











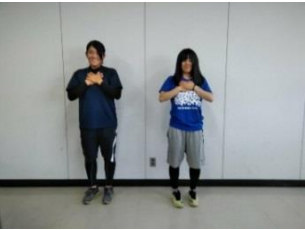


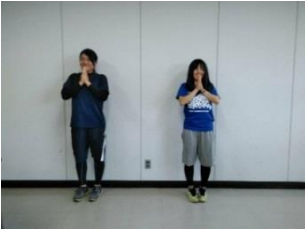


<体操のねらい>

大垣市制100周年記念おおがきの歌「これまでからこれからへ」の歌詞にある「いのち(命・健康)のびのび大垣」を実現するため、市民の健康づくり体操と大垣っ子(垣っ子)の健やかな発達を促す体操を創作しました。

- 大人向け…座位と立位の両方どちらでもできます。健康を支える脚・腰・腕を動かします。加齢に伴い最も筋力低下する“大腿部”への刺激をメインとしています。
- 子ども(垣っ子)…調整力、神経系の発達が著しい幼児期と児童期に合わせ、立位で特にバランス能力の発達を促す動作をします。

動き(歌詞)	動きの説明・効果
 <p>日本の真ん中</p>	<p>右手を拳手し、左手を垂れて両手を少し広げる。これで日本地図をイメージします。右手は北海道、左手は九州・沖縄です。</p> <p>効果 肩関節の可動域を広げ、肩関節周辺の三角筋や僧帽筋を刺激します。</p>
 <p>おおがき(大垣)の</p>	<p>胸の前で手を合わせ、両手を押し合います。両手でイメージした「日本」の真ん中「大垣」を胸の前で手を合わせ表現します。その後、両手を下から上に拳上して大きな輪を作ります。それにより、大垣のOの字を現します。その際、下肢(膝)を屈伸します。</p> <p>効果 胸の前で両手を押し合うことで「大胸筋」を、その後のOの字の表現で肩関節、膝屈伸で大腿を刺激します。</p>
 <p>大地の下から</p>	<p>水都・大垣を表し、清らかな地下水が湧き上がるイメージで、両手を下から頭上に拳上し、下肢は上肢に合わせ、ゆっくり屈伸します。</p> <p>効果 上肢と下肢の協応動作で、腕と脚を一緒に動かす全身運動ができます。</p>
 <p>湧く水は</p>	<p>泉がこんこんと湧き出すイメージで、上肢を拳上し、下肢も伸展します。可能であれば、爪先立ちとなります。子どもであれば、ジャンプも可能です。</p> <p>効果 ゆっくりなリズムに合わせ、抗重力筋(大腿四頭筋や下腿三頭筋、脊柱起立筋など)に刺激を与え、転倒予防する筋肉を活性化します。爪先立ち姿勢を保つことで平衡感覚の低下防止も期待できます。</p>
 <p>昔を今に</p>	 <p>背筋(せすじ)を伸ばし、前動作で拳上下両手を肩の高さまでゆっくり降ろし、それに合わせて膝を水平まで上げます。なお、リズムに合わせて左右各2回で計4回の膝上げをしますが、体力や体調に合わせて左右1回ずつ、または膝の高さを低く設定するなど調節します。</p> <p>効果 片足立ちによる平衡感覚と膝の拳上により転倒予防の主役の筋肉・腸腰筋を刺激します。</p>
 <p>清らかに人をうるおし</p>	<p>両足を肩幅に広げ、背筋(せすじ)を伸ばして体幹を左右に3回ひねり、4回目は、両手も合わせて大きく腰を回します。ラジオ体操で腰を大きく回す運動と同じように両手を合わせて腰を回します。</p> <p>効果 体幹をひねることで腰周辺の筋群柔軟性を保ち、過緊張や運動不足による腰痛の改善が期待できます。</p>

動き（歌詞）	動きの説明 ・ 効果	
		<p>『これまでから』の拍の間に、「きをつけ」の姿勢から、大きく前方へ一歩踏み出します。同時に元の姿勢に戻り。両腕は、これまでの大垣市の歴史を受け取るイメージで大きく差し出した両手を胸に引き寄せます。</p>
<p>これまでから</p>		<p>効果 下肢機能の最重要筋肉の一つである大腿四頭筋に大きな刺激を与え、トレーニング動作では「ランジ」といいます。なお、歩幅や腰の沈み込みは体力レベルや体調に応じて各自で調節します。子どもの場合は、踏み出した脚を軸にして片足立ちとなり、バランス姿勢を保てば効果的です。</p>
		<p>『これからへ』は、次の世代が創る大垣市の100年をイメージして胸の前に抱えた両手を、脚の踏み出しと同時に、前方へ大きく差し出します。同時に、速やかにもとの姿勢に戻ります。</p>
<p>これからへ (上記とあわせ×2回)</p>		<p>効果 下肢機能の最重要筋肉の一つである大腿四頭筋に大きな刺激を与え、トレーニング動作では「ランジ」といいます。なお、歩幅や腰の沈み込みは体力レベルや体調に応じて各自で調節します。子どもの場合は、踏み出した脚を軸にして片足立ちとなり、バランス姿勢を保てば効果的です。</p>
		<p>「いのち」の歌詞に合わせて、片手ずつ胸に手をおきます。</p>
<p>いのち いのち</p>		<p>効果 体操が後半となり、呼吸を整えます。</p>
	<p>両手をゆっくり方の高さ（水平位）で両側から引っ張られるイメージで「のびのび」を表現します。</p>	
<p>のびのび</p>	<p>効果 両腕(肘関節)を伸展させながら、肩関節に内旋動作を加え、肩関節の柔軟性を維持します。</p>	
		<p>両手を広げた状態から「おおが」で、両手を胸の前前を通過させ、腰位まで一旦下げて、頭の上で大きな動作で両腕で輪を作り大垣の〇の字を表現します。その後、すばやく「おおがき」の「き」に合わせて拍手をします。</p>
<p>おおが</p>	<p>き</p>	<p>効果 両腕を大きく動かすことで肩関節周辺の筋群の刺激が期待できます。また、「き」ではリズムに合わせての協応動作の維持が期待できます。また、体操をする全員での「音」の一致は、全体の達成感を生み、これまでの100年の1と次の100年の1、101年目の1を感じられる瞬間を感じる一瞬を期待しています。</p>



作成

岐阜経済大学・大垣女子短期大学・2018年度大垣市かかやきカレッジ

