

三鷹体操

三鷹体操とは

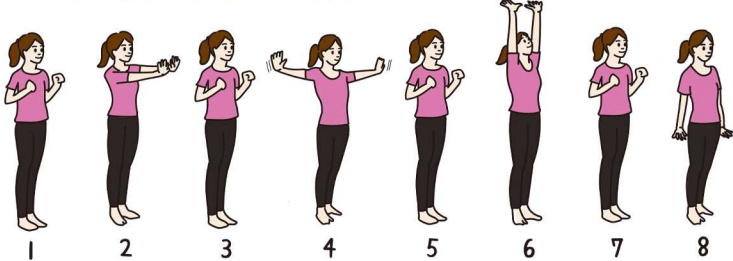
この三鷹体操は三鷹開村 100 周年（1989 年）を記念して、三鷹市体育指導員協議会が中心となり、石崎朔子氏の監修のもと三鷹独自の体操として作られました。作曲家・野平龍一氏が生み出した軽快なリズムに乗って、全身の筋肉をほぐし、体の感覚を呼び起こすのに最適でユニークな楽しい体操です。指導には輪嶋直幸氏、高橋美雪氏をお迎えしたことで、長きに渡り市民に親しまれています。

令和 2（2021）年度に座位バージョンを新たに加え、三鷹体操の動画をリニューアル。ご自身の目的に応じて使い分け、立った状態でも、座った状態でもできるようになりました。動画配信サイト「YouTube」でも配信されています。

令和 3（2022）年度には、作編曲家の後藤都夫氏にご協力いただき、初心者も体験しやすいスローバージョンを新たに加え、CD を作成しました。

三鷹体操は誰にでもできる簡単なものですから、日常的なスポーツ・運動の一つとして、みなさんの健康づくりにお役立てください。

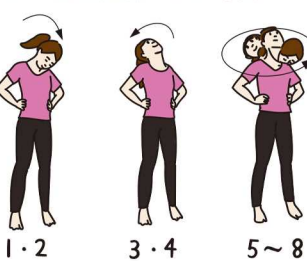
1 <上肢（腕）の運動>16 呼吸



腕の曲げ伸ばし運動です。1で両腕を大きく振って握った手を胸の前へ。2から、前、横、上、下の順番に腕を曲げた時は手を握り、腕を伸ばした時は手を開きます。

【ポイント】
手を握る（グー）時はしっかりと握り、開く（パー）時は手首を曲げて、手の平を正面に向けて指先までしっかり伸ばしましょう。

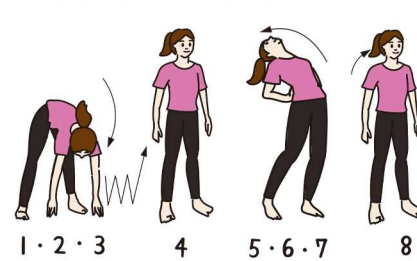
2 <首の運動>16 呼吸



足を肩幅に開き、首の曲げ伸ばしと回す運動です。

【ポイント】
肩の力を抜きながらゆっくり大きく動かしましょう。

3 <前後屈運動>16 呼吸

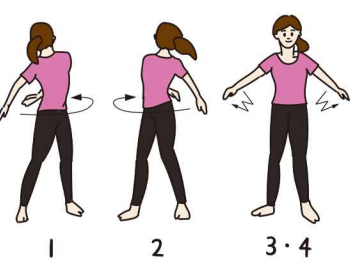


体を前後に曲げる運動です。

1～3は頭の重みを感じながら前に曲げて、4で上体を起こし、5～7で後ろに反らし、8で戻ります。

【ポイント】
上体を後ろに反らす時は、手の平で腰を後ろから押し出すようにすると動きやすくなります。

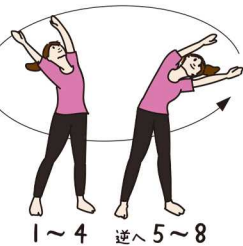
4 <捻転運動>8 呼吸



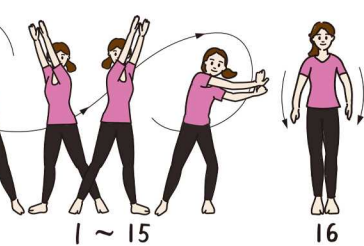
体を捻る運動です。1～2で上体を左右に捻り、3～4で正面を向いてリズムに合わせて体の横をたたきます。これを繰り返しましょう。

