



シニア編



阿波踊り体操

AWAODORI EX.

踊らなソソソソ!
踊る阿呆の
健康づくり!

徳島県



基本編

「健康徳島21」と「阿波踊り体操」

徳島県では、全ての県民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現するため、一人ひとりの県民を主役とし、各関係機関のネットワークの下、県民の「健康寿命（認知症若しくは寝たきりにならない状態で生活できる期間）の延伸」、「壮年期死亡の減少」及び「生活の質の向上」を目指し、平成13年3月に健康増進計画「健康徳島21」を策定し、現在まで生活習慣病対策をはじめとする様々な施策を推進しております。

県としては、計画の終期である平成22年度に向け、当初の目標を達成するため、今後より一層、健康づくりの普及啓発に努めますとともに、健康づくりを県民運動として広く展開することにより、県民が健康づくりに取り組める環境整備を図ることとしております。

この度、県民の健康づくりのサポートツールとして「阿波踊り体操」を制作いたしました。家庭・地域・学校・職場等あらゆる機会にご利用いただき、健康づくりに取り組んでいただければ幸いです。

阿波踊り体操はこんな人におすすめ!

阿波踊り体操を続けると様々な効果が期待できます。
やっぱ、踊らなソソソソ! 特にこんな人におすすめします。

- ・運動不足の毎日を過ごしている方
- ・体力の衰えを感じてきた方
- ・ストレスがたまっている方
- ・介護予防や転倒予防に取り組みたい方
- ・阿波踊りや踊り・ダンスが好きな方

阿波踊り体操はどんな体操?

子どもから高齢者まで楽しめる「基本編」（3分30秒）といすに座ってもできる少し動きのゆったりした「シニア編」（3分45秒）があります。

短時間で楽しく全身を動かせるので、運動不足を解消する第1歩になるはずです。スポーツや運動の準備体操として、始業前や休憩時間の中で、そして仲間が集まった様々な機会に…是非ご活用ください。

体操

健康づくりに欠かせない動きを阿波踊り風に味付けしました。

前半は、ストレッチ中心で阿波踊りの特徴である手を高く上げる動きを組み合わせました。

後半は、やっこ踊り、女踊り、男踊りをイメージした動きが続き、最後は自由に踊ります。

音楽

つい体を動かしたくなるような楽しい音楽にちょっとおしゃれな感覚を加えてみました。

前半は阿波踊りの旋律をイメージしたメロディーをスイングジャズ風にアレンジ。

後半は、鉦や三味線の音色も加わり、アップテンポな阿波踊りの旋律が流れます。

阿波踊り体操のここがいい!

踊れる人も踊れない人も楽しめます。

阿波踊り体操には「見る阿呆」はありません。全身を動かす体操ですから、上手下手は気にせず、音楽に合わせて自分なりに元気一杯動いてみてください。しっかり動けば運動効果は大きくなります。**楽しんで繰り返すうちに阿波踊りがだんだんと踊れるようになってくるはずです!**

踊れる人は、体操をしっかりと阿波踊り風楽しんでください。指先の動き、膝の上げ方、そして腰の落とし方。ちょっとしたアレンジで**本格的な阿波踊りも楽しめます。**前後左右にもしっかりと動いてみましょう。

肩や腰をほぐし、良い姿勢と強い足腰を保つ効果があります。

前半のストレッチには、肩や背骨、腰をほぐす運動が含まれ、肩こりや腰痛の予防に役立ちます。

腰を落として上体を回して立ち上がる運動⑥、屈伸運動⑨、つま先立ち運動⑩で太ももやヒップ、ふくらはぎなど、下半身の筋力を強化します。

女踊りは、膝の引き上げ動作により、大腰筋を刺激し、足腰の老化予防に役立ちます。また、女踊りのポーズ（静止）運動により、バランス感覚も鍛えられます。

男踊りは、下半身の筋肉への刺激も大きな全身運動です。腰を落として行うほど運動量や筋肉への刺激が大きくなります。

それぞれの動きを集中してくり返すとさらに大きな運動効果が生まれます。

＜目的別おすすめ運動＞

- 肩こり解消・良い姿勢を作るエクササイズ:②～④(各20秒)
- 腰痛の予防・改善エクササイズ:⑤～⑧(各20秒、または10回)
- 足腰強化エクササイズ:⑥⑨⑩(各10～20回)
- 転倒予防・介護予防エクササイズ:シニア編⑨～⑬(各10回、または30秒)
- 肥満解消・糖尿病予防:⑪～⑭(各2～3分)、または全体を何度かくり返す。

阿波踊り体操の注意点!

- ②③では腰が反らないようにおなかを締めましょう。
- ④では背中を丸くする時にお尻を後ろに引かないようにして、背中と腰をストレッチします。
- ⑥では重心を低く、上半身はまっすぐ保つ、そこから高く立ち上がります。
- ⑨の屈伸運動（スクワット）では内股にならないように。また、膝がつま先より前に出ないようにいすに腰かけるイメージで屈伸しましょう。
- ⑨シニア編でいすに座って行う人は、足を持ち上げるのではなく、膝を下方に押し込むようにして太ももに力を入れます。
- ⑫のポーズ姿勢では慣れてきたら前後や左右に動いてから静止してみましょう。

女踊り

膝を引き上げる動作と手を高く上げる動作が女踊りの特徴。
右膝を上げる時に右手を斜め前に出します。上体を少し前に倒し、膝を少し内側に引き上げます。
手は肩幅に開き、手のひらを内側に、手首の力を抜いてしなやかに。



＜阿波踊りの基本＞

男踊り

腰を落とした姿勢でつま先から着地した足を引き戻す動作が男踊りの特徴。女性も多く踊ります。
足は肩幅に開き、斜め前に出して引く「逆ハの字」。
手は肩の力を抜き、上に上げて手のひらを少し前向きに。右手と右足、左手と左足を同時に前に出します。



阿波踊り体操

AWAODORI EX.



