

Point 1

安曇野の風景や特産を表現

1番 豊かな水

水が湧き出す様子を表現



〈方法〉
手のひらを上に向けて、両手を下から上に向かってゆっくりと上げて、下げる。



2番 リンゴ狩り

リンゴをもぎ採る様子を表現

〈方法〉

- ①ステップタッチ（左右に一歩ずつステップを踏む）を行いながら、リンゴをもぐように片手を伸ばす。2度繰り返し
- ②ステップタッチを行いながら、リンゴをもぐように両手を伸ばす。2度繰り返し



3番 揺れる稲穂

稲穂が風に揺れている様子を表現

〈方法〉
左右に重心移動をしながら、両手をやわらかく左右に動かす。4回繰り返し



安曇野を体いっぱい使って
表現してみましょう！



安曇野市オリジナル 市歌による 安曇野健康体操が完成

市民スポーツ祭総合開会式での体操の初披露（6月26日・堀金総合体育館）



体操の動きを記した資料は健康推進課で入手できます。



市 民の皆さんの健康づくりのため、昨年、制定した市歌「水と緑と光の郷」に合わせて、市のオリジナル健康体操「安曇野健康体操」が本年5月に完成しました。

今月号では、体操の特徴や運動効果などをお知らせします。

閼穂高健康支援センター内健康推進課
（TEL 81・0726 FAX 81・0703）

安曇野健康体操で健康長寿のまちづくりへ
市では、今後、運動実践指導者が市民対象の健康づくり教室や地区の催しに出向き、体操の普及を通じて「健康長寿のまちづくり」を進めていきます。市歌に合わせた「安曇野健康体操」のDVDや資料については、健康推進課まで問い合わせください。

誰でも気軽に体操 立位・座位 どちらでもできます
完成した安曇野健康体操は、誰でも気軽に体操ができるように立位・バジヨンと座位・バジヨンの2種類を作成しました。実践する人の体の状態に合わせて、楽しく無理なく運動することができま
す。
また、より体を動かしやすいように市歌作曲者の飯沼信義さんに編曲を依頼し、ピアニストの中島加恵さんの手により、原曲の市歌のイメージを残しつつ、体操の特徴を生かせるリズムカルでやさしい体操用の曲に仕上がっています。