【ポイント】
体を捻る時は、足の裏全体が床から離れないようにしましょう。

5 <回旋運動>8 呼吸



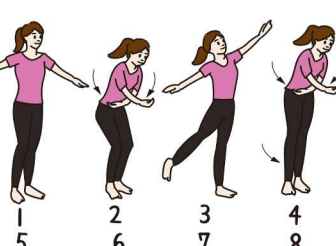
6 <8の字運動>16 呼吸



手をひらを正面に向けて全身の力を使って、体の前で「∞」の形を描くように動かしましょう。最後は足を揃えて終わります。

【ポイント】
膝の曲げ伸ばしを使いながら、腕を斜め上に振り上げた時に膝を伸ばすとスムーズな動きになります。

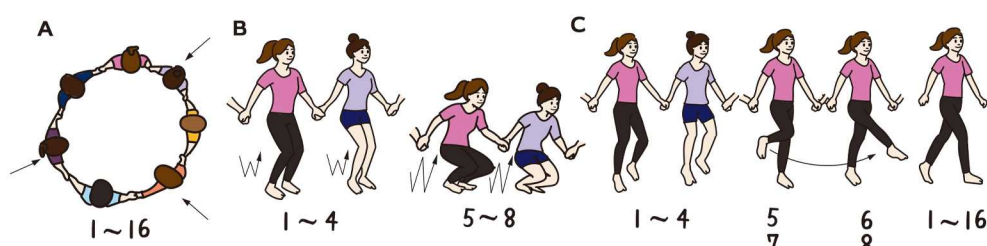
7 <羽ばたき運動>16 呼吸



1～2で軽く膝の屈伸、3で足を斜め前に出しながら大きく羽ばたき、踏み出した足に4で反対側の足を付けます。以上を反対にも行い、これを繰り返しましょう。

【ポイント】
鳥をイメージしながら、左右ジグザグに前へ羽ばたき、目線は斜め上を見上げましょう。

8 <下肢の運動><手をつなぎましょう>16 呼吸



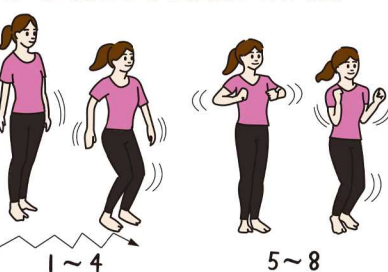
A：足踏みをしなが 16 呼吸でグループを作って手をつないで円を作りましょう。

B：全員で屈伸運動です。16 呼吸
1～4は 2 回軽く膝の曲げ伸ばし、5～7でしゃがめる所までしゃがみ、8で立ち上がります。これを繰り返しましょう。

C：足の蹴り出し運動です。16 呼吸
1～5まで左足からその場足踏み、6で右足をななめ前に蹴り出し、8で左足を蹴り出します。これを繰り返しましょう。

16 呼吸が終わったら、手を離し、次の 16 呼吸で、元の位置に戻ります。

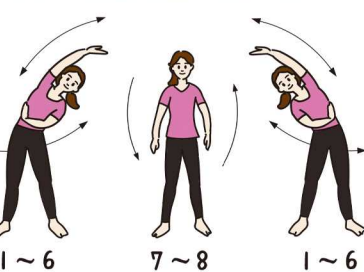
9 <全身をゆする運動>16 呼吸



1～4は軽くジャンプをし、5～8は膝の弾みを使いながら「脇を」たたき全身をゆします。

【ポイント】
ジャンプは踵が床から少し離れる程度でリズムに合わせて軽快に動きましょう。

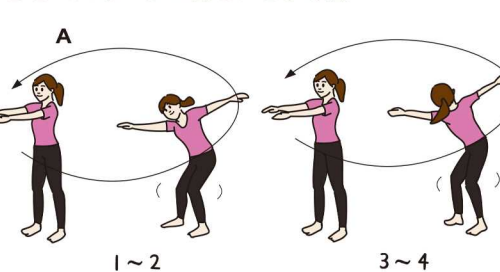
10 <体側の運動>32 呼吸



1～6は体重を移動させながら上体を斜め上に、体の横側がしっかりと伸びていると感じましょう。反対の手は反対方向に押します。7～8で戻します。

