



草津市 口から こんにちは 体操

舌の運動の向上や低下防止を目的とした口の体操です。

お口の健康度 ☆☆☆☆☆

音楽 | ×
タオル | ×
椅子に座ってできる | ○

17分
04秒

ハードさ ☆☆☆☆☆
動きの難しさ ☆☆☆☆☆

対象 シニア

YouTubeで動画を
チェック＆トライ！



くさつ健康 はつらつ 体操

やさしい振付で、こどもから高齢者まで楽しみながら無理なくできます。

元気はつらつ度 ☆☆☆☆☆

音楽 | ○
タオル | ×
椅子に座ってできる | ○

12分
49秒

ハードさ ☆☆☆☆☆
動きの難しさ ☆☆☆☆☆

対象 おとな・こども・シニア

YouTubeで動画を
チェック＆トライ！



たび丸 健幸体操

お家でできるたび丸の健幸体操です。タオルを使っていただくと、よりストレッチ効果があります。

たび丸かわいひ度 ☆☆☆☆☆

音楽 | ○
タオル | ○
椅子に座ってできる | ○

3分
30秒

ハードさ ☆☆☆☆☆
動きの難しさ ☆☆☆☆☆

対象 おとな・こども・シニア

YouTubeで動画を
チェック＆トライ！



草津市 チャレンジ タイム

小学生向けの運動プログラムです。回数や時間を変更することで運動負荷を調整できます。

体力・運動能力向上度 ☆☆☆☆☆

音楽 | ×
タオル | ×
椅子に座ってできる | ×

約6分～
13分
※曜日による

ハードさ ☆☆☆☆☆
動きの難しさ ☆☆☆☆☆

対象 こども

YouTubeで動画を
チェック＆トライ！



筋 トレ

誰でもどんな場所でも行える自重トレーニングです。正しいフォームを覚えましょう！

パンプアップ度 ☆☆☆☆☆

音楽 | ×
タオル | ×
椅子に座ってできる | ×

6分
48秒

ハードさ ☆☆☆☆☆
動きの難しさ ☆☆☆☆☆

対象 おとな・こども・シニア

YouTubeで動画を
チェック＆トライ！

つくりかた

【カード】

- ①A4 サイズの用紙に、カラーで両面印刷をします。（両面ができないときは、片面に印刷し、のりなどで貼り合わせます。）
- ②カードのふちにそってハサミで切り離し、完成です。

※印刷のズレ等で、カードの二次元コードが読み取れないことがあります。体操記録ノートの二次元コード（草津市ホームページ）や、草津市公式 YouTube「くさつチャンネル」から動画をご覧ください。

