

活動成果報告書

平成30年度（第22回）「チヨダ地域保健推進賞」

<p>活動テーマ</p> <p>市オリジナル体操「白井梨トレ体操第2」を活用した地域の取り組み ～地域への愛着と体操の普及を目指した取り組み～</p>	
<p>応募グループ名称及び氏名（グループの場合は代表者名）</p> <p>白井市 健康課</p> <p>代表者：今井 利恵</p>	 <p>小学生と一緒に</p>
<p>勤務先：白井市役所</p> <p>所 属：健康子ども部 健康課</p> <p>所在地：〒270-1492 千葉県白井市復1123</p> <p>TEL：047-497-3495・3494</p> <p>FAX：047-492-3033</p>	 <p>市のお祭り</p>

◇活動方針

子どもの頃から「体を動かすことが楽しいと思う経験」を積み重ねることで、健康的な生活習慣を身につけることができるように、オリジナルの体操を作成し、体を動かすことが楽しいと思う機会を提供するとともに、地域で運動を継続できる環境を構築していく。また、体操の中に市の特産である梨が育ち食べられるまでのストーリーを取り入れることで、地域への愛着を育む。

体操の作成にあたっては、保育園、小学校、大学、市民などの市に関わる様々な人と連携し、子どもから大人まで楽しめ、かつ市に愛着をもてる体操とするために必要な視点を得るとともに、地域ぐるみの健康づくりを進めるための関係づくりを行う。

◇活動内容とその成果

1 平成28年4月～平成30年8月までの取り組み（体操の完成前まで）

(1) 学校との連携

① 体育主任や音楽教諭と連携した体操作成

体操作成の前段階として、体育主任の先生と子どもの運動面における課題（柔軟性の乏しさ、バランス能力の低さ、肩などの関節を上手に使えずボール投げの数値が悪いなど）を共有した。市内の小中学校の体育主任2人をアドバイザーとして迎え、その課題を克服できるような動き（ストレッチや筋力アップにつながる動き）を取り入れ、小学校低学年を中心に楽しみながらできる体操の原案を作成した。

体操の楽曲は、市内中学校の音楽教諭が小学生から募集した市をイメージする単語を取入れ、市の特産である梨が栽培され、食べられるまでの過程を歌詞とし、曲は覚えやすいメロディとすることで、子どもから大人までが市への愛着を育むことのできる歌となった。

活動成果報告書

②小学生と連携した歌詞・体操の愛称募集と原案のプレ実施

体操の楽曲作成にあたり、市内の小学校3年生（梨について授業で勉強している学年）から歌詞に使用する「市をイメージする単語」を募集し、市について考えることを通し、地域に対する愛着を育む機会を提供した。

体操の原案完成後、市内小学校の3年生及び5年生を対象とし、体操のプレ実施を行った。体験した子どもたちからは、「楽しかった」「難しかったけどできた」等の感想が聞かれ、楽しめる体操になっていること、難しい動きやリズムに乗れないところなど、動きや曲の修正が必要であることが確認できた。

体操の愛称候補についても、学校を通じて体操の原案のプレ実施を体験した子どもたちから募集し、“なし坊”、“なし”、“げんき”といった梨や健康づくりに関連するようなキーワードを含む愛称候補が多くあがり、作成段階から子どもを巻き込むことで地域への愛着や健康への関心を高めることができた。

（2）梨農家や市民団体等との連携

体操の楽曲の歌詞を作成する際に、子どもたちから市の特産である「梨」に関するキーワードが多くあがってきたため、歌詞の内容は「梨が作られて、食べられるまで（梨の一生）」とした。体操の動きも梨をイメージしたものとするため、市内の梨農家や梨農業の団体などからアドバイスをもらい、梨の栽培過程を表現する動きを取入れた。

