

# しかのてつやの げんきまんたん！イス体操

1. スポーツたいけん体操
2. げんきまんたん体操
3. ミムリンふりこまないで体操
4. へちま体操
5. フレイル予防体操
6. からふる☆EIYO☆ダンシング！
7. いろはやくちうた
8. いろはやくちうた（ショートバージョン）



## 1. 『スポーツたいけん体操』

詞・曲：しかの てつや

(スポーツ体験たいそう まずは深呼吸して水泳の運動)

深呼吸をして クロール ×4

(次は背伸びをして バasketボールの運動)

ゴールを狙って シュート! ×4

(腕を左右にのばして アーチェリーの運動)

弓をひいて 狙い撃ち ×4

(お腹から声を出して 空手の運動)

気合を入れて オス! ×4

(足に力を込めて サッカーの運動)

ボールをよくみて キック! ×4

(両腕を振って スキーの運動)

雪の上を スィー スィー ×4

(腕を高くあげて バレーボールの運動)

力をこめて アタック! ×4

(腰をしっかりとひねって ゴルフの運動)

クラブをあげて ナイスショット! ×4

(腕をしっかりと動かして カーリングの運動)

ゴシゴシゴシゴシ カーリング ×4

(腰を上手に使う 柔道の運動)

しっかりと投げるぞ 背負い投げ! ×4

(腕をたくさん振って 短距離走の運動)

100mを 9秒台! ×4

(息を整えて フィギュアスケートの運動)

好きなポーズで 滑ります ×4

(スポーツ体験たいそう

最後はメダルをかけてハイチーズ!)

## 2. 『げんきまんたん体操』

詞・曲：しかの てつや

左手右手 上にのばせ ぐいーん×2

元気作ろう 無理はしないで ぐいーん×2

腰を左右に ゆっくり曲げて ぐぐっと×2

気持ちがいいね 笑顔になって ぐぐっと×2

体うごかして 気持ちあげていこう

病気サヨナラ 元気モリモリ

めざせ100歳 100万歳!

定期健診 さぼっちゃダメダメ

笑顔は絶対わすれずに♪

げんきまんたん×3 体操

げんきまんたん×3 体操

両手うごかせ 上げて下げて ぐいーん×2

元気つくろう ほら頑張っ て ぐいーん×2

足も動かせ 上げて下げて ぐぐっと×2

もう少しだよ 笑顔になって ぐぐっと×2

体ととのえて バランスをとりましょう

病気サヨナラ 元気モリモリ

めざせ100歳 100万歳!

薬飲むのを 忘れちゃダメダメ

笑顔は絶対わすれずに♪

げんきまんたん×3 体操

げんきまんたん×3 体操

## 3. 『ミムリンふりこまないで体操』

詞・曲：しかの てつや

風邪をひいて 声が変わる

電話番号 かわったよ

実はちょっと 事故っちゃってさ

お金振り込んでくれない? 嗚呼~

まずは落ちついて! まわりに相談しましょう

そんな時の為に 家族の合言葉

(そのの そのの そのの あなた!)

ふりこまないで 嗚呼 ふりこまないで

ちゃんと息子が 確認とってよ!

ふりこまないで 嗚呼 ふりこまないで

大事なお金 ふりこまないで

「母さん助けて!」いわれたら

ふりこむ前に110番!

×4

(そのの そのの そのの あなた!)

ふりこまないで 嗚呼 ふりこまないで

ちゃんと息子が 確認とってよ!

ふりこまないで 嗚呼 ふりこまないで

大事なお金 ふりこまないで

「母さん助けて!」いわれたら

ふりこむ前に110番!

×4

(大事なお金 ふりこまないで)

#### 4. 『へちま体操』

詞：宮城重二

曲：しかの てつや

ハイハイへちま 黄色い夏の花 大きな夏の花  
ハイハイへちま グリーングリーンカーテン  
涼し涼しのエコカーテン

ハイハイへちま 食べ食べ食べよう若いへちまを  
ハイハイへちま たーたーたわし  
枯れて老いたへちまを

ハイハイへちま へちま水水 化粧水水  
ハイハイへちま へちまは五鳥  
一石五鳥のすぐれもの

ハイハイへちま みんなで一緒に へちま体操  
へちま体操

#### 5. 『フレイル予防体操』

詞・曲：しかの てつや

なんだか 元気が わかなくて  
ふとんの中で ゴロゴロゴロゴロ  
ごはんも 食べるの めんどくさい  
楽しいことが みつからない  
そんなときこそ

フレー フレー フレイル予防  
ふとんに こもらないで レッツ体操  
フレー フレー フレイル予防  
衰えしらすなんて ないからね  
フレー フレー フレイル予防  
となりのあの人とも 手をつなごう  
フレー フレー フレイル予防  
みんなで 一緒に フレイル予防体操

