

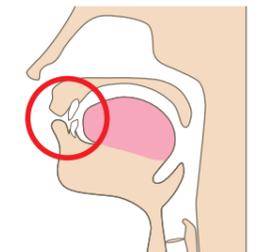
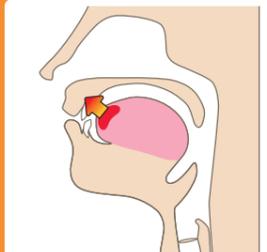
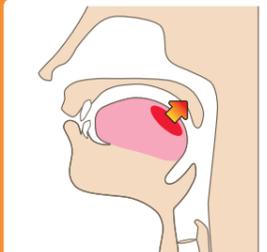
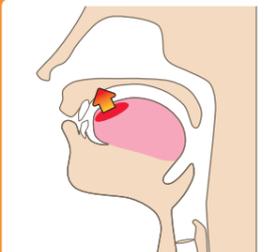
## 「新宿ごっくん体操のうた」の説明

### 口の運動を歌にしたことの利点

- ① 呼吸の練習 …… 途切れ途切れにならないように、長く息を出すことになる
- ② のどの練習 …… 音程を変化させて、のどを使う
- ③ 口の動きの練習 …… 頬、唇、舌、口周りの筋肉等をしっかり動かせる

### 「パタカラ」の発音を多く取り入れた理由

口の体操では、よく「パタカラ」という発音を練習します。  
飲み込むときには唇をしっかりと閉じて、あごを閉じて、そして、舌を上あごにしっかりとつけて、食べるものをうしろに送り込みます。  
「パタカラ」を発音練習することは、この送り込みの力を維持することにつながります。

<p>「パ」は、唇を閉じているところから、息を強く出す音です。</p> 	<p>「タ」は、舌の先を上歯のすぐ後ろにつけて出す音です。</p> 	<p>「カ」は、舌の奥の方を上あごにつけて出す音です。</p> 	<p>「ラ」は、「タ」のときより少し後ろの方に、舌の先をつけて出す音です。</p> 
--	--	---	--

### 歌い方のポイント

#### 1. 母音と子音を丁寧にハッキリ発音するようにしましょう

口の体操は「パタカラ」だけではありません。「い」や「え」のように口を横に広げたり、「う」や「お」のように唇を丸めて突き出すようにすることも、口の動きでは大切です。「色とりどりのみち」のように、交互に口を動かす言葉も重要です。また、子音も大切で「さくらひらひら」、「うつるかんだがわ」のような歌詞を舌をしっかりと使って丁寧に発音しましょう。

#### 2. とぎれずに歌いましょう

言葉を切らずに続けて発音できるように、長く息を出せるように、練習することも重要です。

「街がたからものさ」のように9文字の長い言葉をたくさん取り入れて、一息できれいに歌う練習ができるように考えてあります。

長い言葉を歌うコツは、遠くの方の1カ所に声を届けるイメージで声を出すとよいでしょう。



# 楽しく歌って、動かして、 食べる幸せいつまでも

新宿区では、「新宿ごっくん体操のうた」を作りました。  
みんなで、一緒に楽しく歌ったり、からだを動かしたりしましょう。

### 「新宿ごっくん体操のうた」に隠された7つの秘密

- 1 旋律に合わせて丁寧に、のどを使う練習
- 2 9文字の長いフレーズを歌って、呼気の練習
- 3 新宿の名所・旧跡の中でも口の動きによい歌詞が満載
- 4 「パタカラ」も取り入れ、食べ物を送り込む力の維持・向上
- 5 肩甲骨をリラックスして姿勢の改善
- 6 胸郭のストレッチで肺活量をアップ
- 7 座っていてもでき、補助呼吸筋を鍛えます



## 色とりどりの道 ～ 新宿ごっくん体操のうた ～

< 前奏 >

パッパッパッパッ パパ パッパパーパッ  
パッパッパッ パーパッ パッパッパー

1.  
桜ひらひら うつる神田川  
緑きらきら 新宿御苑  
あなたの（あなたの） えがおが（えがおが）  
街のたからものさ  
色とりどりの道

2.  
漱石山房 おとめ山公園  
文化ひろがる にぎわいの街  
かつやく（かつやく） かがやく（かがやく）  
街がたからものさ  
色とりどりの道

変わらない きらめき（変わらない きらめき）  
忘れない ときめき

< 間奏 >

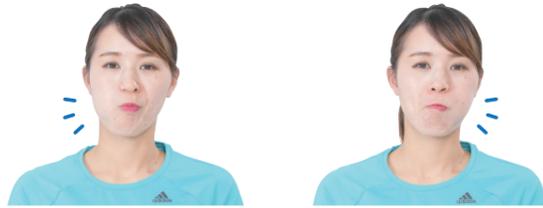
ラーラーラーラーラー ラーラーラー  
（ハッ ハッ ウーアー）  
ラーラーラーラーラー ラーラーラー  
（ハッ ハッ ウーアー）  
パタカラ パタカラ パタカラ パタカラ  
パタカラ パタカラ パタカラ

3.  
粋な街並み キラリ神楽坂  
鉄砲隊の 大久保つつじ  
なつかしい思い出 かがやき続けてる  
色とりどりの道 パッパッパッパッパッパッパ  
色とりどりの道

