

忍びん体操



いつでも、どこでも、誰でもができ、こどもからお年寄りまで楽しめる「元気のでる楽しい体操」です。

♪=115

前奏16小節- A32- B32- C32- D32- B64- E64- C32- D32- B64- F32- A16

A 忍者ポーズ ～日輪印～ (深呼吸)

✳️ 太陽や月のエネルギーを体内に取り込み、パワーアップや精神統一をします。

1～8
横から上に



9～16
みぞおちの前に



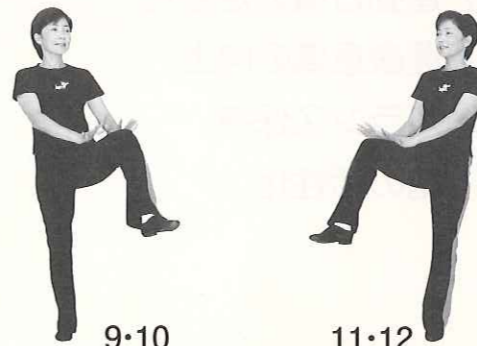
B グッとパー!! (脚腰強化)

✳️ 腕や脚の曲げ伸ばしをし、上体を大きく伸ばし脚力強化、ももを高く挙げ大腰筋を鍛えます。

2
1・3
4
グッとパー (2回繰り返す)



9・10
11・12
膝叩き (2回繰り返す)



C 手拍子 (巧ち性)

✳️ 手をリズムカルに動かし、体を巧みに動かす能力を向上させます。

1・2
膝2回



3・4
拍手2回



5・6
膝2回



7～8
グー交差



9～10
くるっとパ



11～12
くるっとパ



13～16
大きく回す



D 忍者ポーズ ～刀印～ (捻転)

✳️ 腰を大きく捻り、上体の深部の筋力と下半身の筋力を柔軟にし、筋力を高めます。

1～2
上から下へ



3～4
ひねる (3回繰り返す)



13・14・15～16
縦横縦と速く



☆反対側に (1～16)

E 忍者歩き (一本橋・横走り)

✳️ 前後へのつぎ足と交差歩きをし、バランス能力を高めます。

1～8

左足から前進4歩



9～10・13～14

左へ



11～12

交差



15・16

拍手2回



右足から後進4歩 (1～8)
右側に (9～16)

F 忍者ポーズ (バランス)

✳️ 体重を前後に移動したり、片足で立ちバランス感覚を養います。

1～4

押す



5～8

引く



9～16

片足で立つ



☆反対側に (1～16)

忍にん体操の効果は？

忍者の動きを取り入れた楽しい体操です。
継続して行うことで、

- ①生活習慣病を予防
 - ②運動習慣の定着化
 - ③生活の質の向上
 - ④健康意識の向上
 - ⑤転倒予防に効果
 - ⑥バランス保持
 - ⑦脚腰強化あしこし
 - ⑧脳の活性化
- 体力向上ができます。

忍にん体操の特徴

いつでもどこでも誰でも（家庭、学校、職場など）できる。

- ①元気の出る楽しい体操
- ②こどもから高齢者までいっしょに動くことができる。
- ③体全体をほぐし、関節の動きの幅を広げ、足腰を丈夫にする。
- ④刀印、九字法、忍者歩き等、忍者五道の気と体の動きを取り入れている。

音楽

- ①長さ…3分50秒
- ②テンポ ♪=115



■発行
伊賀市役所 健康推進課

〒518-0873
三重県伊賀市上野丸之内500番地
ハイトピア伊賀4階
電話:0595-22-9653
FAX:0595-22-9666



はじめに

伊賀市は平成16年11月1日発足と同時に「伊賀市健康づくり条例」を施行して、健康づくりを推進しています。少子高齢化が進行するなか、老若男女すべての市民が健やかで充実した生活をおくることが市民一人ひとりの願いです。そこで、本市は伊賀忍術発祥の地である地域特性を活かした「忍者の動きと精神を取り入れた独自の体操」の普及・啓発をしています。忍にん体操は継続して行うことで、生活習慣病の予防、転倒予防ができ、健康増進だけでなく、生活の質の向上をはかることができます。いつでも、どこでも、誰でもができ、こどもからお年寄りまで親しめる「元気のける楽しい体操」です。準備体操など、幅広く活用して親しんでいただければ幸いです。

忍にん体操とは？

忍者は朝が明けると、太陽に向かって日輪の印を結び、太陽のエネルギーを自分の体の中に取り込み、一日のパワーを呼び起こします。この体操では、腕の前で両手の指を次々と組替える精神統一法「九字法」や左手を鞘さやにみたて、腰にあてがい、右手の人差指と中指を立て、振り刀とういんにみたてて切り払う刀印、又、堀や壁を背に走る忍法「横走り」やバランスを保つ忍者のポーズ等も取り入れた「元気のける楽しい体操」です。