

はじめよう

ときげんき体操



笑顔で楽しく、心地よく！

テーマは「えん」

この体操は、動きの楽しさや心地よさを重視しています。そして、脳・神経系に働きかけ、全身を効率よく動かすコーディネーション能力の向上や、リラクセス、呼吸法、皮膚や筋への心地よい刺激、体感軸のコントロールなど、自律神経のバランスを整えていくことに視点を置いています。

自分の体と優しく対話しながら、ちょっとした時間やちょっとした場所で、笑顔で楽しく、心地よく動きの可能性をより良く広げましょう。それがフレイル予防、健康寿命の延伸、そしてみなさんの「幸福で豊かな人生」に繋がります。

メインとなる動きに「円」があります。この「円」は、土岐市の伝統工芸「美濃焼」の形や、ろくろなどをイメージし、調和のとれた、流れるような、しなやかな、丸みのある動きを理想としています。全体を通して随所に土岐市の情緒あふれる動きがあり、わがまち土岐市に愛着と誇りを持ってもらえることを願っています。また、「えん」は、健康寿命の**延**伸、人との**縁**、窯の火の**炎**なども連想させ、広がりのあるテーマとなっています。



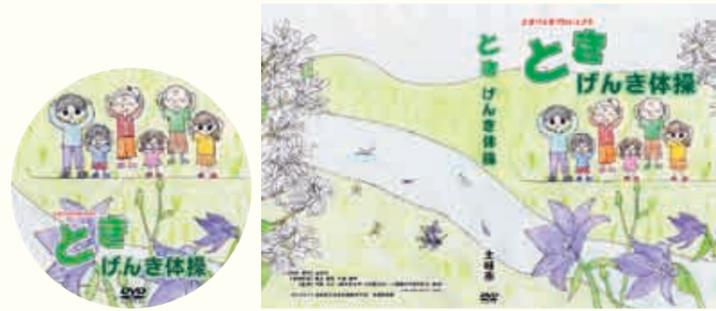
市では、子どもから高齢者まですべての世代が元気に活躍できるまちを目指し、全世代健康寿命延伸事業「ときげんきプロジェクト」を推進しています。そのテーマの一つである「運動習慣づくり」のきっかけとして、どなたでも取り組むことができる土岐市オリジナル体操「ときげんき体操」を制作しました。この体操は順天堂大学大学院の内藤教授監修による体操で皆さんからアイデアをいただき、市の木であるヒトツバタゴや三国山、逆さ紅葉、土岐川といった豊かな自然、美濃焼、流鏝馬といった伝統文化を連想させる動きを取り入れ、「土岐市民の歌」のリズムに合わせ行う、2分20秒の取り組みやすい体操です。さあ、いつまでも健康で楽しく過ごすため、皆さんもときげんき体操を始めましょう。

ときげんき体操のDVDとCDが完成

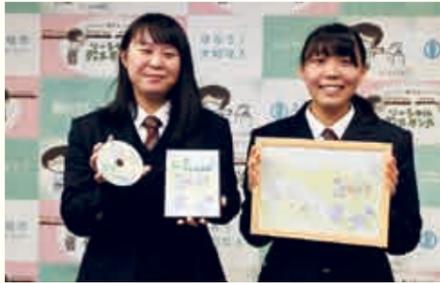
希望者に無料配布します！

「ときげんき体操」を普及させるため、DVDとCDを制作しました。ケースのジャケット、ディスクのラベルのデザインイラストは、土岐紅陵高校漫画研究部の山門礼乃さんと清田果央さんによるもので、子どもから高齢者まで、幅広い世代の皆さんが体操に親しんでいただけることをイメージして、小さな子どもが描いたようなタッチで仕上げたそうです。

DVDとCDは、市内の小・中学校や保育園、幼稚園、こども園、介護サービス事業所などに配布します。また、希望される方には、市役所の政策推進課、文化スポーツ課、高齢介護課および保健センターで、無料で配布します。



二人がデザインした、ジャケットとディスクのデザイン



デザインを制作した山門さん（写真右）清田さん（写真左）



完成発表会で、ときげんき体操を披露する、土岐紅陵高校の生徒の皆さん



「ときげんき体操」の完成に寄せて

順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科長 教授 内藤 久士

生活の便利さとの引き替えに、体を動かさない生活が当たり前の時代になってしまいました。このことが、現代人の体と心に大きな悪影響を与えていることは、もはや疑う余地はありません。

そこで、ときげんきプロジェクトの一環として、健康・体力づくりをはじめとする多くの専門家とともに、「ときげんき体操」の作成に取り組みました。この体操は、力強さと丸みのある動きを調和させ、「土岐市民の歌」のメロディーに乗せて誰もが無理なく体を動かすことができるように工夫されているので、必ずその心地よさを感じていただけるものと思います。

