

長野県歌 「信濃の国」

浅井 洌 作詞

北村 季春 作曲

いきいき体操

信濃の国

塩尻市

市役所介護保険課で「いきいき体操」DVD の貸し出しを行っています

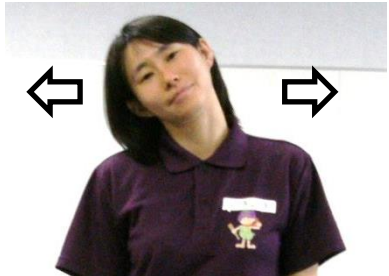
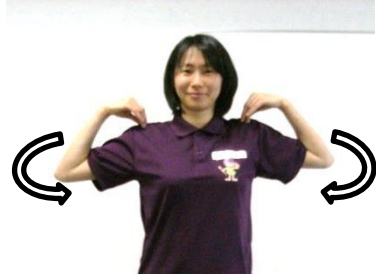
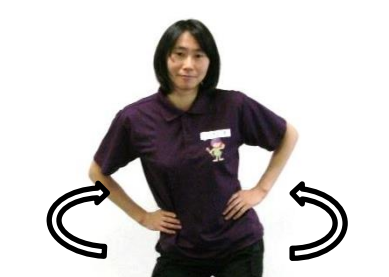
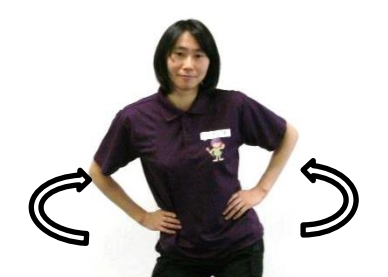
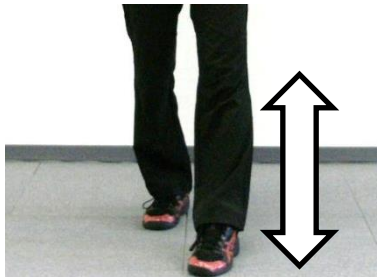
塩尻市役所介護保険課介護相談係

☎（０２６３）５２－０２８０ 内線２１３３

- 一．信濃の国は十州に 境連ぬる国にして
 聳（そび）ゆる山はいや高く 流るる川はいや通し
 松本伊那佐久善光寺 四つの平は肥沃（ひよく）の地
 海こそなけれ物さわに 万（よろ）ず足らわぬ事ぞなき
- 二．四方（よも）に聳ゆる山々は 御嶽乗鞍駒ヶ岳（おんたけのりくらこまがたけ）
 浅間は殊（こと）に活火山 いずれも国の鎮めなり
 流れ淀まずゆく水は 北に犀川（さいがわ）千曲川（ちくまがわ）
 南に木曽川天竜川 これまた国の固めなり
- 三．木曽の谷には真木茂り 諏訪の湖（うみ）には魚（うお）多し
 民のかせぎも豊かにて 五穀の実らぬ里やある
 しかのみならず桑とりて 蚕飼い（こがい）の業の打ちひらけ
 細きよすがも軽（かる）からぬ 国の命を繋ぐなり
- 四．尋ねまほしき園原や 旅のやどりの寢覚の床
 木曽の棧（かけはし）かけし世も 心してゆけ久米路橋（くめじばし）
 くる人多き筑摩（つかま）の湯 月の名にたつ姨捨山（おばすてやま）
 しるき名所と風雅士（みやびお）が 詩歌に詠てぞ伝えたる
- 五．旭将軍義仲（よしなか）も 仁科の五郎信盛（のぶもり）も
 春台太宰（しゅんだいだざい）先生も 象山（ぞうざん）佐久間先生も
 皆此国の人にして 文武の誉（ほまれ）たぐいなく
 山と聳えて世に仰ぎ 川と流れて名は尽（つき）ず
- 六．吾妻はやとし日本武（やまとたけ） 嘆き給いし碓氷山（うすいやま）
 穿（うが）つ隧道（トンネル）二十六 夢にもこゆる汽車の道
 みち一筋に学びなば 昔の人にや劣るべき
 古来山河の秀（ひい）でたる 国は偉人のある習い

信濃の国

足を広げて準備

1. 手ブラブラ (♪伴奏)  腕の力を抜いてブラブラ～	2. 腕を叩く (♪一番：信濃の国は～)  軽く腕をトントン	3. 肩 (♪境連ぬる国にして～)  上げたり、下げたり	4. 首 (♪流るる川はいや通し～)  ゆっくり倒します	5. 肩甲骨① (♪四つの平は肥沃の～)  背中を動かして	6. 身体をひねる (♪二番：四方に聳ゆる～)  横側を伸ばします	7. 背中を伸ばす (♪いずれも国の鎮めなり～)  腕を前に伸ばして
8. 肩 (♪南に木曾川天竜川～)  ゆっくり行います	9. 肩を回す (♪固めなり 三番：木曾の～)  大きく回して	10. 肩甲骨② (♪真木茂り 諏訪の～)  胸の高さで曲げ伸ばし	11. 身体をひねる (♪しかのみとらず～)  ゆっくり伸ばします	12. 背中を伸ばす (♪国の命をつなぐなり～)  背中を伸ばします	13. ふくらはぎ (♪四番：尋ねまほしき～)  かかとを上げて、下げて	14. 足の踏み込み (♪旅のやどりの寝覚の床～)  片方の足に体重をかけます
15. 骨盤 (♪木曾の棧かけし世も～)  おへそを回すように	16. 股関節 (♪くる人多き筑摩の湯～)  ゆっくり曲げて伸ばして	17. 骨盤 (♪しるき名所と風雅士が～)  ゆっくり大きく回します	18. 右足の前後開き (♪五番：旭將軍義仲も～)  右から足を前後に動かして	19. 右足の扇開き (♪：仁科の五郎信盛も～)  外側から後ろに回します	20. 左足の前後開き (♪象山佐久間先生も～)  左から足を前後に動かして	21. 左足の扇開き (♪人にして 文武の誉～)  外側から後ろに
22. もも上げ (♪山と聳えて世に仰ぎ～)  足を高く上げましょう	23. 前屈 (♪川と流して名は尽きず～)  叩きながら曲げて伸ばして	24. 肩まわり (♪六番：吾妻はやとし～)  肘をしっかり伸ばします	25. 胸を開く (♪夢にもこゆる汽車の道～)  胸をつき出します	26. もも裏 (♪学びなば 昔の人にや～)  もも裏を伸ばします	27. 足踏み (♪ある習い～)  軽く足を動かします	28. 深呼吸 (♪伴奏)  大きく息を吸って吐いて