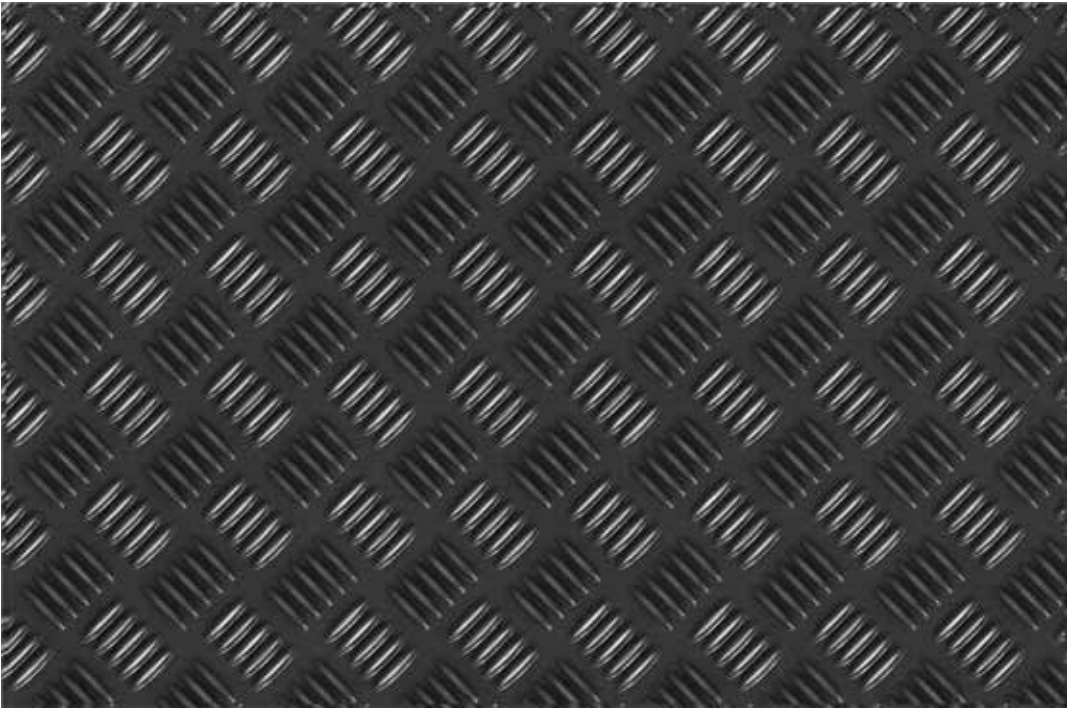
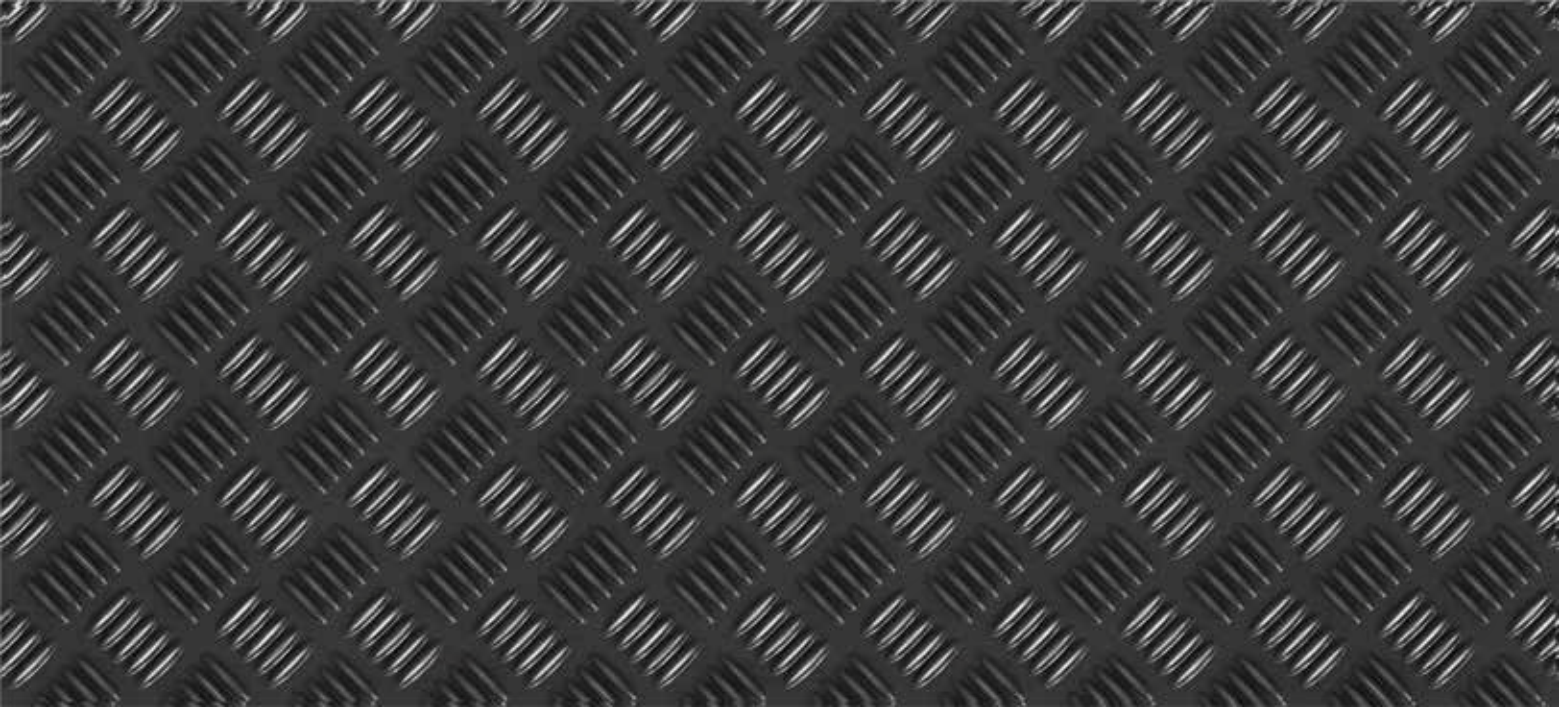
【記録ノート】

