

「故郷」



作詞 高野 辰之  
作曲 岡野 貞一

一、 うさぎ追いし かの山  
小ぶな釣りし かの川

夢は今も めぐりて  
忘れがたき 故郷

二、 いかにいます 父母  
つつがなしや 友がき

雨に風につけても  
思い出づる 故郷

三、 志を はたして

いつの日にか 帰らん  
山は青き 故郷  
水は清き 故郷

●●●●●●●●●● 効果的な運動のポイント ●●●●●●●●●●

動きのなかで意識したいポイントを、マークで示しています。  
各マークの見方はつぎのとおりです。

背中

背中●の筋肉を大きく動かすことを意識しましょう。

おなか

おなか●に力を入れながら行いましょう。

体のひねり

体をしっかりとひねりましょう。

リラックス

ゆったりと呼吸してリラックスしましょう。

この体操は  
座っても立っても行えます。  
自分にあつた方法で、  
無理のない範囲で  
楽しく体を動かしましょう。  
(立って行うほうが、より  
運動の効果は高くなります。)



左右の動きのあるものは  
どちらから行っても  
かまいません。



「佐倉ふるさと体操」監修のことば

「佐倉ふるさと体操」は、個人の体力や体操の上達具合に応じて、運動の意味づけ、力を入れる部位が変化するのが大きな特徴です。座って行う場合は主に上半身の筋力の維持・向上が期待できます。2番には足を上げる運動も組み入れられており、下半身の強化にも有用です。また立って行うことで運動量が多くなり、運動上級者や足腰の衰えが気になる方にも役立ちます。扇子、手ぬぐいなどを持って行っても良いでしょう。

また、この「佐倉ふるさと体操」は、それぞれの動作が佐倉に関係の深い所作から組み立てられています。例えば1番の【弓を引く】体操は、弓道の射法の基本動作を、また【剣を振る】動きは、地元佐倉に伝わる立身流の『向』(おこう)という基本の応じ方ならびに斬り落とし(こわうち)を想定して、作成された所作です。

皆様が、それらの動作を想定しながら、体操を楽しんでくださることを期待しています。

(監修 順天堂大学 スポーツ健康科学部 河合 祥雄 教授)