



ODAWARA HYAKUSAI

体操の目的

- 小田原市民一人ひとりの心とからだの健康維持・増進を図る
- 人と人が触れ合う機会を持つことで、地域コミュニケーションの向上につなげる

体操の用途

- 健康の維持増進のために毎日家庭で
- 各種イベント等の準備運動(ウォーム・アップ)として
- 学校の授業や大会等で
- 職場の業間体操として
- スポーツ関連プログラム(各種教室等)で

体操の効果

- 血行促進
- 関節の可動性を広げる
- 足腰の強化(転倒防止等)
- バランス感覚の強化(転倒防止等)
- こころの交流効果

体操の特徴

- “なんば”の動きと“小田原をイメージできる”動きを取り入れています
- 転倒防止や人づくり・仲間づくりなど、人と人とのふれあいを目指し、幼児から高齢者までどなたでもできます
- 年代にかかわらず楽しみながら効果を得ることができます

※小田原をイメージできる動き…

小田原メダカ、北条太鼓、小田原ちょうちん、お猿のかごや、松、海など

※なんば…手足を交互に動かさず脚と手が同時に出る動きのこと

体操の音楽

- 所要時間 3分02秒(前奏を含む)

※「百彩」とは

動きに小田原のすべてを網羅している、市民皆さんが健康で長生きできるよう、年齢の百歳を掛けています



1

手拍子と掛け声（「おだわら」コール）

元気よく声を出して頭と体をスッキリさせましょう！



①～③

④A

④B

手拍子をして両腕を横に開く（少しずつ高く） 4×4=16

- ①～③パン・パパン ④A「お」
- ①～③パン・パパン ④A「だ」
- ①～③パン・パパン ④A「わ」
- ①～③パン・パパン ④B「ら！」

元気良く！

ら！

お
だ
わ

①7～②0

「お・だ・わ・ら」と
掛け声をかけながら、
右足から前へ3歩進む

②1～②4

▶ 後進4歩

②5～③2

▶ 8歩で円を描くように
左に1周回る

2

腕の曲げ伸ばしと背伸び

(里山とみかん)

16×2(逆)=32

1回目



1・2

1・2で左斜め前に左足と、両手でみかんを形どって前に出し、3・4で戻す



3・4
7・8



5・6

5・6で右斜め前に右足と、両手でみかんを形どって前に出し、7・8で戻す



9~16

左足から足踏みしながら背伸びをして腕を横に下ろす



2回目

1~8

右から始める



9~16

1回目と同じに右足から足踏みをする

3

肩と背中ほぐし

(小田原メダカ、小田原で取れる魚)

16×2=32

1回目



1・2

両肩を
引き上げる



3・4

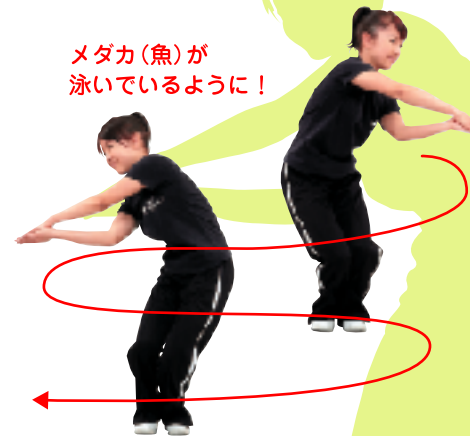
力を抜いて
両肩を下ろす



5~8

1~4を
もう一度繰り返す

メダカ(魚)が
泳いでいるように!



9・10 ~ 11・12

13・14 ~ 15・16

両手を合わせ、指先から左右に
動かしながら背中を蛇行させる
(1回目は左→右へ始める)

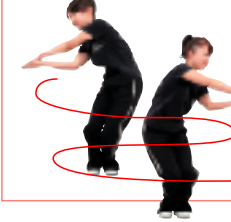
2回目

1~8 1回目と同じ



9~16

右→左へ始める



4

側倒姿勢とツイスト

(友と語る)

1回目 左へ行って右へ戻る



両腕を広げながら、左脚を横に出して、上体を左斜め横下に傾ける

▶ 右脚を左脚につけて両腕は胸の前に置く

▶ もう1度繰り返す

10

16×2(逆)=32

2回目

①～⑧

1回目と同じに右へ行く

⑨～⑬

左へ戻る



ツイスト8回

両足をそろえたままつま先からツイストを8回して右へ戻る

11

5

体側とバランス

(松とそよぐ風、鳥)

1回目 左体側→右体側→左脚上げ→右脚上げ



1・2～3・4

右足を横に開いて、
左体側を伸ばして戻す



5・6～7・8

次に右体側を伸
ばして戻す



9・10

両腕を伸ばしたまま
胸の前に動かしなが
ら、左ひざを曲げて
引き上げる

12

16×2(逆)=32



11・12

左脚を下ろして
両腕を横に開く

13・14

9・10と同じ
今度は右ひざを曲
げて引き上げる

15・16

11・12と同じ
右脚を下ろす

2回目 右体側→左体側→右脚上げ→左脚上げ

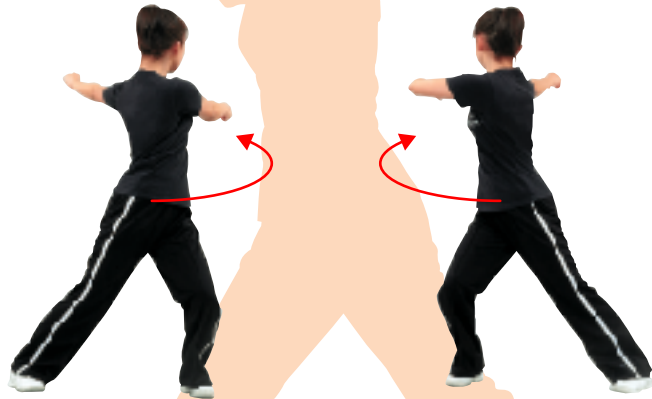
13

6

捻転と体回旋

(北条太鼓と小田原の海)

