

新登場!

# つるかめクスとは!?



ケロポンズの代表曲「エビカニクス」をアレンジ、お子さんからシニアの方まで皆さんで楽しめる体操です。

人生100年時代と言われている現代「長生きを楽しみながらハッピーに生きる」を幅広い世代の方に共感していただきたいという想いのもと、日本生命とケロポンズのコラボレーションにより誕生しました。

**Point 1** 三味線や鼓の「和」の音とダンスミュージックの融合、**ノリノリで楽しく踊れる**カッコいい曲調!

**Point 2** 小さなお子さんからシニアの方まで**無理なく全身を動かせる**動きが組み込まれています。

**Point 3** **認知症予防に効果**があるといわれている**“デュアルタスク”**が間奏に取り入れられています。

## ニッセイ体操 つるかめクス

♡ エブリパティ  
つるかめクスで つるかめクスで  
つるかめクスで おどっちゃおう  
(繰り返し)

つるは千年 かめ万年  
健康 長寿でいきいきと  
笑う門には 福来たる  
ほら みなさん一緒に おどろう

★ 1, 2, 3, 4!  
つる かめ つる かめ  
つる かめ つる かめ  
つる かめ つる かめ ワォ〜!

♡  
みんなで手と手を取り合って  
前向き人生 楽しもう  
踊る門には 幸来たる  
ほら みなさん一緒に おどろう  
♡



## ケロポンズ

増田裕子(ケロ)と平田明子(ボン)からなるミュージック・ユニット。代表曲「エビカニクス」のYouTube動画再生回数は7000万回を超える。

子どもも大人も楽しめる音楽・体操・ステージ・絵本が人気。NHK「おかあさんといっしょ」等に楽曲提供、BS日テレ「それいけ!アンパンマンくらぶ」出演中

2013年~7年連続「フジロックフェスティバル」出演、「しゃべくり007」、「ぐるぐるナインティナイン」、「スッキリ!」等出演。BESTアルバムはAmazonキッズ・ファミリー音楽ランキング1位獲得。

**おうちでおどって運動不足を楽しく解消!**



ニッセイ体操  
つるかめクス

映像はこちら▶



**裏面のおどりがたもチェック!**

[資料作成]



日本生命保険相互会社

本店：〒541-8501 大阪市中央区今橋3-5-12  
東京本部：〒100-8288 東京都千代田区丸の内1-6-6

生命保険のお手続きやお問合せにつきましては  
0120-201-021 (ニッセイコールセンター)

ホームページ <https://www.nissay.co.jp>

[お問合せ先]





ニッセイ体操

# つるかめクス おどりかた



## みんなで身体を動かして踊っちゃおう!

上手に  
できなくても  
大丈夫!!