土岐市オリジナルの「ときげんき体操」が、市民の皆様様の健康・体力づくりのお役に立てるものと信じております。

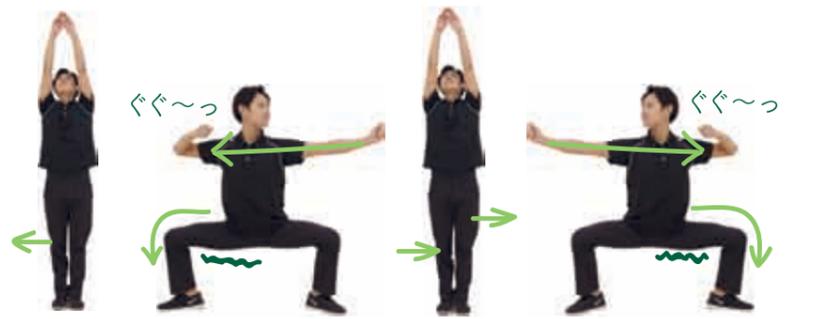
みんなで楽しく覚えよう！ 『ときげんき体操』講座

体操の動きを説明した後、みなさんで実践します。

- 日時 2月12日(金) 3月1日(月)
時間 いずれの日も 午前10時~11時
場所 土岐市役所 多目的スペース
対象者 市民の方どなたでも
講師 中島 健太先生(健康運動指導士)
定員 12名(先着順)
持ち物 汗拭きタオル、水分補給のための飲み物、運動のできる服装、運動靴でお出かけください。

足腰の強さ、柔らかさ、しなやかさを養う、ロコモ予防運動の一つです。脚と腕の動きを調和させましょう。

※ロコモ（ロコモティブシンドローム）「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態



左脚を横に出しながらスクワットした後、直立(8拍)、次に右も同じように(8拍)。腕はスクワットに合わせて流鏑馬を連想させる動きをとる。

※痛みのある方は無理をしないでください。少し曲げるだけで結構です。

- 1 あかはい ららあ あかはい ららあ あかはい土岐へ 胸を
3 のびゆく らら のびゆく らら のびゆく土岐へ すすむ

その場で元気よく足踏みをしながら両腕を水平に保ったまま開閉し肩甲骨を動かしましょう。最後は、ヒトツバタゴの花が咲き誇るイメージです。



その場で元気よく足踏みをしながら2拍ずつ両腕を開閉(腕を閉じるときは手をパー、腕を開くときは手をグー)し肩甲骨を動かす(8拍)。足踏みしながら拍手を1回(2拍)、両腕を頭の上へ、そして大きく開いて下ろす(8拍)。



- 1 ひらいて ひらいて かざす花
3 われらの われらの 旗じるし

リラックスして呼吸と姿勢を整えましょう。



腕を広げ大きく息を吸って

吐きながら腕を下ろす

3

やぶさめスクワット

4

ときげんきマーチ

【最後】深呼吸



ときげんき体操



～土岐市民の歌に合わせて～

膝の曲げ伸ばしによる力が、からだ全体へ伝わることを感じましょう。調和のとれた、流れるような、しなやかな、丸みのある動きが理想です。



膝を柔らかく使い、体幹をねじりながら両腕を回す。反対にも(4拍で左回り)。これを繰り返す。

- 1 三国の山よ美濃の空 ひろがる野辺に咲きかおる
3 みどりの丘にかこまれて 土岐のながれのゆくところ

1

えんの動きI

1番・3番に合わせて

【前奏】かかとトントン



2

三国山

かかるとに重さ乗せ、心地よく刺激します。

三国山をイメージして、高く雄大に。肋骨の間を広げ深く呼吸しましょう。



左脚を一步前へ踏み出しながら左腕を上げ肋間筋をのばし深く息を吸う(8拍)。同じように右側も(8拍)。

- 1 ひとつばたごの 白い花
3 空よりひろき ころころ



①→②→③→④→⑤→⑥→⑦→⑧→間奏→①→②→③→④→深呼吸

無理をせず、ゆっくりと小さな動きから、それぞれのペースで、動きの楽しさ、心地よさを味わってください。

すねの筋を刺激する転倒予防運動の一つです。脚を動かしながら手や腕をコントロールし脳を活性化します。



茶わんを両手に取って鑑賞する動作をしながらヒールタッチ(8拍)。紅葉がパツと開くイメージ(2拍)。指を広げ、逆さ紅葉をイメージしてヒールタッチ(8拍)。

2 若い 情熱 情熱 希望の火

8

茶わん&紅葉タッチ

リラックスして呼吸と姿勢を整えましょう。



【間奏】リラックス

土岐市公式YouTubeチャンネルで動画配信しています

土岐市オリジナル体操「ときげんき体操」の動画と、解説付き動画を土岐市公式YouTubeチャンネルで配信しています。動画を見ながら少しの時間で簡単に行える「ときげんき体操」。職場やご家庭で毎日の健康づくりに取り組みましょう。



ときげんき体操 動画



ときげんき体操 解説付き動画



膝の曲げ伸ばしによる力が、からだ全体へ伝わることを感じましょう。調和のとれた、流れるような、しなやかな、丸みのある動きが理想です。



膝を柔らかく曲げ伸ばししながら腕を前後に振る。左腕前→右腕前→両腕で頭上に円をつくる(8拍)。右腕からも(8拍)。

2 歴史を遠く受け継いで 土焼く技に生命(いのち)こめ

5

えんの動きⅡ

土岐川の流れるように。体幹を柔らかく動かし、動的な平衡感覚と力の伝わりを感じましょう。



両腕を広げ、上体を左右へゆらす。(左右の肩の高さを変えず、体幹は蛇腹のように柔らかく、しなやかに)

2 まっ赤に燃える 窯の火

6

土岐川

太ももの筋を刺激するロコモ予防運動の一つです。膝の曲げ伸ばしをしながら、脚と左右の手の動きを調和させましょう。



からだ全体を柔らかく使い、膝を曲げ伸ばししながら、左手はもろ板を担いでいる姿を、右手はたたらづくりを表現(4拍)、左右を入れ替え(4拍)、これをもう1セット繰り返す。

2 ゆたかな らら ゆたかな らら ゆたかな土岐へ

7

もろ板&たたら