

＜制作・著作＞  
特定非営利活動法人メディカルケア協会  
Supported by 日本財団 THE NIPPON FOUNDATION



【1番】  
あー ぼくらの街 八王子  
自然は かがやく 手を広げ  
高尾山 陣馬山  
走るよ一緒に 京王線  
春夏秋冬の  
うつろいは  
なんて美しい かざぐるま  
はあ～バンバン みんなで  
(バンバンバン) ※2回くりかえし

【2番】  
わたしたちの街 八王子  
歴史は 奏でる  
誇らしく  
多摩御陵 滝山城  
見守っていてね 薬王院  
甲州街道  
めぐる時代(とき)  
なんて奥深い 絹の糸  
はあ～ドンドン みんなで  
(ドンドン) ※2回くりかえし

はあ～ピカピカ光る  
(ピカピカひかる)  
明日の光へ  
心のふるさと  
八王子  
ばちばちばちばち はちおうじ  
ばんばん がんばれ はちおうじ  
※2回くりかえし

※以下の方は、体操を行う前に医師や  
歯科医等の指示に従いましょう。  
●おご等の関節に痛みがある、  
口が開きづらい、入れ歯が外れる方  
●医師から運動や身体の一部でも  
動かすことを禁止されている方

さあ、はじめよう! 明日へ輝け! 八王子 ①～⑳の順番でダンス(体操)をしましょう。(緑文字表記…歌詞1番 ピンク文字表記…歌詞2番)  
●ダンス(体操)を行う前に、表紙下の「注意事項」を守って行うようにして下さい。

無理せず、のびのびと  
楽しく歌って踊りましょう! **立位**

**1** ♪前奏

リズムに合わせて肩を上げ下げ×4回

**2** ♪あー ぼくらの街 八王子

①右腕を内回し、②左腕を内回し

**3** ♪自然は かがやく

手首を回しながら、腕を高く上げていく

**4** ♪手を広げ

両腕を前に伸ばし、左右に開く

**5** ♪高尾山 陣馬山

上半身を右にねじり、左にねじる×交互に2回

**6** ♪走るよ一緒に 京王線

両腕を振って足踏み(走るポーズ)

**7** ♪春夏秋冬の

手を腰に当てて、後ろを見るように首を右左に回す

**8** ♪うつろいは

耳が肩につくように首を右、左交互に倒す

**9** ♪なんて美しい かざぐるま

① 口を大きく開けて、一音ずつはっきり発音。  
② 口を大きく開けて、一音ずつはっきり発音。  
③ 口を大きく開けて、一音ずつはっきり発音。

**10** ♪はあ～バンバン みんなで

口を大きく開けて、一音ずつはっきり発音。

**11** ♪(バンバンバン)

一緒に声出し「バンバンバン!」

**12** ♪間奏

両手を上にあげて左右に揺らす

**13** ♪わたしたちの街 八王子

③両腕を内回して大きく回す

**14** ♪歴史は 奏でる

手首を回しながら、腕を高く上げていく

**15** ♪誇らしく

両腕を前に伸ばし、左右に開く

**16** ♪多摩御陵 滝山城

上半身を右にねじり、左にねじる×交互に2回

**17** ♪見守っていてね 薬王院

両腕を振って足踏み(走るポーズ)

**18** ♪甲州街道

手を腰に当てて、後ろを見るように首を右左に回す

**19** ♪めぐる 時代(とき)

耳が肩につくように首を右、左交互に倒す

**20** ♪なんて奥深い 絹の糸

上を見て下を見て、歌詞1番は右回し、歌詞2番は左回して首をぐるぐる回す

**21** ♪はあ～ドンドン みんなで

手のひらを右・左交互に前に突き出す

**22** ♪(ドンドン)

10 11 21 22は 二回繰り返します

**23** ♪はあ～ピカピカ光る (ピカピカひかる)

一緒に声出し「ピカピカひかる」

**24** ♪明日の光へ

両手を上にあげて左右に揺らす

**25** ♪心のふるさと

両手を内回して万歳ポーズ

**26** ♪八王子

そのままその場で、足踏みしながらひと回り

**27** ♪ばちばちばちばち はちおうじ

右回りで三角を描くように手拍子×4回

**28** ♪ばんばん がんばれ はちおうじ

両肘を軽く曲げリズムをとる

**29** ♪ばちばちばちばち はちおうじ

29は 左回り

**30** ♪ばんばん がんばれ はちおうじ

28と同じ動き

背筋を伸ばして  
万歳ポーズ!

お疲れさまでした!

日本財団2016事業 誤嚥ゼロのまちづくり「はっぴいごっくんプロジェクト」