

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



かみさん



◆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だいぶつ

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、笛をすわり鳴らし、おなかの空気を思い切りはき出す

②曲はしっかかり鳴らす

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の下におく(準備)

①笛をすわり鳴らしながら、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、両手でしっか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っかかりキープする

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、顔の前まで
振り出す

②もう一度腕をはじ
めの位置に戻し、
この動作を繰り返
す

③両腕を上へ振り上げ、反動を
つけて上体を思い切り上方に
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。



足を軽く開いて立ち、
こぶしを両胸の前で
構える

①こぶしを下に向か
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ひじをゆっくりお
ろしながら、息を
はく

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
2回繰り返す
腕を組みかえる

③反対側の胸の古い
空気を出し出す

⑨アコーデオ

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。



足をくわえ、両手を
体の脇に当てて立つ
(準備)

①笛をしかり吹く。両手
を体の横から前下に、圧
迫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
する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。



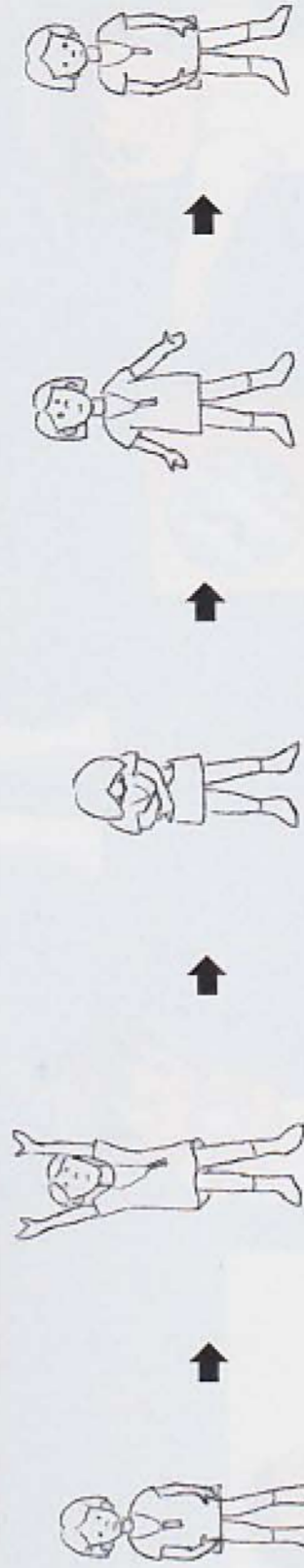
両足をそろえて肩を
下げ、自然の姿勢で
立つ
(準備)

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、体全
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大きく息を吸いな
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

●作 曲：高木 園子

●演 奏：一言 和生

●イラスト：正者 章子

●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

群馬県体操協会 会長
群馬大学名誉教授 内田 元彦

●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