

ながくて ハーモニー体操

健康寿命延伸
& ロコモ予防

長久手応援ソング「harmony town長久手」に合わせて、
市民の方と一緒に作った体操です。

「棒の手」を表現した動きや、「大好き」という歌詞には、
手をクロスして家族や友人を思う表現も取り入れています。
ぜひ皆さんも体操を覚えてください。

『ながくてハーモニー体操』

企画／長久手市長寿課、株式会社長久手温泉

作成／巢立 隆宏、中島 健太、後藤 貴子

監修／内藤 久士（順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科 研究科長 教授）

体操モデル／富成 祐介（株式会社長久手温泉）

役職・所属は2020年8月現在

音楽に合わせて
やってみよう！



使用楽曲「harmony town長久手」 作曲:coba 作詞:松本洋 (H&M)、河村彩乃

1

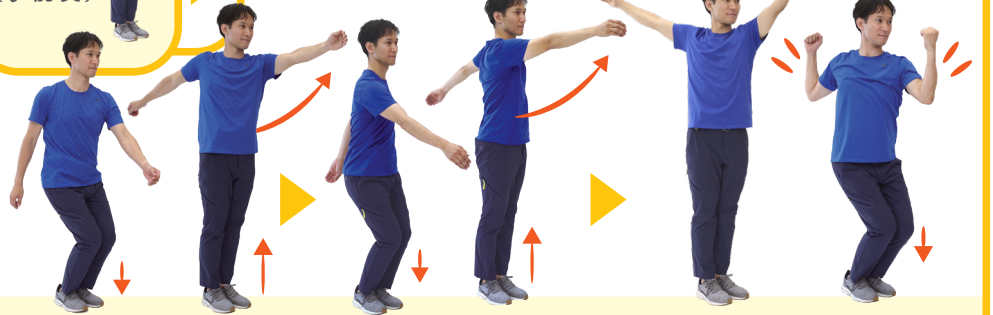
スイング

ひざを曲げ伸ばししながら
左腕から前後に振る。

×2
2回目は
右腕から

リズムを
とりながら
リラックス

(♪前奏)



