

# 新・ぜん息音楽体操

(視聴時間：7分)

ぜん息音楽体操の11の動作を  
実写とイラストでわかりやすく  
説明しています



えんそく



ふりこどけい



ぶらんこ



かめさん



かざぐるま



だいふうせん

## ◆企画意図◆

今、世界中に増え続けている小児ぜん息。ぜん息発作が起こった時、腹式呼吸を身につけていけると、呼吸困難を和らげることができます。そこで、小さな子供でも、楽しく簡単に腹式呼吸を身につけることができるように考案されたのが、ぜん息音楽体操です。この作品「新・ぜん息音楽体操」は、ぜん息音楽体操の11種の動作を、実写とイラストで分かり易く紹介しています。腹式呼吸を身につけるために、ぜひお役立て下さい。

制作・著作：ぜん息音楽療法研究連合/株式会社映学社

## ◆ぜん息音楽体操の11種の動作◆

準備、腹式呼吸、肺の過膨張の矯正、呼吸筋の鍛錬、深呼吸、整理など11種の動作を行うもので、ぜん息児の呼吸訓練を目的にしています。

### ①ふりこどけい

大きい声で号令をかけながら準備運動をしましょう。



両足をそろえて立つ(準備)

①両腕を胸の前で組む

②両腕を振りおろしながら、その勢いでひざを曲げる

③振りおろした両腕をつづけて振り上げ、全身を上げ上げる

④①のように腕の前で両腕を組みかかとをおろす

### ②だいふうせん

ピッチパイプを吹きながらゆっくりとした吸気の腹式呼吸をしてみましょう。



笛をくわえ、背筋を伸ばし、あぐらをかくようにすわわり、両手でひざを下からかかえるようにする(準備)

①上体を前に倒しながら、笛をしつつかき鳴らし、おなかの空気を思い切りはき出す

②笛はしつかり鳴らす

③おなかの空気がすっきりなくなると、笛を吹きつづける

④上体を元に戻しおなかをスッとゆるめる。その時鼻からおなかに入ります

### ③ふうせん

ピッチパイプを吹きながら早い吸気の腹式呼吸をしてみましょう。



笛をくわえて両足を軽く開いて立ち、両手を少し重ねて組んでおへそ下におく(準備)

①笛をしつかり鳴らしながら、両手でおなかを押し、空気をはくのを助ける

②おなかの空気がすっきりなくなると、両手でしつかり押しつけてはく

③上体を元にもどしおなかをスッとゆるめる。その時両手の力もゆるめると、鼻から息が入って、おなかがかポンとふくらむ

### ④かざぐるま

大きい声で号令をかけながら呼吸筋の運動をしましょう。



足を軽く開き、ひじを軽く曲げ、体の脇から離してかまえる(準備)

①軽く曲げたひじで大きな円を描くように前に4回まわす。上体がぐらつかないように背筋でしつかりキープする

②同じように、ひじを後ろに4回まわす。よろけないようにがんばって

文部科学省選定

(イラスト：近藤 健)

### ⑤ぶらんこ

大きい声で号令をかけながら呼吸筋の運動をしましょう。



①両腕を振り子のようになり、頭の前方まで振り出す  
②もう一度腕をほじめるの位置に戻し、この動作を繰り返す  
③両腕を上に振り上げ、反動をつけて上体を思い切り上げつり上げる  
④元の位置に戻す

### ⑥天つき

おもいきり「エイッ!」「ヤァー!」と大きな声を出しながら呼吸筋の運動をしましょう。



①こぶしを下に向かかって突き、大きな声で「エイッ!」  
②上体を元に戻して、こぶしを両胸の前で構え直して...

