

土岐市オリジナル体操 ときげんき体操



土岐市では、子どもから高齢者まですべての世代が健康で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」を推進しており、その取り組みの1つとして「ときげんき体操」を制作しました。

市民の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や美濃焼、流鏑馬といった伝統文化を連想させる振付を取り入れ、ふるさと感じながら楽しく身体を動かせる体操となっています。

また順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科長 内藤久士教授監修のもと、健康づくりの視点からも科学的根拠に基づいた動きになっています。

市としても、今後あらゆる場面でこの「ときげんき体操」を活用し、市民の皆さんがいつまでも健康でいきがいを持って暮らすことができるまちづくりを進めてまいります。

土岐市長 加藤 淳司



「ときげんき体操」の完成に寄せて

生活の便利さとの引き替えに、体を動かさない生活がもはや当たり前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。

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

【制作・著作】 土岐市
【体操作成】 巢立 隆宏、中島 健太
【監 修】 内藤 久士(順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科長 教授)

役職・所属は令和2年11月現在

令和2年度に岐阜県清流の国ぎふ推進補助金を受けています。

ときげんきプロジェクト



体操の特徴

テーマは“えん”

メインとなる動きに“円”があります。これは土岐市の伝統工芸「美濃焼」をイメージしており、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。全体を通じて随所に土岐市の情緒あふれる動きがあり、市に愛着と誇りをもってもらえることを願っています。

“えん”は健康寿命の延伸、人との縁、鉄道の沿線、窯の火(炎)なども連想させ広がりのあるテーマとなっています。

体操のコンセプト

“笑顔で楽しく、心地よく!”

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、からだ全体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、体幹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。

自分のからだ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よくひらいていきましょう。ロコモ予防やフレイル予防、健康寿命の延伸、そして皆さまの「幸福で豊かな人生」を祈念しております。



【曲名】 土岐市民の歌
【時間】 2分20秒
【目的】 健康寿命の延伸
【対象】 幼児～シニア層までのあらゆる世代

ときげんき体操

うた 土岐市民の歌



三国山

1番・3番

【前奏】
かかと
トントン



1 えんの動き I

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。

2 三国山

左脚を一歩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 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

ひとつばたごの 白い花
空よりひろき ころこそ

3 やぶさめスクワット

左脚を横に出しながらスクワットし、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鏝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番と3番は
同じ動きを繰り返す



ひとつばたご

2番へ

4 ときげんきマーチ

その場で元氣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 かがす花
3 われらの われらの 旗じるし

2番

5 えんの動き II

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

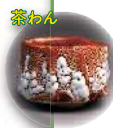
6 土岐川

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回繰り返し

まっ赤に燃える 窯の火

7 もろ板&たたら

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。



茶わん

8 茶わん&紅葉タッチ

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)。紅葉がバットと開くイメージ(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)。



茶わん

2 ゆたかなららら ゆたかなららら ゆたかな土岐へ 若い 情熱 情熱 希望の火

【間奏】 リラックス

ぶらぶら〜 ゆらゆら〜



穴弘法の紅葉

曾木の紅葉

3番左ページに戻る

【最後】 深呼吸

腕を広げ大きく息を吸って 吐きながら腕を下ろす

さあ、はじめましょう

体操動画 解説動画

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。