

北ワハハ体操 ガイドブック ～立位バージョン～



目 次

手話解説 1

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

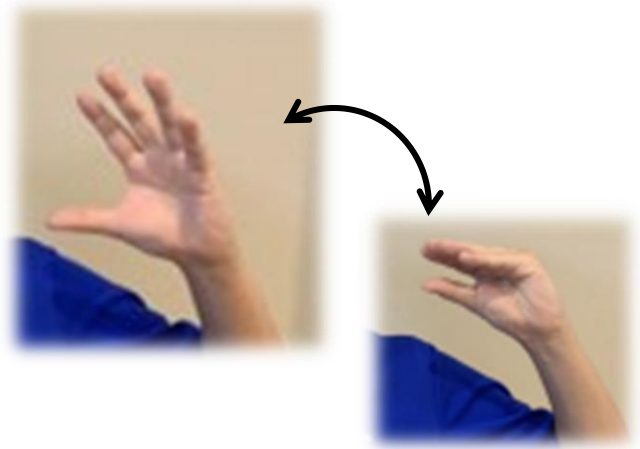
編集・発行 大阪市北区社会福祉協議会
監修 北区在宅リハビリテーション連絡会

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。

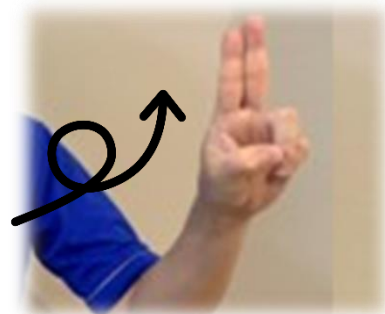
※両手同時に同じ動きをする。



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。



北ワハハ体操オリジナルソング『笑いの花束』

歌・作詞・作曲 TARA 編曲 土井 亮

同じ番号のところは同じ動きです！

動き
番号 ページ

1
番

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

「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 さぁ一緒に
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 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

② 7

① 4

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 さぁ一緒に
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 7

① 4

③ 10

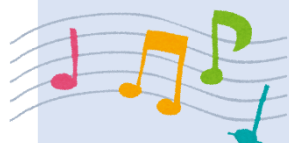
笑おう 歌おう アホになろう
ワハハ 笑って 笑い飛ばそう
笑おう 歌おう アホになろう
ワハハ 大空に 笑い飛ばそう

① 4

① 4

(アウトロ(後奏))

④ 14



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
立位バージョン ♪



まずはじめに
深呼吸から

1の動き



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

1



【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、

1



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♪



2の動き



前屈して両手を膝にあてます。



次に太ももにあてます。



次は腰にあてます。



最後に両肩に手を置きます。

2



【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。



【膝裏とアキレス腱のストレッチ】
足を前後にして、後ろの足をストレッチ。

※出しやすい方からでOK！



【膝裏とアキレス腱のストレッチ】
反対側も同じようにストレッチ。



両手を組んで前に出し、

2



スクワットを2回



足を戻す



反対側の足を横に出し、



スクワットを2回

3の動き



【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

3



【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。

3



「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う。



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QR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

4の動き ※アウトロ(後奏)の部分



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がていきましょう♪
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