

Point 3

地域で実践！市歌体操



さまざまな催しを通じ
家族で実践して欲しい

市健康づくり推進員会
会長
藤原眞理さん（穂高牧）

実際に体を動かしてみても、簡単な動きですがしっかり動かせば、とても効果があると感じました。私たち推進員による普及はもちろん、各地域の催しや学校の運動会などで取り入れてもらえたらと思います。家族みんなで市歌に親しみ、歌いながら健康づくりを実践してみてください。

健康づくり推進員の声



体験することが大切と
感じました

豊科光地区
健康づくり推進員
草深敬子さん（豊科光）

教室で横山さんの「窓拭きをするように」と元気な掛け声に合わせて体操を行いました。日常生活や歌詞から連想される動作と、軽快な曲に乗って参加者はすぐに体操を覚えることができました。また、座位での体操は高齢の人でも無理なくでき、実際に体験することが大切だと感じました。全市に市歌体操を広めてほしいと思います。

継続が大切。動きを
早く習得したい

寺所地区
健康づくり推進員
細萱繁さん（豊科南穂高）

年間4回開催の「寺所地区健康づくり講座」に合わせて7月20日、安曇野健康体操を初めて行いました。市歌を覚えている途中なので、体の動きはぎこちないものの、馴染みのあるラジオ体操以上に楽しく体を動かすことができました。健康寿命につながる運動習慣になるように早く、歌詞と一緒に覚えたいと思います。



今回考案した「安曇野健康体操」は、市歌に合わせて子どもから高齢者まで、誰もが無理なく体を動かすことができる体操です。市では「健康長寿のまちづくり」を主要施策に掲げ、市民の皆さんの疾病予防に向け、生活習慣病対策、介護予防の推進などに取り組んでいます。併せて市民の皆さんの健康増進も重要です。平均寿命が長くなり、日常生活を送るのとのできる期間と定義されている「健康寿命」を伸ばすことは、市民がいつまでも元気で活力あるまちにつながり、市の医療費や介護給付費の伸びを抑止することもできます。

ぜひ「安曇野健康体操」をお住まいの地域や家庭で実践ください。



市長
宮澤宗弘

Point 2

ラジオ体操並みの運動効果



松本大学スポーツ健康学科・根本賢一教授に協力を依頼し、根本ゼミナールの学生の皆さんに体操を実践してもらい、安曇野健康体操の身体活動量測定を行いました。



体操の活動量計測風景（松本大学、上原拓斗さん）

身体活動量を計測
測定の結果、身体活動の強度を示すメッツは、立位バージョンでは平均5メッツ程度で、1回体操を行うと約10〜20キロカロリー消費し、これはラジオ体操第2をやや上回る身体活動量があることが分かりました。座位バージョンでは平均3・2メッツ程度で1回体操を行うと約7〜10キロカロリー消費し、ラジオ体操第1とほぼ同等の身体活動量があることが分かりました。活動量もしっかり確保できる体操です。ぜひお試しください。（体の動かし方によっても多少数値の変動があります）

Topics

体操を継続して行った場合
その効果は！（減量編）

1年間で約1.9キロの脂肪を消費

例えば体重70キロの男性が立位バージョンの体操（5メッツ）を1日2回（約8分）行った場合、37キロカロリーのエネルギーを消費します。

この体操を1年間（365日）行うとすると、13,505キロカロリーのエネルギーを消費することになり、脂肪組織（脂肪1キログラム＝7,000キロカロリー）で換算すると約1.9キログラム減らす効果があります。

- ① 1回の消費カロリー
(5メッツ - 1メッツ) × 8/60 (時間) × 70kg
= 37kcal
- ② 1年間の消費カロリー
37kcal × 365日 = 13,505kcal
- ③ 脂肪換算
13,505kcal ÷ 7,000kcal = 1.93kg

楽しく、効果的で安曇野らしい体操を目指しました。
体操で体も心も元気一杯になってもらえたらうれしいです。
教室でぜひ一緒に体操を行いましょう！

体操考案者
健康推進課
健康運動指導士
横山みゆきさん

