



浦島太郎体操

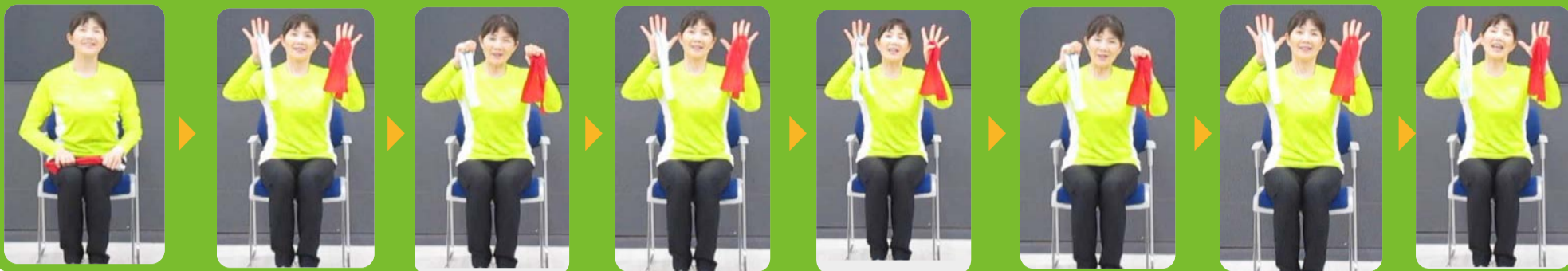
～指と腕の体操～

効果 浦島太郎体操は、手指や手首の動きや知覚、筋力にも働きかけます。

しっかり グー パー をします。

親指から順に折り曲げ⇒パツと開く

小指から順に折り曲げ⇒パツと開く



1番



1 昔昔 浦島

2 は

5 龍宮城へ

6 来て見れ

7 ば

8 絵にも
かけない

3 助けた亀に
連れられ

4 て

9 美し

10 さ

片方ずつクシャクシャ丸める⇒パツと開く

両手で丸める⇒パツと開く



2番



11 乙姫様の
ごちそう

12 に

13 たいやひらめ
のまいおど

14 り

15 ただ珍しく
おもしろ

16 く

17 月日のたつ
のも夢の

18 うち

4番

29 帰ってみれば
こはいか

30 に

31 もといた家も
村もな

32 く

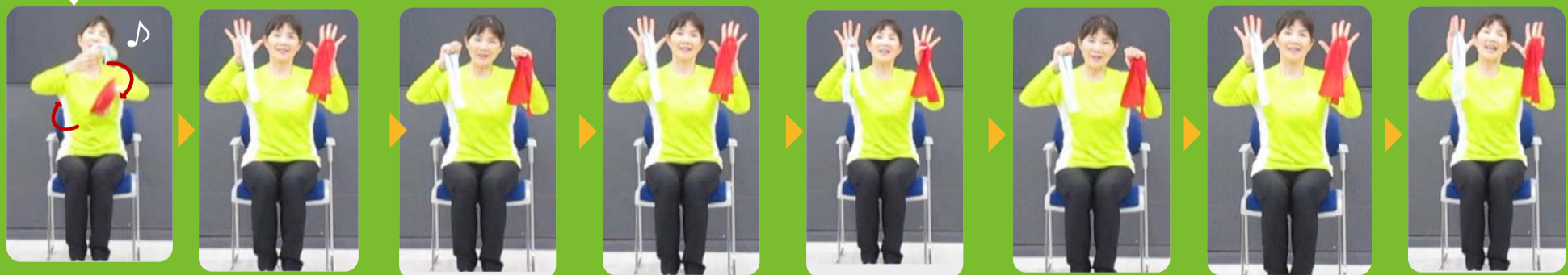
33 みちに行き
あう人々

34 は

35 顔も知らない
者ばか

36 り

♪ 間奏の間肩から腕全体で大きくくるくる回します。⇒ 反対に回します。⇒ 1番 の体操を繰り返します。



3番

19 遊びに
あきて気がつい

20 て

23 帰る
途中の

24 楽しみ

25 は

26 みやげに
もらった

21 おいとま
ごいもそこそこ

22 に

27 玉手
(たまた)

28 箱

5番



37 こころほそに
蓋(ふた)とれ

38 ば

41 中から
ぱっと

42 しろけむ

43 り

44 たちまち
太郎は

39 あけてくやしき
たまたば

40 こ

45 おじいさ

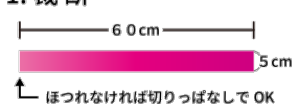
46 ん

教材の作り方

完成図



1. 裁断



2. 真ん中 (30cm) へ
ゴムを付ける

ハンカチ・ハンドタオル・
ナイロン袋・かさ袋など・可
サテン地 (薄手)



南区マスコットキャラクター
みなっち

【問合せ先】 南区役所 高齢・障害支援課 ☎341-1140
※この資料は、高垣茂子先生(運動指導士)の考案した
体操と監修のもと、南区で編集しています。