

# 8020サンバ体操

高齢者篇(座っても立っても可)

使用曲：8020健康サンバ

体操振付け・解説：矢崎 昭子(静岡県リズムムーブメント研究会会長)

監修：日本大学歯学部 摂食機能療法学講座 植田耕一郎教授

歌詞	振付け	歌詞	振付け
<p>♪</p> <p>{イントロ}</p>	 <p>1 両肘を曲げて上下に動かす 肩の高さに肘を上げ(1・2)下ろす(3・4) 4回繰り返す</p>	<p>2. 前歯が1本 (前歯が1本) 抜けてるね (抜けてるね)</p>	<p>3-1 の振付け</p>
<p>サンバ サンバ 健康 サンバ きょうも お口は さわやか</p>	 <p>2 1 右手で縦歯磨きの動きをしながら右へ上体を捻る(1~3) 拍手(4) 左手で同様に(5~7) 拍手(8) 繰り返す 右手(1~4) 左手(5~8)</p>	<p>奥歯が1本 (奥歯が1本) むし歯だね (むし歯だね)</p> <p>ゆうべ痛くて (ゆうべ痛くて) 泣いたでしょ (泣いたでしょ)</p>	<p>3-2 の振付け</p> <p>3-3 の振付け</p>
<p>目元千両 口元萬両 ハチマルニイマル~</p>	 <p>2 1 2 右手で横歯磨きの動きをし(1・2)、 2回目肘を引いたとき首を横にまげ 耳を肩に近づける(3・4) 左手で同様に(5・6)(7・8)</p>	<p>むし歯の オニさん (むし歯の オニさん) やっつけー (やっつけー)</p>	<p>3-4 の振付け</p>
<p>{間奏}</p>	 <p>2 1 3 指を開いて口の前で手首を内・内・外 (イナイイナイパー) 口元閉じて頬膨らませうがいの動き (1・2・3・4) 3回繰り返す</p>	<p>唄おう サンバ 健康サンバ 今日も 笑顔は さわやか</p> <p>歯磨き 上手に ハチマルニイマル</p>	<p>2-1 の振付け</p> <p>2-2 の振付け</p> <p>2-3 の振付け</p>
<p>1. 食べるうれしさ (食べるうれしさ) いつまでも (いつまでも)</p>	 <p>3 1 1 右腕を伸ばし手首を立てて肩の高さ で左から右へ(1~4) 左腕も同様に(5~8) 両手を肩の高さで、前方から交差 させ手首を立てて振りながら横に 開いていく(手はバイバイ)(1~8)</p>	<p>みんなで声を合わせて 歌いながら口を大きく 開いて舌を動かします。 舌でホッペタを強くお します右(1~4) 左も同様に(5~8)2回</p> 	<p>3-1 の振付け</p>
<p>笑う楽しさ (笑う楽しさ) いつまでも (いつまでも)</p>	 <p>3 1 2 右腕を伸ばして左から右へ山を書い て回す(1~4) 左腕も同様に(5~8) 両腕を上から左右に、手首をしっ かりひねりながら キラキラさせて下ろしてくる(1~8)</p>	<p>サンバ サンバ 健康 サンバ 今日も 元気に 行こうよ</p> <p>定期健診 GO GO GO ハチマルニイマル~</p> <p>オーレ オーレ 健康 サンバ 今日もお口はさわやか</p>	<p>3-1 の振付け</p> <p>3-2 の振付け</p> <p>3-3 の振付け</p> <p>3-4 の振付け</p>
<p>噛める喜び (噛める喜び) いつまでも (いつまでも)</p>	 <p>3 1 3 両手を腰に、背中を伸ばし上体を前 に 倒し、右足膝を伸ばしてかかとを付 く 口は閉じて突き出す(1・2)足も体も 戻す口は閉じてにっこり(3・4) 左足で繰り返す(5~8)</p>	<p>踊ろう サンバ 健康 サンバ 今日も 愉快地に 楽しく~</p> <p>噛めば 万年 カメカメダイエット!</p> <p>健康 サンバ! 健康 サンバ!</p>	<p>2-1 の振付け</p> <p>2-2 の振付け</p> <p>2-3 の振付け</p>
<p>話す楽しさ (話す楽しさ) いつまでも (いつまでも)</p>	 <p>3 1 4 背筋を伸ばして両手を前にパーと 同時に右足かかと押し出し腿上げ る口は大きく開けて(パー)(1・2)、 手は肩前に戻してグー(3・4) 左足 でも同様に(5・6)(7・8) 繰り返す(1~4)</p>	<p>エンディング</p>  <p>両手を膝の上に置いて かかとでリズムをとっ てタイミング良く両手 を上を開いて決めの本</p>	<p>2-1 の振付け</p>
<p>オーレ オーレ 健康 サンバ 今日も愉快地に楽しく</p>	<p>2-1 の振付け</p>		
<p>8020 (ハチマル ニイマル)</p>	<p>2-2 の振付け</p>		
<p>健康 サンバ!</p>	<p>2-3 の振付け</p>		



制作：8020健康静岡21推進会議

連絡先：社団法人 静岡県歯科医師会 〒422-8006 静岡市駿河区曲金3丁目3番10号

TEL.(054)283-2591 FAX.(054)283-3590

# 8020サンバ体操 子ども篇

使用曲：8020健康サンバ

体操振付け・解説：矢崎 昭子(静岡県リズムムーブメント研究会会長)