- ①線にそって切ります。
- ②点線にそって折ったら完成です。

健康体操記録ノート

▼動画はこちら
（草津市公式 HP）

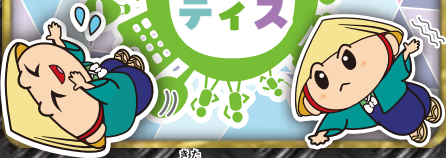




A series of horizontal lines for writing, alternating between light blue and light yellow colors.



ピラティス



インナーマッスルを鍛える動画です。しなやかで強い筋肉とゆがみの無い正しい姿勢を作ります。

姿勢整う度 ★★★★★

音楽	×
タオル	×
椅子に座ってできる	×

8分25秒

ハードさ ★★★★★

動きの難しさ ★★★★★

対象 おとな・こども・シニア

YouTubeで動画をチェック＆トライ！



ストレッチ



タオルがあればどこでも簡単にできるストレッチです。姿勢や肩こり改善につながります！

疲労回復度 ★★★★★

音楽	×
タオル	○
椅子に座ってできる	×

7分36秒

ハードさ ★★★★★

動きの難しさ ★★★★★

対象 おとな・こども・シニア

YouTubeで動画をチェック＆トライ！



サーキットトレーニング



筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行うサーキットトレーニングです。

筋力・基礎代謝アップ度 ★★★★★

音楽	×
タオル	×
椅子に座ってできる	×

6分14秒

ハードさ ★★★★★

動きの難しさ ★★★★★

対象 おとな・こども・シニア

YouTubeで動画をチェック＆トライ！



おいこみ老上トライ体操



誰もが元気で健康でいてほしいという願いが込められた体操です！

健康で笑顔になる度 ★★★★★

音楽	○
タオル	×
椅子に座ってできる	○

5分18秒

ハードさ ★★★★★

動きの難しさ ★★★★★

対象 おとな・こども・シニア

YouTubeで動画をチェック＆トライ！

- つくりかた
- 【カードケース】
- ①線にそって切ります。
 - ②点線にそって軽く折り目をつけます。
 - ③「のりしろ」に、のりをつけ、記号（★●◆◎）同士が合うように貼り合わせます。
 - ④点線にそって折り、完成です。
- ・のりは、テープのりがおすすめです。
 - ・のりのかわりに、セロハンテープなどを使っても大丈夫です。
 - ・用紙によっては完成後カードがすべり落ちることがあります。輪ゴムでとめたり、フタを作るなどの工夫をお願いします。



くさっ健康ブースト



高強度インターバルトレーニングを用いた格闘技系の運動プログラム動画です。

脂肪燃焼度 ★★★★★

音楽	○
タオル	×
椅子に座ってできる	×

27分51秒 (Short Ver)
47分51秒 (Long Ver)

ハードさ ★★★★★

動きの難しさ ★★★★★

対象 おとな

YouTubeで動画をチェック＆トライ！

カードケース

のりしろ

★●◆◎



草津市公認キャラクター
たび丸▶



草津市公認キャラクター
たび丸▶



草津市公認キャラクター
たび丸▶



草津市公認キャラクター
たび丸▶



草津市公認キャラクター
たび丸▶