1回目 左捻転2回～右捻転2回～体回し(左回り)



①・②～③・④

左脚に重心を移しながら太鼓を叩くように左に2回ひねる

⑤・⑥～⑦・⑧

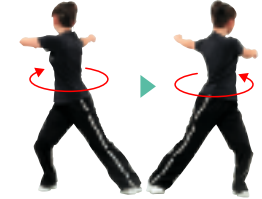
▶ 右脚に重心を移しながら右に2回ひねる

16×2(逆)=32

2回目

①～⑧

右捻転2回～左捻転2回



⑨～⑬ 体回し(右回り)



⑨～⑬

左回りでゆっくりと1回転し、頭が正面にきたら上体を起こす

7

前曲げ・後ろ反りと脚腰

(小田原ちょうちん)

1回目 前曲げ3回～ちょうちん(左上・右下)



①・②～③・④～⑤・⑥

上体の力を抜きながら
前曲げを3回おこなう



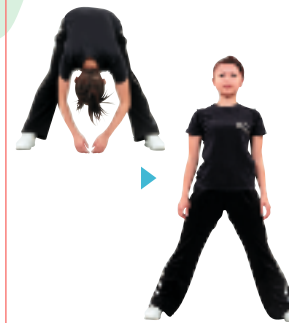
⑦・⑧

ゆっくりと上体を起こす

16×2(逆)=32

2回目

①～⑧ 1回目と同じ



⑨～⑬

ちょうちん
(右上・左下)
2回目は左手と右手の
上下を変える



⑨・⑩～⑪・⑫
⑬・⑭～⑮・⑯

背中を丸めてひざを曲げ、右手の
上に左手を置き(⑨・⑩)、
ひざを伸ばしながら左腕を頭上に
上げ上体をそらす(⑪・⑫)
(もう1度繰り返す)

8

重心移動と脚ふみ

(お猿のかごや・なんばステップ)

1回目 右手担ぎ～左回り



①・②～③・④
⑤・⑥～⑦・⑧

かごを担ぐように右手を肩の上に置き、
左腕、左脚を前に出し(①・②)後ろに
引く(③・④)(もう一度繰り返す)

※なんばステップ：手足を交互に動かさず脚と
手が同時に出る動きのこと

16×2(逆)=32

2回目

①～⑧

左手担ぎで右腕、右脚を
前に出し、後ろに引く

⑨～⑯

右腕、右脚から動きだし、
右回りに1回転する



⑨～⑯

左腕、左脚からなんばステップ(※)
を8回踏みながら、1回目は左回り
に1回転する



9

背伸びと深呼吸

(青い空と白い雲、小田原城)

大きく
息を吸う!



①・②

両腕を斜め横下に
開きながら胸を軽く
前に出す

息を全部吐く



ポイント!
自分のおへそを見る

③・④

両ひじを閉じるように
して背中を丸める

大きく息を吸う



⑤・⑥

両手を頭上に上げて
背すじを伸ばす

ゆっくりと息を吐く



⑦・⑧

両腕を横に開き
ながら下ろす

8 × 2 = 16



市民体操おだわら百彩について

小田原市では、「健康」と「教育」を市政の柱の1つとして、各種健康づくり事業をはじめ、様々な施策を展開しています。

この市民体操おだわら百彩は、手軽にできる運動として、医学・健康・スポーツ分野、家庭、学校、地域の方々の手によってつくられました。

この体操の普及により、市民の皆さんが、住み慣れた地域で、健康で明るく、元気な毎日を過ごしていただくとともに、健康で活力ある小田原のまちづくりが推進されますことを期待しております。

小田原市長 小澤 良明

STAFF

企 画

小田原市地域健康体操研究会

委員長 東海大学体育学部教授

副委員長 小田原医師会医師

委員 健康運動指導士

委員 小田原市自治会総連合代議員

委員 小田原市老人クラブ連合会副会長

委員 小田原市小学校長会小学校教諭

委員 小田原市体育指導委員協議会会長

委員 小田原リズム体操協会会長

委員 小田原市子ども会連絡協議会副会長

委員 小田原市保育会保育園長

委員 小田原市保育士会保育士

委員 健康おだわら普及員連絡会会長

委員 小田原市福祉健康部次長

体操創作代表

作曲・演奏

モデル

協力

発 行

川向 妙子(東海大学体育学部生涯スポーツ学科教授)

二宮 洋(東海大学教養学部芸術学科教授)

大野裕樹・森優見子(東海大学)

東海大学

平成18年2月

小田原市福祉健康部健康づくり課

〒256-0816 小田原市酒匂2-32-16

TEL 0465-47-0820 FAX 0465-47-0830

kenko@city.odawara.kanagawa.jp

川向 妙子

遠藤 郁夫

高垣 勝勅

早野 耕平

二見 忠義

中畑 幹雄

栗木 良和

角田 よう

島田 文子

池田 紀子

大久保友美

川本 雪江

古澤 英雄