### 前奏

① 4呼間

② 8呼間

③ 2呼間

④ 16呼間

⑤ 16呼間  
♪エブリパティ

⑥ ♪つるかめ

⑦ ♪クスで



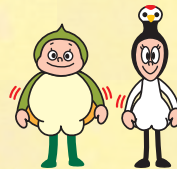
両手をななめ前後に出しみえをきる



首をゆっくり回す



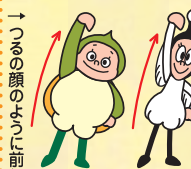
みえをきる



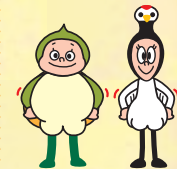
手をゆらしてリズムをとる



足踏みしながら手をたたく



のびあがるように右手をのぼす



ひざでリズムをとりながら腰に手をあてる

⑧ ♪つるかめ

⑨ ♪クスで

⑩ つるかめクスで  
おどっちゃおう  
エブリパティ

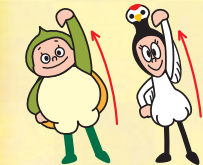
⑪ ♪つるかめ

⑫ ♪クスで

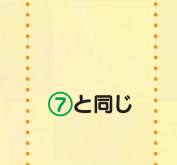
⑬ つるかめ

⑭ クスで

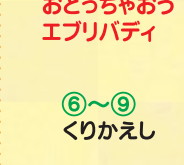
⑮ つるかめクスで  
おどっちゃおう



⑥を左方向へも同様にする



⑦と同じ



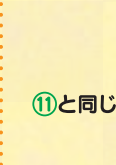
⑥~⑨くりかえし



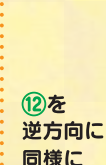
手を1回たたく



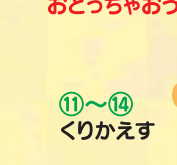
パッと手を前後に出し胸をひらく



⑪と同じ



⑫を逆方向に同様にする



⑪~⑭くりかえす

⑯ ♪つ〜るは

⑰ ♪せんねん

⑱ ♪かめまん

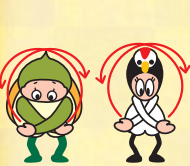
⑲ ねん

⑳ ♪健康  
長寿でいきいきと

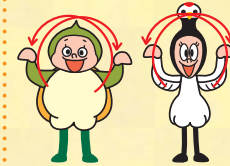
㉑ 笑う門には  
福来たるほら  
みなさん一緒に  
おどろう

㉒ ♪ワン

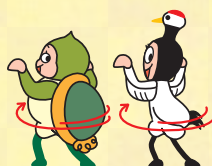
㉓ ♪ツ〜



両腕を内側からぐるっと回す



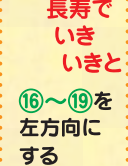
顔の横に手がきたところでピタッととめる



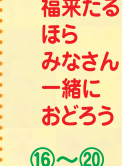
右へ体をひねる



体をもとにもどす



⑯~⑲を左方向にする



⑯~⑲くりかえす



右手右足をあげる



左手左足をあげる

㉔ ♪スリー  
フォー

㉕ ♪つる!

㉖ ♪かめ!

㉗ つる!  
かめ!

㉘ つる!  
かめ!  
つる!  
かめ!

㉙ ♪つる!  
かめ!  
つる!  
かめ!

㉚ ♪ウォー!  
エブリパティ

㉛ つるかめクスで  
~おどっちゃおう

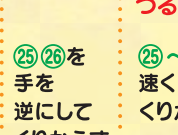
㉔ ㉕  
くりかえす



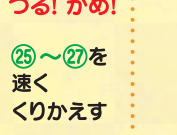
左手を腰にあて右手をびんとのぼす



肩甲骨をよせるようにして脇をしめる



⑲ ⑳を  
手を  
逆にして  
くりかえす



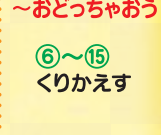
⑲ ㉑を  
速く  
くりかえす



手をグーにして体に向かってくるぐるぐる回す



両手を上げてジャンプ



⑥~⑮  
くりかえす

間奏 ㉜ 8呼間

㉝ 8呼間

㉞ 8呼間

㉟ 8呼間

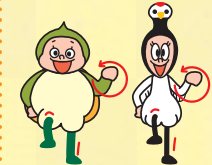
㊱ ♪みんなで  
~おどっ  
ちゃおう

㊲ 6呼間

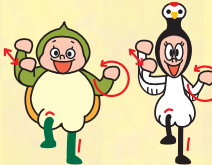
㊳ 2呼間(ラスト)



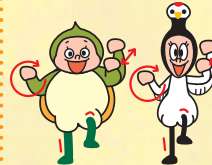
足踏みしながら右手をつるの顔の様に前に出す



足踏みしながら左手で亀の甲の様にマルをかく



右手でつるの動き、左手で亀の甲をししながら足踏み



手を逆にしてやる

⑯~⑳  
⑥~⑮  
⑥~⑮

㉔と同じ



最後はつるかめのポーズ!!

2種類の動きを同時に行う  
“デュアルタスク”で脳を活性化!

うた・振付:ケロボンズ  
振付監修:トレーニングジムZERO

ケロボンズがみんなと踊る「ニッセイ体操つるかめクス」映像はこちらからチェック!



認知症を考えるみんなのためのメディア

100年人生レシピ

検索



“人生100年時代”と言われている今、身近となる認知症について考えていただくためのヒントを発信しています。