制作：徳島県

体操構成：田中俊夫(徳島大学)

音楽：増田篤志(四国大学)

体操実演：濱口 和 憲
正木香都子
桃平 直子
大塚 愛

協力組織：四国大学
徳島大学
NPO法人日本健康運動指導士会徳島県支部

撮影・編集：四国大学情報学科映像メディアコース
撮影監督：松岡哲也

資料作成：田中俊夫(徳島大学)
お問い合わせ先：徳島県健康増進課(088)621-2208

※DVD、音楽CD(指示音声入り)についてのお問い合わせは上記にお願いいたします。
平成18年3月

- DVDビデオは、映像と音声を高密度に記録したディスクです。DVDビデオ対応プレーヤーで再生してください。
- DVDプレーヤー、パーソナルコンピューターおよびDVD-Videoが再生可能な家庭用ゲーム機は機種により、正常に作動されない場合がございます。

基本編

■ ストレッチ

◆ 筋力づくり

● 全身運動



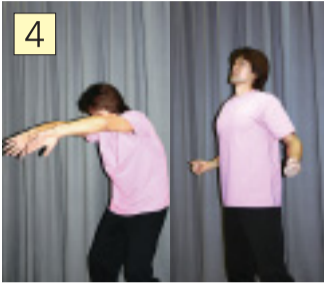
1
＜オープニング＞
軽く阿波踊り＋
ポーズ（右左）
・高く（右左）



2
＜ストレッチ＞
両手を組んで斜め上に伸ばす
＋ 両手を上に伸ばす（肩）



3
両手を頭の後ろで組んで肘を
後ろに引く＋（肩・胸）
肘を後ろに引きながら顔も上げる



4
両手を前に伸ばして背中を丸く
＋
肘を後ろに引きながら背中を反らせる
（2回くり返す）（背中・胸）



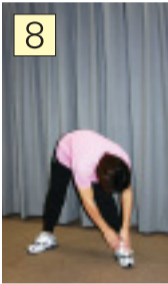
5
手を斜め上に
伸ばす（右左）
（体側）



6
腰を落として上体を回し、高く立ち
上がる（右左）
＋（下肢筋力）
2度目は手のひらを上に



7
上体をねじって、手を高く上げる
（右左×2回）
（脇腹・腰）



8
上体を斜め下に
深く倒す
（右左×2回）
（腰・太もも裏）



9
屈伸運動（2回）
＋（下肢筋力）
上体を右左に開き、腰を落とす。
右に開く時は右手を前に伸ばす。



10
＜やっこ踊り＞
つま先立ち＋
肘を肩の高さに上げて後ろに引
く（ふくらはぎ・背中）



11
＜女踊り・もも上げ＞
もも上げ＋
手をつけてもも上げ
（大腰筋）



12
＜女踊り・ポーズ＞
もも上げ（3つ目にポーズ）
＋ 手をつけてもも上げ
（3つ目にポーズ）
（バランス感覚）



13
＜男踊り＞
1. かかとを前に
出す



2. 足と一緒に
手をグーで
前に



3. 足と一緒に
手をパー、
グーで前に



4. 足はつま先タッチに、
手を上に、腰も落とす
（太もも・ヒップ）



＜阿波踊り＞
自由に
気持ちよく踊る



15
両手を上に伸ばして、膝を
ゆるめて上下に揺らす
＋肩の力も抜いて揺らす



16
深呼吸（2回）



＜ポーズ＞
自由にポーズを
決める

シニア編

■ ストレッチ

◆ 筋力づくり

● 全身運動

※いすの人は浅く腰掛けて行いましょう



1
＜オープニング＞
軽く阿波踊り
＋
ポーズ（右左）
・高く（右左）



2
＜ストレッチ＞
両手を組んで斜め上に
伸ばす
＋
両手を上に伸ばす（肩）



3
両手を頭の後ろで組ん
で肘を後ろに引く
＋
肘を後ろに引きながら
顔も上げる（肩・胸）



4
両手を前に伸ばして背中を丸く
＋
肘を後ろに引きながら背中を反らせる
（背中・胸）



5
手を斜め上に
伸ばす（右左）
（体側）



6
腰を落として上体を回し、高く立ち上がる
（右左）＋
2度目は手のひらを上に
（下肢筋力）



7
肘を上下に動かしながら上体を大きく
ねじって、手を高く上げる（右左）
（脇腹・腰）



8
上体を斜め下に深く
倒す（右左）
（腰・太もも裏）



9
屈伸（4回）
（いすの人は太ももに
力を入れて足を交互
に伸ばす）
（下肢筋力）



10
＜やっこ踊り＞
つま先立ち
＋
肘を肩の高さに上げて
後ろに引く
（ふくらはぎ・背中）



11
＜女踊り・もも上げ＞
もも上げ
＋
手をつけてもも上げ
（大腰筋）



12
＜女踊り・ポーズ＞
もも上げ
（3つ目にポーズ）
＋
手をつけてもも上げ
（3つ目にポーズ）
（バランス感覚）



＜男踊り＞
1. かかとを前に
出す
2. 足と一緒に
手をグーで
前に
3. 足と一緒に
手をパー、
グーで前に
4. 足はつま先タッチ
に、手を上に、腰も
落とす
（太もも・ヒップ）



＜阿波踊り＞
自由に
気持ちよく踊る



15
両手を上に伸ばして、
膝をゆるめて上下に
揺らす
＋
肩の力も抜いて揺らす



16
深呼吸（2回）



＜ポーズ＞
自由にポーズを
決める