北ワハハ体操 ガイドブック ~座位バージョン~

目 次

体操解説 ••••••• 2

- •北ワハハ体操オリジナルソング「笑いの花束」歌詞
- •動きごとの解説



北ワハハ体操ロゴマーク TARA作

編集・発行 大阪市北区社会福祉協議会 監修 北区在宅リハビリテーション連絡会

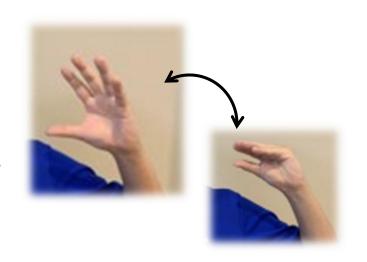
北ワハハ体操で使用する

3つの手話

笑う

両頬の横で親指と四指を軽く曲 げ数回閉じる・開くを繰り返す。

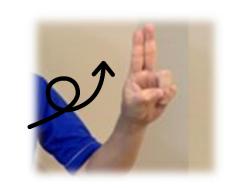
※両手同時に同じ動きをする。



歌う

人差指と中指を揃えてチョキを 作り、口元から斜め上に回しな がら上げる。

※両手同時に同じ動きをする。



花束

軽く握った両手を向かい合わせ て両手首をつけたまま回しなが ら、つぼみが開く花のように両 指を開き、2~3回繰り返す。

※北ワハハ体操でははじめから両指を開いた状態(右図)で表現しています。



手話監修:手話サークルおおよど

北ワハハ体操オリジナルソング『笑いの花束』

同じ番号のとこ ろは同じ動きで す!

14

歌·作詞·作曲 TARA 編曲 土井 亮

	歌·作詞·作曲 TARA 編曲 土井 亮	動き 番号	ページ
	笑おう 歌おう アホになろう ワハハ 大空に 笑い飛ばそう	1	4
1	「ありがとう」言葉は めぐり巡って帰るよ 喜びの種をトキメキながら蒔こう 大切なひととき 繋がる場所 明るい未来 声かけ合って さぁー緒に	2	7
番	笑おう 歌おう アホになろう ワハハ 笑って 笑い飛ばそう	1	4
	今 未来の扉 開くとき 笑いの花束を 贈りたいんよ 魔法のように ほら 幸せになる	3	10
2番	「大丈夫」言葉は きっと形になるんよ 不安になっても 信じて自分を 一人じゃないこと 忘れないで 世界は愛だ ワクワクの旅 さぁー緒に 笑おう 歌おう アホになろう ワハハ 笑って 笑い飛ばそう 今 この瞬間が 愛しいね 笑いの花束を 贈りたいんよ 魔法のように ほら 幸せになる	2 1 3	7 4 10
	笑おう 歌おう アホになろう ワハハ 笑って 笑い飛ばそう	1	4
	笑おう 歌おう アホになろう ワハハ 大空に 笑い飛ばそう	1	4

2

(アウトロ(後奏))

北ワハハ体操 動きの解説編

北ワハハ体操 4つのポイント

- ①痛みがある時は無理をしないようにしましょう!
- ②大阪らしい楽しい音楽で身体も気持ちもストレッチ!
- ③手や指先の動きも考えて頭の体操をしてみましょう!
- ④姿勢や動きを意識して普段よりも大きな動きをしてみましょう!



北ワハハ体操 座位バージョン♪



まずはじめに 深呼吸から





手話で「笑う」を2回します。



拍手2回



手話で「歌う」をします。



拍手2回





【腕の回旋運動】 腕を横に開いてツッコミの動 きを2回します。



【腕の回旋運動】 反対側もツッコミを2回



身体をしっかり伸ばして 両手を上に大きく左右に2回 振ります。



手をグーにし、身体を小さくして、





身体を大きく伸ばして 腕を斜め上に上げます。



手のひらを拡げて花火のよう にパラパラ動かしながら、下 におろしていきます。 指先の細かな動きも意識しま しょう。

※間奏部分は全て足踏みです。 大きく腕を振って足踏みをしましょう♪







前屈して両手を足首にあてます。



次に膝にあてます。



次は腰にあてます。



最後に両肩に手を置きます。





【肩甲骨の動き】

両手はそのまま固定し、肘で 大きく円を描くように動かし ます。 前に2回、後ろに2回。



【膝裏のストレッチ】 足を前に出して、出した足先 に向かって前屈しストレッチ。

※出しやすい方からでOK!



【膝裏のストレッチ】 反対側も同じようにストレッチ。



両手を組んで前に出し、





【体幹の回旋運動】 肘を伸ばしたまま体をひねり ます。



正面に戻って、もう一度同じ方向にひねります。



【体幹の回旋運動】 反対側も同じようにひねります。(2回)



【首の回旋運動】 手を腰にあて、首を大きく回 します。 反対側ももう1回。





片腕を斜め下に伸ばします。



【腕・肩・身体の運動】 変身ポーズのように大きく円 を描くように腕を回します。



反対側も同じように



【腕・肩・身体の運動】 腕を大きく回します。





手話で「笑い」をします。



腕を正面で交差させます。



手話で「花束」を作ります。 指先までしっかり力を入れま しょう。



「花束」を作ったまま前に押し出します。





腕を左右に開きます。



【横腹のストレッチ】 脇下を伸ばします。



【横腹のストレッチ】 反対側も同じように伸ばしま す。



前で両手を組んでから返し、





そのまま上に上げて伸ばします。 身体をしっかり伸ばしましょ



頂点に来たら左右に腕を開き ます。

『北ワハハ体操』をYouTubeで見てみよう!

いつでもどこでも、『北ワハハ体操』に楽しく取り組んでいただくため、 YouTubeの専用チャンネルを開設しています。以下の方法より、ぜひアクセス してみてくださいね!



- ←のORコードをスマホ等で読み込む
- YouTubeのサイトやアプリから検索
- 大阪市北区社協のホームページからアクセスする

※DVDが欲しい方は、実費配布しておりますので下記までお問い合わせください。(郵送対応はしていません。原則として、当会窓口でのお渡しとなります。)

<お問い合わせ先>

大阪市北区社会福祉協議会

住所:北区神山町15-11 TEL:06-6313-5566

担当:生活支援コーディネーター



腕を正面で交差させ、



手話の「花束」を作ったまま



前に押し出し、花束を贈りましょう。

終了

おつかれさまでした。 「北ワハハ体操」で元気な体づくりに繋げていきましょう♪ 北ワハハ体操制作チーム一同

> 出演:ECC社会貢献・国際交流センター 学生ボランティア 体操開発:大阪市北区在宅リハビリテーション連絡会

曲:「笑いの花束」 歌・作詞・作曲:TARA 編曲・プログラミング:土井 亮

録音:A&D MUSIC STUDIO、CSE STUDIO 動画撮影:レクープロダクション

企画・制作:社会福祉協議会大阪市北区社会福祉協議会