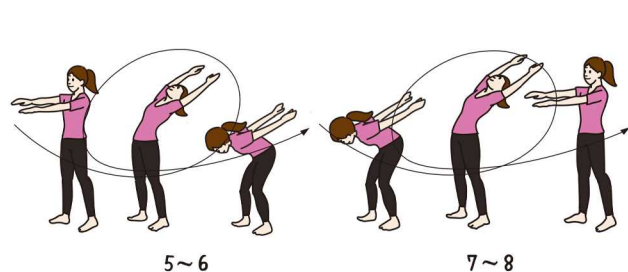
【ポイント】
伸ばす手のひらは上に向けて、息を吐きながらゆっくりと体側が伸びるように動きましょう。

11 <スポーツの動き>16 呼吸

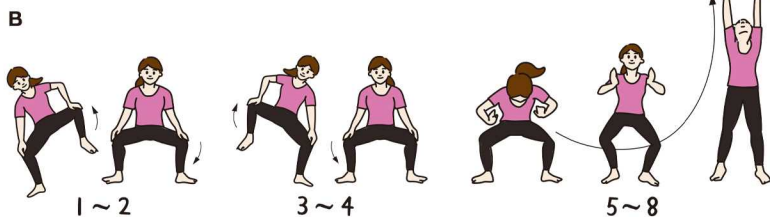


A：水泳の動きです。膝を弾ませながらクロールの要領で、1・2で左腕、3・4で右腕をかき、5・6は両腕をいっしょにそのまま後ろにふりこむ。その反動を利用して、7・8で・反対に大きくまわす。これを繰り返しましょう。

【ポイント】
水泳をしているように腕を大きく回してやりましょう。



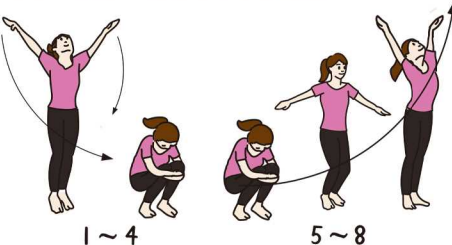
【ポイント】
腕を回す時は、音楽に合わせて膝の曲げ伸ばしと一緒に進むとスムーズな動きになります。



B：相撲の四股の動きです。16呼吸 1～2で片足を上げて降ろし、3～4で反対も繰り返しましょう。5～8で重いものを持ち上げるようなイメージで下から上に伸び上がります。これを繰り返しましょう。

【ポイント】
手の平を上にして、押し上げるように伸びましょう。

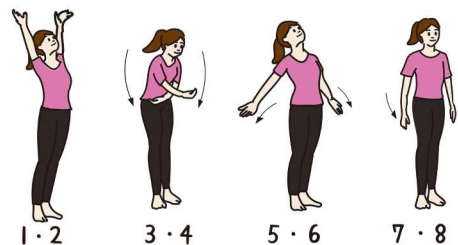
12 <小さく大きく>16 呼吸



1～4は足を閉じながら腕を下ろし小さくしゃがみます。5～8で腕を上げながら大きく伸び上がります。これを繰り返しましょう。

【ポイント】
小さくなる時も大きくなる時も足の裏は付けたままで、焦らずゆったりと大きく動きましょう。

13 <深呼吸>16 呼吸



1～2で腕を前から上げて息を吸い込み、3～4で腕を横から降ろしながら息を吐きます。5～6で腕を斜め下に開き息を吸い、7～8で息を吐きながら良い姿勢に戻ります。

【ポイント】
深呼吸は鼻から吸って、口から吐くようにしてみましょう。

--- 佐藤弘道さんからのご推薦 ---

体操は「いつでも・どこでも・だれとでも」できる健康運動です。三鷹体操は三鷹独自に考えられたユニークな動きになっています。継続して体操をすることで、体のバランスも整えてくれることでしょう。ぜひ、三鷹市民の健康づくりにお役立てください。同時に、余裕がありましたら「MITAKA ダンス」も踊ってみてくださいね。

三鷹体操動画
QR コード

