

メディアスクン体操の振り付けを覚えよう!



全振り付けの流れを一挙ご紹介。ムービーを見ながら動きをチェック!

★解説付き 振り付けムービー公開中!

メディアスクン体操

検索

メディアス まちフェスにて初お披露目! 3月12日(土)11:30~ 大府市民体育館 ステージにて



1 サビ



内側から外側に向けて体の前で手を回しながらジャンプ



体を小さく丸める



ポーズを決めたら曲がっている方の腕を斜めに上下させる



体の前でぐるっと両腕を一回転させる

2 Aメロ



体の前でこぶしを握って3回上下に振ってポーズ!(反対も同様に)



片腕を開きながら足を閉じる(反対も同様に)



胸の前で両手を開いて片足を一歩前に



体の前で手を合わせて左右に揺れる

3 ラップ



太ももを叩いて前腕を合わせる(2回)

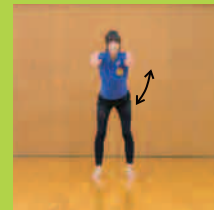


体の前で腕をぐるぐると回したらジャンケンポン!



勝ったら、両手をひらひらさせて回る

負けたら、お尻を叩いて回る



両腕の前に突出し腰を前後に動かす

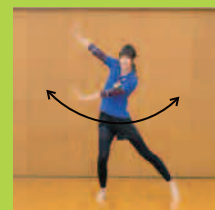
4 Bメロ



側屈しながら両腕を曲げる



横を向いて腕振りもも上げ



両腕も一緒に左右に腰を動かす



一周くると回ったら両手を上げてポーズ!



腰を2回たたいて反対の上へ伸びる



右、左と肘を回しバンザイを2回する



拍手を2回したら片足を横に開いてガッツポーズ!



ガッツポーズをねじる



地域 みんなで楽しく、健康に!

メディアスクン体操



ができました!!

子どもからおじいちゃん・おばあちゃんまで幅広い世代の健康づくりにピッタリの体操です。歌って動いて、地域に「健康の輪」をひろげよう!

メディアスクン体操【歌詞】

メディアスクン体操はじまるよ~!
ハロー!!

1 サビ ※

メ メ メ メ メディアスクン
は は は 走るよ 希望の力で
メ メ メ メ メディアスクン
笑顔届ける スマイル

一緒に歌おう!



2 Aメロ (1番)

あなたの街がある みんなの街がある
いとこいっばい 愛する街
そこにつながる ハッピー
あなたの声がある みんなの想いがある
出会うよ meets 触れ合う touch
そこに生まれる ハッピー(ピピピ)

3 ラップ (1番)

東海市
鉄、ラン、トマト、フキ、山車まつり
平洲先生と過ごすまち(過ごすまち)
大府市
健康都市、ウェルネスバレー、木の山芋
応援しよう!金メダル!(金メダル)
メディアスクン体操で 元気も勇気も百万倍
健康第一 運動大事
メディアスクンの願いは ハッピー

1 サビ ※繰り返し

2 Aメロ (2番)

頑張る君がいる あの子に届けたい
みんなの笑顔 かけるよ虹
そこにつながる ハッピー
あなたが誇るまち みんなの宝物
出会うよ meets 触れ合う touch
そこに生まれる ハッピー(ピピピ)

3 ラップ (2番)

知多市
海、梅、たま坊、尾張万歳、梯子獅子
国が認める伝統のまち(伝統のまち)
東浦町
ぶどう、だんつく、自然の里山
八重桜彩る於大のみち(於大のみち)
メディアスクン体操で 元気も勇気も百万倍
健康第一 運動大事
メディアスクンの願いは ハッピー

4 Bメロ

たくさん出会ったみんなの笑顔
伝えるために 1、2、3!
届けたいんだ 2、2、3!
メディアスクン体操で(1、2、3!)
元気になろう(4、5、6!)
メディアスクン体操で
メディアスクン体操で
地域をつなごう(1、2、3、4!)

1 サビ ※繰り返し

歌&体操づくりに協力してくれたのは



ハローフレンズイノア
伊藤敦子 先生

イノアの代表、健康運動指導士として、「健康体操」を広めるための精力的に活動。

誰でも親しみやすい音楽と動きで、明るく、楽しく、みんながつながるような体操です。地域に健康体操の輪が広がってほしい!という思いでつくりました。楽しむ中で、きちんと体操の効果も実感できるように、動きを考えています。

「健康体操教室ハローフレンズイノア」とは

音楽に合わせて全身を動かすリズム体操やダンス体操、体の調子を整えるストレッチや体ほぐしなど、様々なニーズに合ったクラスを毎日実施。教室の数は40以上!おおよそ400名の会員が健康づくりに励んでいます。

★その他、教室の情報はP.43「まち×ひと訪問記」をチェック!

歌い手はこの人たち!



知多エリアで活動する
子どもコーラス マルシュ



大府高校出身の歌手
TAKAKOさん

メディアスクン体操はこんなシーンにピッタリ!

- ・地域の健康体操教室で、みんなでトライ!
- ・コミュニティの運動会前の準備体操に...
- ・ウォーキングイベントの前にみんなで交流
- ・メディアスチャンネルの朝の放送を見ながら体操

楽しく歌いながら

みんなて体を動かそう!

