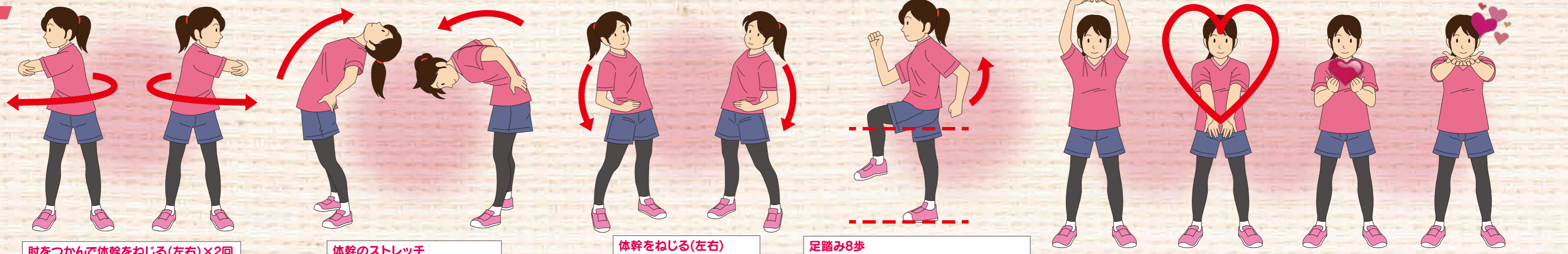
**膝の屈伸**  
ゆっくり腰を落としていく。  
<日本海に夕日が  
沈んでいくイメージ>

**膝を曲げた状態から、体を  
ねじりながら膝を伸ばし、  
体全体を大きく伸ばす**  
<能代の花火が打ちあがるイメージ>

**2番の体操への準備**  
体幹の周囲筋・靭帯を伸ばす。

# 2

- ① 遙かに望む(左にねじる) 白神に(右にねじる) 悠久の命 満ち満ちて(繰り返し)
- ② 歴史と文化の(両手を骨盤にかけ、おなかを突き出すようにする) 花ひらく(おへそをのぞきこむように背中を丸める)
- ③ 人創り(体を左に傾ける) まち創り(直る) 夢創り(体を右に傾けて直る)
- ④ 水と緑の能代市は(その場で腕を大きく振って足踏み:8歩)
- ⑤ 輝く未来へ(顔の前に大きなハートをつくる) 羽ばたいて(両手のひらを上に向け、腕を前へ伸ばす)
- 間奏…かかとを上げて おろす×4回



**肘をつかんで体幹をねじる(左右)×2回**  
体幹の周囲筋・靭帯を伸ばし、強化する。  
足底をしっかり床につけてしっかりとねじる。

**体幹のストレッチ**  
両下肢と体幹周囲筋の筋力を強化する。  
バランス改善、姿勢修正の効果。

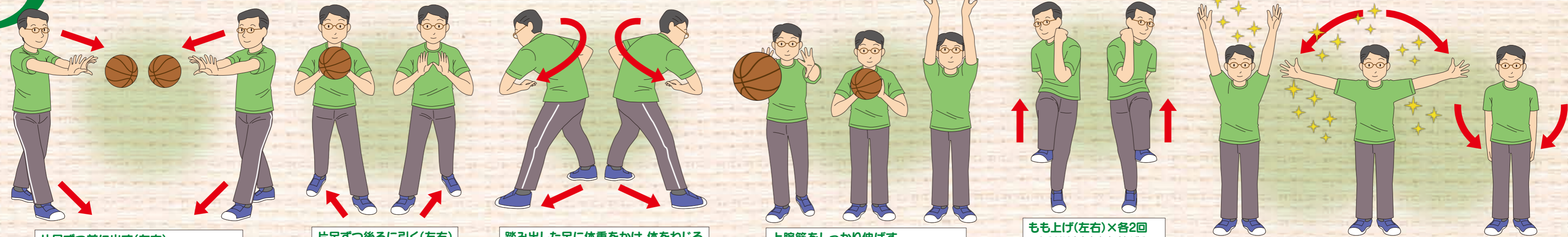
**体幹をねじる(左右)**  
骨盤、背骨が伸びるのを意識する。  
筋力強化と傾き修正の効果。

**足踏み8歩**  
太ももを床と平行になるようしっかり上げ、  
肘を後方に引くようにして大きく腕を大きく振る。  
※肘を後方に引くことで、足が高く上がるようになる。  
<きみまちマラソンを走るイメージ>

**腕を大きくしっかりと伸ばす**  
できるだけ大きなハートを描き、上腕の筋肉を伸ばす。  
<恋文を送るイメージ(恋文の里きみまち)>

# 3

- ① 松原ゆらす(左足を前に出し、手首を返しながら両手を前に突き出し、戻る) 日本海(右足を前に出し、手首を返しながら両手を前に突き出し、戻る)
- ② 平和の想い(左足を後ろに引き、戻る) 奏でつつ(右足を後ろに引き、戻る)
- ③ 心結んで(左足を軸にして右足を前に出し、肘を張って体をねじり、直る) 温かく(右足を軸にして左足を前に出し、肘を張って体をねじり、直る)
- ④ 人創り(片方の足を前に出し、前方へバスをするように腕を伸ばす) まち創り(直る:バスを受ける) 夢創り(上に腕を振り上げ、手首を返す)
- ⑤ 水と(左のももを上げ、右肘をつけ、直る) 緑の(右のももを上げ、左肘をつけ、直る) 能代市は(繰り返し)
- ⑥ 輝く未来へ 開けゆく (腕を振り上げ、手首を回旋しながらおろす)
- 後奏…深呼吸×2回



**片足ずつ前に出す(左右)**  
足腰のバランス強化、転倒予防。  
<バスケットボールのバスを出す動作のイメージ>

**片足ずつ後ろに引く(左右)**  
足腰のバランス強化、転倒予防。  
<バスケットボールのバスを  
受ける動作のイメージ>

**踏み出した足に体重をかけ、体をねじる**  
足腰のバランス強化、転倒予防。  
<バスケットボールのヒットでボールを死守する  
動作のイメージ>

**上腕筋をしっかり伸ばす**  
足腰のバランス強化、転倒予防。上腕筋の強化。  
<バスケットボールのバスをして、すぐ受け、  
シュートするイメージ>

**もも上げ(左右)×各2回**  
できるだけ太ももを高く上げる。  
背中を丸めないようにする。  
肘を太ももにつけるようにするが、  
無理はしなくてもよい。

**全体を大きく伸ばし、手首を回旋させる** <能代の未来がキラキラ輝くイメージ>