③両手を広げて天を突き、思い切り大声で「ヤァー!」

### ⑦はばたき

深呼吸をして自分の呼吸をととのえましょう。



足を軽く開いて立ち、両手を胸の上のほうにおく  
(準備)

①鳥がはばたくように、両ひじを胸に近づけるように上に上げる  
顔、上半身は自然に少し上向きになりながら息を吸う

②ひじをゆっくりにゆるしながら、息を吐く

### ⑧かめさん

ピッチパイプを吹きながら肺の中の古い空気を出しましょう。



足をぐわえて、両足を軽く開いて立ち、両腕は、肩をつかんで前で組む  
(準備)

①首をしかり鳴らしながら、上に組んだ手でその肩を前内側に引き寄せ、下側のひじで胸を押す

②両腕の力をゆるめて、上体を起こすと腕を組みかえる

③反対側の胸の古い空気を出す

### ⑨アコーデียน

ピッチパイプを吹きながら肺の中の古い空気を出しましょう。



足をぐわえて、両手を体の脇に当てて立つ  
(準備)

①首をしかり吹く。両手を体の横から前下に、押しながらすべらせてゆき、胸の下を縮ませる

②上体を静かに起こし、両手を元の位置に戻すとひとりでに鼻から息が入り込む

### ⑩えんそく

号令をかけながら呼吸をととのえましょう。



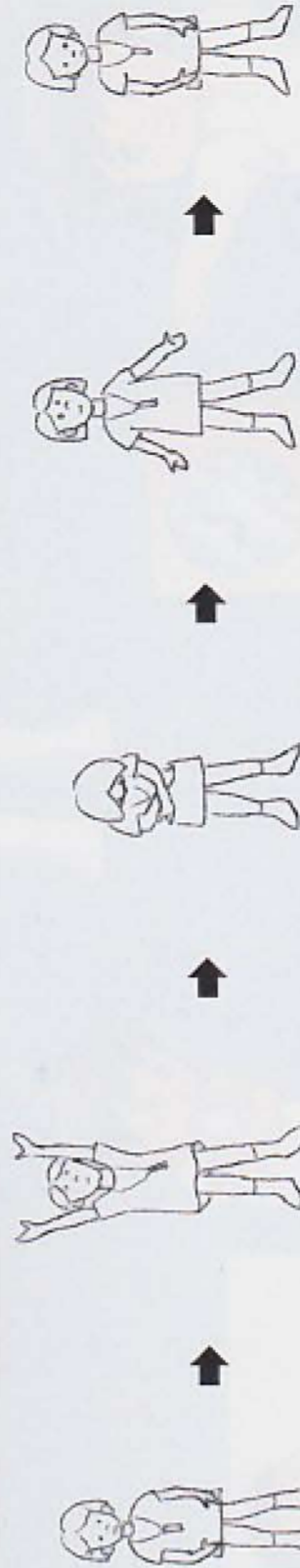
両足をそろえて肩を下げて、自然の姿勢で立つ  
(準備)

①自分で、号令をかけながら、その場で足踏みをする

②突しい遠足、全体に反動をつけて、かかとが地面から浮くように歩く

### ⑪くじやく

ゆっくり深呼吸をしながら呼吸をととのえましょう。



軽く足を開いて楽な姿勢で立つ  
(準備)

①大きき息を吸いながら、両腕を上方に上げる

②息をはきながら、体の前で両腕を交差させる

③静かに息を吸いながら、両腕を広げる

④両腕を両脇に戻しながら、静かに息をはいてととのえる

●指導・号令：福田 義子

●発案者：元群馬県立がんセンター東毛病院

小児科部長 館野 幸司

●作曲：高木 園子

群馬県体操協会 会長

群馬大学名誉教授 内田 元彦

●演奏：一言 和生

●イラスト：正者 章子

●お問い合わせ、お買い上げは……



株式会社 映学社

EIGAKUSYA CO., LTD.

〒160-0022 東京都新宿区新宿5-15-2池与ビル3F  
TEL: 03-3359-9729 (代表) FAX: 03-3359-4024  
info@eigakusya.co.jp