1 歴史と
福祉と
10 健康
生き甲斐

文化の
奉仕の
いっぱい
いっぱい

ハーモニー
ハーモニー
ハーモニー
ハーモニー

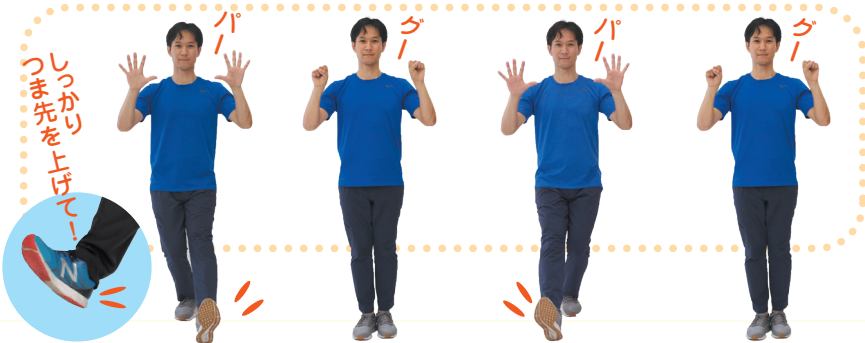
2

ヒールタッチ・グーパー

つま先を上げ、かかとをタッチ。
左右交互に行いながら、手は
「パー」、「グー」。

ボディタッチ・マーチ

足ぶみしながら、
両手でクロス→腰→肩→頭→開く



2	老いと	若きの	ハー	モニ
5	市民の	絆	ハー	モニ
7	エコと	ハイテク	ハー	モニ
11	愛が	いっぱい	ハー	モニ



大好き	ながくて	ここ	ろ	まーちー
大好き	ながくて	夢	の	まーちー
大好き	ながくて	若	い	まーちー
大好き	ながくて	ここ	ろ	まーちー

3

サイドスクワット

左足を横に出しながら両腕をとじて
スクワット。右足を左足に揃えながら
両腕を広げる。逆も同じように。

リズムクラップ

ひざを曲げ伸ばししながら拍手と
太ももたたきを交互に。



3 都会じゃ なくて 田舎でも ない？
不思議な 魅力を知っている

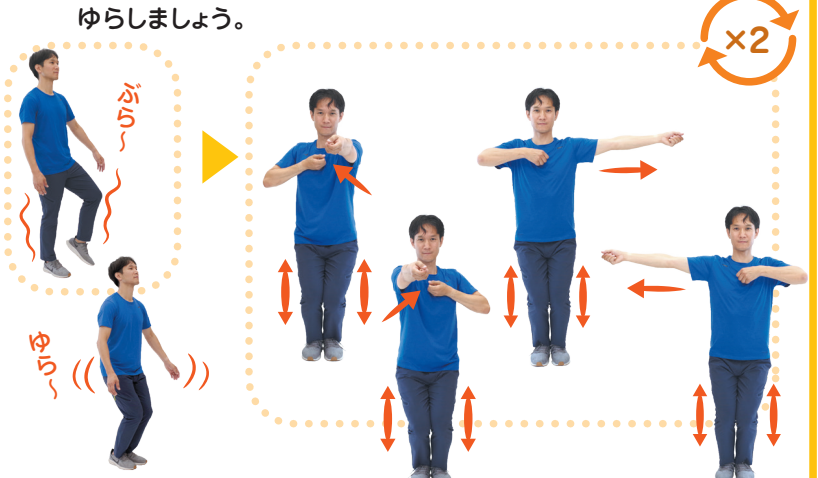
4 自然と 共生
ハーモニ 安全
安心ハー モニー

4

ぶらぶらゆらゆら 棒の手スイッチ

手足をぶらぶら、
からだを上下に
ゆらしましょう。

ひざを曲げ伸ばししながら片手ずつ
左腕から、前→前→左→右。



(♪間奏)

6 リニモ N バス
学舎 棒の手 ハー モニー
モニ

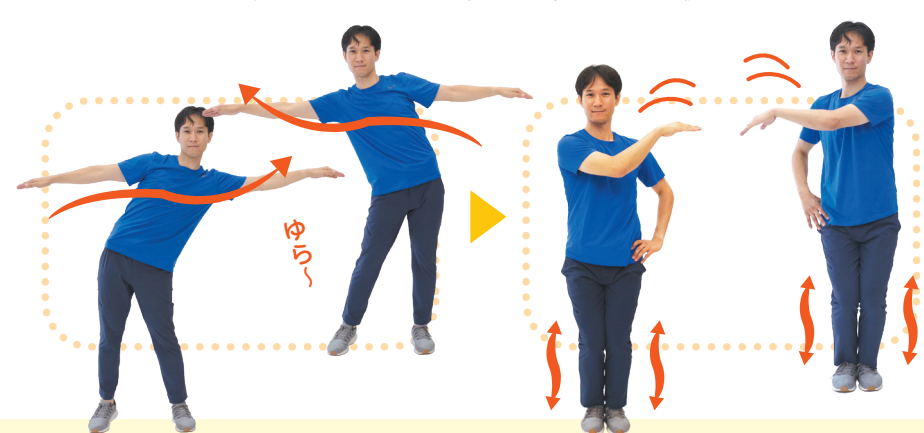
5

アコーディオン

両腕を広げ、上体を左右にゆらす。
(左右の肩の高さを変えず、体幹は
蛇腹のように柔らかく、しなやかに)

ツイスト

ひざをやわらかく曲げ伸ばしなが
ら右腕を左側に伸ばし、しなやかに
動かす。反対側も。

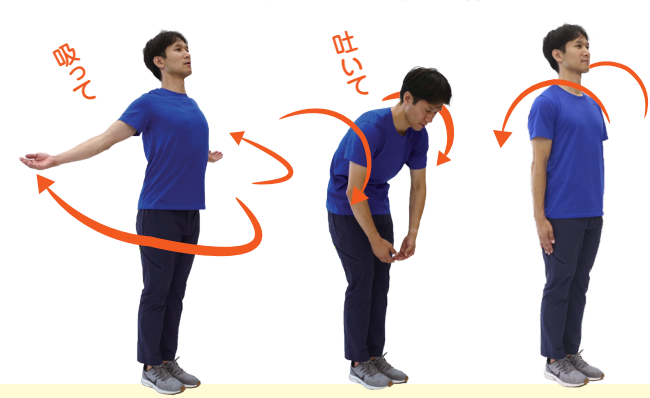


8 緑の 風に
流れる 雲
9 弾ける笑顔が見えているかい？

6

ロールアップ

両腕を横に広げ深呼吸。肩をゆっくりあげ、
うしろへまわし、脱力しながら背筋を伸ばしましょう。



12 大好き ながくて 夢の まーちー

毎日の習慣に！
ながくて
ハーモニー
体操！！