なんだか やるきが でてこない  
テレビつけたまま ゴロゴロゴロゴロ  
一人で いる方が らくだけど  
やっぱり一人は さみしいね  
そんなときこそ

フレー フレー フレイル予防  
こたつに こもらないで レッツ体操  
フレー フレー フレイル予防  
めんどろなんて言わず とにかく動く  
フレー フレー フレイル予防  
はじめましての人も 手をつなごうよ  
フレー フレー フレイル予防  
みんなで 一緒に フレイル予防体操

フレー フレー フレイル予防  
あなたも わたしも フレイル予防  
フレー フレー フレイル予防  
みんなで 楽しく フレイル予防  
(×2)

フレー フレー フレイル予防  
ふとんに こもらないで レッツ体操  
フレー フレー フレイル予防  
衰えしらすなんて ないからね  
フレー フレー フレイル予防  
となりのあの人とも 手をつなごう  
フレー フレー フレイル予防  
みんなで 一緒に フレイル予防体操

フレイル予防体操

#### 6. 『からふる☆EIYO☆ダンシング!』

詞・曲：しかの てつや

(RED!)  
魚・肉・卵・牛乳・大豆・ヨーグルト  
(GREEN!)  
野菜・果物・きのこに海藻  
(YELLOW!)  
ご飯・パン・麺・お芋・お砂糖・ドレッシング  
(3 COLORS!)  
色とりどりのハーモニーが始まる

(POWER UP!)  
したいなら バランスが大事さ  
(HURRY UP!)  
元氣なくす前に カラフルランチタイム

(RED&GREEN,YELLOW)  
カラフルな君の夢を  
(RED&GREEN,YELLOW)  
バランスで支えてみせるのさ  
(RED&GREEN,YELLOW)  
誰だって輝けるはず  
ほら 一緒に からふる☆ダンシング

(RED!)  
血や肉を作る 君のからだのもと  
(GREEN!)  
ビタミン満点 調子を整える  
(YELLOW!)  
パワー全開! 体にみなぎるエネルギー  
(3 COLORS!)  
色鮮やかに パレットを飛び出せ

(POWER UP!)  
したいなら バランスが大事さ  
(HURRY UP!)  
お腹すいたなら カラフルディナータイム

(RED&GREEN,YELLOW)  
カラフルな君の笑顔  
(RED&GREEN,YELLOW)  
僕の心の中に咲いた  
(RED&GREEN,YELLOW)  
照れないで手をつないだなら  
ほら 一緒に からふる☆ダンシング

(C!O!L!O!R!F!U!L!  
からふる☆EYO☆ダンシング!)

(POWER UP!)  
したいなら 好きも嫌いも食べようよ  
(HURRY UP!)  
忘れちゃいけないよカラフルブレックファースト

(RED&GREEN,YELLOW)  
カラフルな僕らは君の  
(RED&GREEN,YELLOW)  
元気を生み出す仲間だよ

(RED&GREEN,YELLOW)  
カラフルな君の夢を

(RED&GREEN,YELLOW)  
バランスで支えてみせるのさ  
(RED&GREEN,YELLOW)  
誰だって輝けるはず  
ほら 一緒に からふる☆ダンシング

からふる☆ダンシング

7. 8. 『いろはやくちうた』  
詞・曲：しかの てつや

いろはにほへと ちりぬるを  
わかよたれそ つねならむ  
うゑのおくやま けふこえて  
あさきゆめみし 糸ひもせすん

なまむぎ なまごめ なまたまご  
なまむぎ なまごめ なまたまご  
となりの客はよく柿くう客だ

庭には二羽二ワトリがいる  
庭には二羽二ワトリがいる  
東京特許許可局許可局長

かえるぴよこびよこみぴよこびよこ  
あわせてぴよこびよこむぴよこびよこ  
お綾や八百屋におあやまり  
こっそしょう症 訴訟勝訴