

TsuKuba 市民のための健康体操

K

かんたんな運動を
さらに
くりかえせば
けんこうづくりに
こうかあり。

T

たのしみながら
ちいさい子からシルバーまで
つくば市民が
てを
とりあって

SU KUBA 体操

音楽：ふるさと TSUKUBA

山川啓介・作詞 / 石川大明・作曲 / 信田かずお・編曲 (3:24)

歌：島田歌穂 つくば市ふるさと創生事業により制作

運動内容構成：長谷川 聖修 (筑波大学体育系)
長谷川 玲子 (タッチ体操クラブ)
協力：筑波大学体操コーチング論研究室
筑波大学スポーツアソシエーション

右のコードから
動画を見ることが
できます



前 奏

1. この空の広さを 心に抱こうよ

大地のぬくもり 踏みしめながら

☆

2. 美しい季節が あふれる街角

ゆき交う幸せ 愛のハーモニー



1-8 足踏み
1-16 ひざ曲げ4回
1-8 全身ストレッチ

1-4 5-8 1-4 5-8 1-4 5-8 1-4 5-8
その場歩き 前踏み出し その場歩き 前踏み出し その場歩き 横踏み出し その場歩き 横踏み出し
(右から4歩) (右足で) (左から4歩) (左足で) (右から4歩) (右足で) (左から4歩) (左足で)

宇宙 と 語り

原子 を 見つけ

夢 に いのちを

与え る 私たち

歴史 を 守り

未来 を つくり

今日 の よろこび

わけ合 う 私たち



1-4 腕のぼし
水平に

5-8 前後振

1-4 腕のぼし
斜め上に

5-8 前後振

1-4 腕のぼし
斜め上に

5-8 前後振

どこよりも

先に

ほらあずに

会えるよ T・S・U・K・U・B・A

T・S・U・K・U・B・A

新しい風が

ほら

生まれ

歌うよ ★T・S・U・K・U・B・A

T・S・U・K・U・B・A



1-4 腰ひねり・腕押し (右手で)

5-8 (左手で) X2

1-4 文字バランス (右足を上げて)

5-8 (左足を上げて)

ふるさと つくば

間奏

自由に歩く →☆へ (2番へ)

ふるさと つくば

人間の都市 緑 若い都市

世界に虹を 架ける都市 →☆に戻る

後奏



1-8 陶張り

1-32 自由にストレッチ

1-16 深呼吸