# 歌うと口が元気になる 新宿ごっくん体操の説明

## 1 咀嚼するために必要な筋肉を鍛える 頬の運動

左右交互に頬を膨らませる  
\* 膨らませていない方の頬が大事



前奏 パッパッパッパッ パパ パッパパー  
パッ パパパ パーパッ パッパパー

## 2 飲み込む時に使う筋肉をリラックスさせる 肩の上げ下げ運動

肩を上げて、力を抜いて落とす×4回



1番 桜ひらひら うつる神田川  
2番 漱石山房 おとめ山公園  
3番 粋な街並み キラリ神楽坂

\* 首を前に出して  
肩をすくめない

## 3 肩がリラックスする 肩を回す運動

前から後ろ、後ろから前と肩をまわす×2回



\* 腕だけをまわすのではなく、肩甲骨も一緒に動かすように大きく動かしましょう

1番 緑きらきら 新宿御苑  
2番 文化ひろがる にぎわいの街  
3番 鉄砲隊の 大久保つつじ

## 4 誤嚥したものを吐き出す呼吸の力をつける 胸郭のストレッチ

上半身をひねる 左右×2回

\* 腰は正面を向いたまま、上半身をひねることがポイントです



1番 あなたの(あなたの) えがおが(えがおが) 街のたからものさ  
2番 かつやく(かつやく) かがやく(かがやく) 街がたからものさ  
3番 なつかしい思い出 かがやき続ける

## 5 胸郭が大きく広がる 胸郭、肩甲骨を大きく動かす運動

深呼吸

手を組んで手のひらを返しなが  
ら、腕を一度下に伸ばしてから上に上げる

\* 腕を上げる時は肩甲骨から動かすことが重要

ゆっくりリラックスし  
ながら、息を吐きなが  
ら腕を横から下す

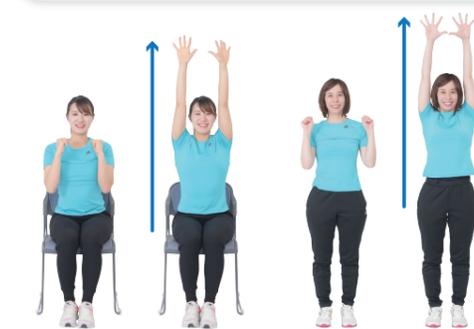


1番 2番 色とりどりの道

## 6 胸郭が広がる カラダを伸ばす運動

腕を真上に上げる×2回

\* 空から腕を引っ張ってもらっているようなイメージで思い切ってカラダごと上に伸びましょう。



2番 変わらない きらめき

## 7 胸郭が広がる カラダを伸ばす運動

腕を右斜め、左斜めに上げる

\* 右に上げるときは、左の脇の下が伸びるように  
左に上げるときは右の脇の下が伸びるように

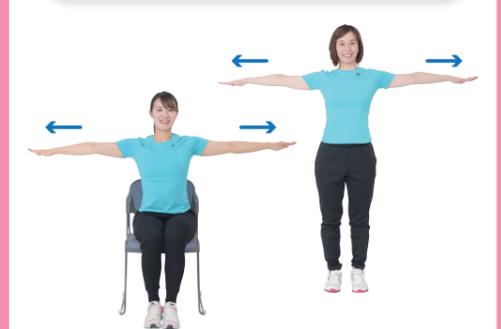


2番 (変わらない きらめき)

## 8 体幹の筋肉が鍛えられる 体幹の筋肉を鍛える運動

真横に腕を伸ばす×4回

\* 真横~やや後ろに向かって腕をしっかり  
出せるように練習していきましょう



2番 忘れない ときめき

## 9 肋骨の間が開く 体幹の横ストレッチ

真横にカラダを曲げる 左右交互に4回

\* 前かがみにならないように、真横に  
しっかり曲げることを意識する



間奏 ラーラーラーラー ラーラー  
(ハッ ハッ ウーアー)  
ラーラーラーラー ラーラー  
(ハッ ハッ ウーアー)

## 10 口の動きが鍛えられる パタカラ体操

「パタカラ」と声を出しながら、グーパーして腕を前に出す×7回

\* はっきりと  
「パタカラ」と発音



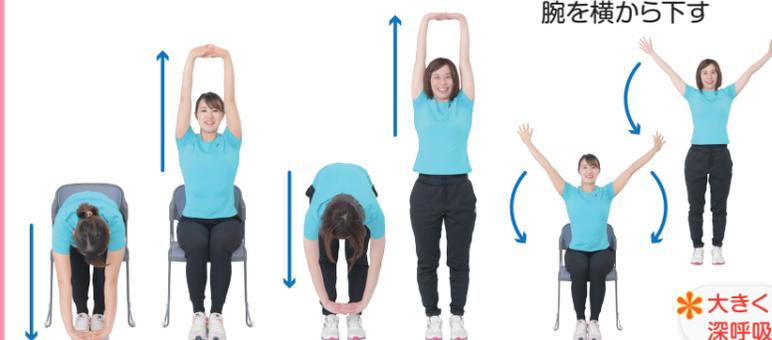
間奏 パタカラ パタカラ パタカラ パタカラ  
パタカラ パタカラ パタカラ

## 11 胸郭が大きく広がる 胸郭、肩甲骨を大きく動かす運動

呼吸が整う  
深呼吸

手を組んで手のひらを返しなが  
ら、腕を一度下に伸ばしてから上に上げる

ゆっくりリラックスし  
ながら、息を吐きなが  
ら腕を横から下す



3番 色とりどりの道 パッパッパッパッパッパ  
色とりどりの道

\* 大きく  
深呼吸

\*無理をせず、  
できる範囲で  
行うように  
してください。