また、自治会のイベントやPTAの行事などで、体操の原案のプレ実施を行い、感想を聞く他、体操を作成する目的や運動習慣の必要などの周知啓発を行った。

（3）順天堂大学との連携

体操としての十分な効果を得るために、市と協定を結んでいる順天堂大学スポーツ健康科学部の教授や准教授から、体操の原案に対するスーパーバイズをもらいながら、動きを決定した。平成29年度には、小学校でのプレ実施の様子を確認してもらい、子どもたちに合う運動強度とするため、楽曲のリズム、スピード、曲調等の編曲が必要との助言を受けた。平成30年度に編曲と動きの最終調整を行い、平成30年8月に体操が完成した。

2. 平成30年9月～現在までの取り組み（体操の完成後から）

（1）白井梨トレ体操第2 愛称「白井なし坊体操」の概要

①体操の特徴：動きの中に有酸素運動（ウォーキング、ステップ、ジャンプ）、筋力・筋持久力を高める動作（下肢）、ストレッチの動作（背中、下肢、体幹）、協応性を高める動作（足と手と同時に違う動きをする）など、短い時間の中に様々な動きが盛り込まれている。

②所要時間：3分40秒

（2）「白井梨トレ体操第2」の愛称の決選投票

体操完成後、愛称を決定するため、事前に小学生から募った愛称の中から6つに候補を絞り、投票で決定するという方法をとった。各小学校からの投票やインターネットでの投票の他、さまざまな場所で体操を披露し投票を促した。その結果、愛称を白井市のイメージキャラクターである「なし坊」の名前が入った「白井なし坊体操」と決定した。

（3）白井梨トレ体操第2の普及・啓発

体操を普及啓発していくために、音源のCDを作成した。体操を実施したいと希望した団体などに配布を行っている。今後、更なる周知啓発を進めるため、体操の動きを示すポスターを作成する。

活動成果報告書

(4) 体操のPRと地域との連携

体操の完成に伴い、YouTubeでの動画配信、新聞への掲載、地元ケーブルテレビでの放映や保育園、小学校、市のイベント、地域で活動している団体へ出向き体操の周知啓発を行った。今後は、様々なところで紹介していき継続して実施してもらえるよう促していく。

◇今後の計画

効果的に普及するため、順天堂大学の協力を受け1月中にDVDの制作を行う。DVDの出演者に白井市在住の学生を迎え、それに合わせて体操の動きを示すポスターを完成させる。

今まで、多くの人の協力を得て子どもから大人まで楽しく実施できる体操が完成した。今後は保育園、小学校を始め、地域の活動団体や自治会などに出向き、市民の運動習慣の獲得や地域のつながりによる健康づくり、市への愛着心の醸成を支援するため、体操の普及啓発を継続して実施する。

市マスコットキャラクター「なし坊」



「白井なし坊体操」(梨トレ体操第2)歌詞

作詞・作曲 肥後真理子 編曲 塚原義弘



なしの体操 始めましょう 大きな木の下 集まって なしの体操 始めましょう みんなで元気よく イエイ！
まずは 剪定スタートで チョキチョキ チョキチョキ 枝を 切りましょう
あれれ 枝が 下にあるよ 準備をしたら 拾いましょう
しろい花には 青空が似合うよ 秋を夢見て 凩と咲いてるよ
ハチさん ぶんぶん 花粉つけ 私も 摘果で お手伝い
大きな 甘い なしができた みんなの愛情 しろいの恵み 待っていました おいしいなしを
おひさま浴びて すくすく 元気に育った
幸水 豊水 あきづき かおり シャキシャキで みずみずしい みんなが 大好き
気持ち ウキウキ さあ おどろろよ 手拍子できたら もっとうれしいな 出荷オーケーで みんなのもとへ
おいしいなしを なしを届けよう
ワクワクドキドキ 足取りも軽く さあ お店に向かおうよ しろいのなしを食べましょう とってもとってもおいしいよ
しろいのなしを食べましょう みんなでおいしく いただきます
なしの体操 終わります からだ ころろ すこやかに なしの体操 終わります 今日もみんな元気 イエイ！