

# 阿波踊り体操

## AWAODORI EX.

制作：みんなでつくろう！健康とくしま県民会議

監修・体操構成：田中俊夫（徳島大学）

音楽：増田篤志（四国大学）

撮影・編集：上野昇（四国大学）

協力組織：日本健康運動指導士会徳島支部、徳島大学、四国大学、  
うきよ連、のんき連、四国大学連

「阿波踊り体操」は徳島県の県民健康づくりサポートツールとして平成18年1月に発表されました。10周年を迎えた平成28年にシリーズの基本となる「基本編」「シニア編」を1つの体操にまとめてリニューアルし、脳トレを組み合わせた「発展編+（プラス）」など新たに3バージョンを作成、さらに「メタボリックシンドローム解消編」などを再収録して全11バージョンに再編成しました。

阿波踊りは2拍子のリズムに乗って全身を動かす有酸素性運動としてダイエットや生活習慣病の予防に役立ちます。また、阿波踊り特有の中腰姿勢（男踊り）やもも上げ動作（女踊り）は足腰の筋肉を鍛える運動としても有効です。

そんな阿波踊りの特性を活かしながらストレッチや筋力トレーニング、バランストレーニング、脳トレなどを組み合わせてできた阿波踊り体操、体力や目的に合ったバージョンをお楽しみ下さい。

### 阿波踊り体操（基本編）の特長

短時間でできる 場所を取らない 体力に応じて楽しめる（いす座位可）

踊れなくても楽しめる 肩や腰をほぐす 足腰の強化

エコノミークラス症候群（災害時）対策の体操としても有効

アクティブチェア編は基本編のいすバージョンです



## 阿波踊り体操の各バージョン分類表

	バージョン名	時間	難易度	運動強度	エネルギー消費	運動テンポ	座位	特長 おすすめ
No.1	基本編	3:50	★★★★	★★★★	★★	普通	△	多種運動がバランス良く構成 イス座位でも可能
No.2	基本編 テンポアップ	3:40	★★★★	★★★★	★★	やや速い	△	基本編に慣れた人 阿波踊りのできる人
No.3	発展編+(プラス)	3:40	★★★★★	★★★★★	★★★★	やや速い		脳トレ運動3カ所あり 筋トレ、バランス難易度上
No.4	アクティブチェア	3:50	★★	★★	★★	普通	○	イスに座ったまま全身運動 踊りも楽しめる
No.5	ゆったり リラクゼーション	4:20	★	★	★	遅い	○	肩腰をほぐす運動中心 座位でゆったり行える
No.6	メタボリック シンドローム解消	16:30	★★★★	★★★★	★★★★★	やや速い		エネルギー消費量が高い 踊りもたっぷり楽しめる
No.7	トレーニング	5:15	★★	★★★★	★★★★	普通		筋力&バランストレーニング 転倒防止、足腰強化
No.8	リハビリ	5:00	★★	★	★	遅い	○	理学療法をベースにした内容 リハビリ、高齢者
No.9	肩こり腰痛解消	7:50	★★★★	★★★★	★★★★★	やや速い		肩・腰をほぐす&鍛える運動 本格的な阿波踊りの動き
No.10	プチ エネルギー消費	4:30	★★	★★★★★	★★★★★	速い		テンポ良く動く エネルギー消費率高い
No.11	フレンズ	3:30	★★★★	★★★★	★★	やや速い		2人組で運動する 脳トレあり

全 11 バージョンを収録した「阿波踊り体操 VOL.4」の DVD と BD を作成しました。収録映像は YouTube でもご覧いただけます。「阿波踊り体操 VOL.4」で検索。

### WEB サイトをしてみよう



「徳島大学大学開放実践センター」で検索。右側の「阿波踊り体操」のバナーをクリック。DVD 等のお申し込み、動画へのリンク、音源や資料のダウンロード、講習会の案内など。



### 歩幅・歩行速度アップ



女踊り

### 阿波踊りで使う筋肉

#### 立上り・階段上りカアップ



男踊り

阿波踊りは加齢と共に衰えやすい筋肉を鍛えるので、踊りを楽しみながら元気な足腰を保てます。

もも上げて～ 腰下げて～  
健康寿命延ばしましょう! 踊らなそんそん!!

### お問い合わせ

阿波踊り体操事務局 (13:00~17:00)

(徳島大学 大学開放実践センター  
マラソニック内)

TEL&FAX: 088-656-6174

メール: awaex@cue.tokushima-u.ac.jp