監修：日本大学歯学部 摂食機能療法学講座 植田耕一郎教授

歌詞	振付け
<p>♪</p> <p>{イントロ}</p>	<p>1</p> <p>足肩幅に開きひじを上下に動かし揺れる 右(1・2) 左(3・4) 右(5・6) 左(7・8) 繰り返す(1~8)</p>
<p>サンバ サンバ 健康 サンバ きょうも お口は さわやか</p>	<p>2 1</p> <p>右手縦歯磨きで右に体捻り(1~3) 拍手(4) 左手で同様に(5~8)</p>
<p>目元千両 口元萬両 ハチマルニイマル~</p>	<p>2 1 2</p> <p>右手肩の高さに肘曲げ横に引いて首を横曲げ(1・2) 繰り返す(3・4) 左にも同様に(5~8) 繰り返す(1~4) (5~8)</p>
<p>{間奏}</p>	<p>2 1 3</p> <p>口閉じて頬を膨らませる(うがいの動き)手は指を開いてイナイイナイ 足は4歩前進(1~4)下がって4歩(5~8)その場足踏み4歩(1~4)</p>
<p>1. 食べるうれしさ (食べるうれしさ) いつまでも (いつまでも)</p>	<p>3 1</p> <p>両手前から開きながら 足は右足横(1) 左足後ろ交差(2) 右足横(3) そろえて(4) ひじを引いてジャンプ 右(5・6)左(7・8) 左にも同様に(1~8)</p>
<p>笑う楽しさ (笑う楽しさ) いつまでも (いつまでも)</p>	<p>3 1 2</p> <p>両手下から上に開いて右左に揺れる 足はスキップで前に(1~4) ツイスト(5~8) 両手上から下にさげて左右に揺れる 足はスキップで下がる(1~4) ツイスト(5~8)</p>
<p>噛める喜び (噛める喜び) いつまでも (いつまでも)</p>	<p>3 1 3</p> <p>両手で右斜めに押して右かかと付き口を閉じて突き出す(1・2)戻す 口を閉じてにっこり(3・4) 左足で同様に(5~8) 繰り返す(1~4) (5~8) 繰り返す 右手(1~4) 左手(5~8)</p>
<p>話す楽しさ (話す楽しさ) いつまでも (いつまでも)</p>	<p>3 1 4</p> <p>両手肩の高さでひじ曲げキラキラさせて右足左に踏み込み(1・2) 戻してシャッセ(3・4) 右斜め向き足後ろ蹴り上げその場でランニング(5~8) 手は胸前で上下にモンキー 左足踏み込んで同様に(1~4)(5~8)</p>
<p>オーレ オーレ 健康 サンバ 今日も愉快地楽しく</p>	<p>2-1</p> <p>の振付け</p>
<p>8020(ハチマル ニイマル) 健康 サンバ!</p>	<p>2-2</p> <p>の振付け</p>
<p>{間奏}</p>	<p>2-3</p> <p>の振付け</p>

歌詞	振付け
<p>2. 前歯が1本 (前歯が1本) 抜けてるね (抜けてるね)</p>	<p>3-1</p> <p>の振付け</p>
<p>奥歯が1本 (奥歯が1本) むし歯だね (むし歯だね)</p>	<p>3-2</p> <p>の振付け</p>
<p>ゆうべ痛くて (ゆうべ痛くて) 泣いたでしょ (泣いたでしょ)</p>	<p>3-3</p> <p>の振付け</p>
<p>むし歯の オニさん (むし歯の オニさん) やっつけー (やっつけー)</p>	<p>3-4</p> <p>の振付け</p>
<p>唄おう サンバ 健康サンバ 今日も 笑顔は さわやか</p>	<p>2-1</p> <p>の振付け</p>
<p>歯磨き 上手に ハチマルニイマル</p>	<p>2-2</p> <p>の振付け</p>
<p>{間奏}</p>	<p>2-3</p> <p>の振付け</p>
<p>ら~らら~らら ら~らら~...</p>	<p>みんなで声を合わせて歌いながらサンバステップで移動</p>
<p>ら~らら~らら ら~らら~...</p>	<p>足踏みしてキック パートナーを見つけ 向かい合っても可 皆で声を出して歌う</p>
<p>サンバ サンバ 健康 サンバ 今日も 元気に 行こうよ</p>	<p>3-1</p> <p>の振付け</p>
<p>定期健診 GO GO GO ハチマルニイマル~</p>	<p>3-2</p> <p>の振付け</p>
<p>オーレ オーレ 健康 サンバ 今日もお口はさわやか</p>	<p>3-3</p> <p>の振付け</p>
<p>8020 (ハチマルニイマル) 健康 サンバ!</p>	<p>3-4</p> <p>の振付け</p>
<p>踊ろう サンバ 健康 サンバ 今日も 愉快地 楽しく~</p>	<p>2-1</p> <p>の振付け</p>
<p>噛めば 万年 カメカメダイエット!</p>	<p>2-2</p> <p>の振付け</p>
<p>健康 サンバ! 健康 サンバ!</p>	<p>2-3</p> <p>の振付け</p>
<p>エンディング</p>	<p>ヒザを8つ叩いて、 パツと決めのポーズ</p>