



文部科学省科学研究費助成研究

阿波踊り体操

AWAODORI EX. Vol.2



メタボリックシンドローム予防・解消編

トレーニング編

リハビリ編

付録

基本編(眉山・吉野川バージョン)

シニア編(眉山・吉野川バージョン)

解説編



阿波踊り体操の中での阿波踊りの動き

女踊り
(もも上げ)



背筋を伸ばして膝を引き上げます。直角より上にあげてはいけません。手は高く上にのびし、引き上げた膝と同じ側の手を前に伸ばします。膝を内側に引き上げると女踊りのイメージが高まります。

軽い

強い



男踊り
(つま先タッチ)

重心を下げて中腰姿勢を作ります。かかとを引き上げてつま先を前につけます。手は大きく横にも開きます。

中腰の姿勢を保ったまま運動します。重心を下げるほど運動が強くなります。膝を外に開くと男踊りのイメージが高まります。

阿波踊り体操の誕生から新バージョン開発まで

徳島県は平成18年1月、県民の健康づくりサポートツールとして「阿波踊り体操」を制作しました。徳島大学、四国大学との連携事業として作られたこの体操は、徳島県民に親しみのある阿波踊りの動きや音楽を活用して、手軽に楽しく健康づくりに取り組めるように考案されたものです。

阿波踊り体操には「基本編(3分30秒)」と「シニア編(3分45秒)」の2つのバージョンがあり、子供から高齢者まで体力に応じて楽しく体を動かすことができます。

全国的にも人気が高い阿波踊りを取り入れた体操は、県内ではもちろん、県外からも高い注目を集めました。多数のメディアで取り上げられ、県外で実施している地域や施設も増加中です。

平成20年度には文部科学省科学研究費助成研究として採択され、消費エネルギー測定や効果検証などに取り組んでいます。その一環として目的別バージョンの開発に取り組みました。今回3つの新バージョンが加わり、介護予防から体力増進、メタボ解消までさまざまな目的に対応可能となりました。5バージョンを組み合わせて活用することによって多様なプログラムが設定できます。

「楽しく踊って健康づくり！」

ぜひ阿波踊り体操で健康的な暮らしを作っていきましょう。



インターネットで見よう!

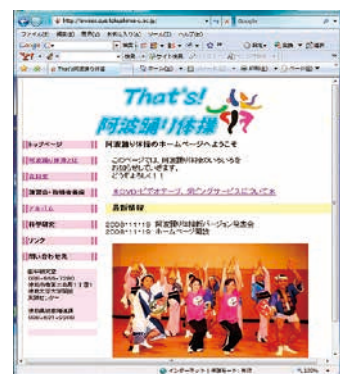
徳島県ホームページ とくしま健康づくりネット

<http://www.pref.tokushima.jp/kenkou/>

健康とくしま運動>阿波踊り体操・ヘルシー阿波レシピ
阿波踊り体操の映像や音楽、資料がダウンロードできます。
食生活のサポートツール「ヘルシー阿波レシピ」もご覧ください。



健康とくしま運動応援ロゴマーク



That's! 阿波踊り体操

<http://awaex.cue.tokushima-u.ac.jp/>

阿波踊り体操事務局ホームページです。
映像や資料、ピクチャーギャラリーやメディアの記事などを見ることができます。
一般講習会や指導者講習などの情報も掲載しています。
各種のお問い合わせにもお答えします。

阿波踊り体操のシリーズ構成

基本編(3分30秒)

対象: 幼児～元気な高齢者

内容: ストレッチ、筋力づくり、全身運動

特長: 短時間で全身をくまなく動かせる、運動不足解消の第1歩

シニア編(3分45秒)

対象: 高齢者、下肢関節などを痛めている人、車いすの人

内容: ストレッチ、筋力づくり、全身運動

特長: 基本編をベースにした動きだがテンポがゆったりしていて高齢者でも動きやすい。

<目的別バージョン>

メタボリックシンドローム予防・解消編(16分20秒)

対象: 小学生～元気な高齢者

内容: 全身運動(有酸素運動)、阿波踊り

特長: 阿波踊りを楽しみながらしっかりエネルギー消費、有名連とも共演

トレーニング編(5分)

対象: 幼児～高齢者

内容: 下肢筋力づくり、バランス運動、全身運動

特長: 強い足腰を作る運動の組み合わせ、体力レベルに応じて実施可能。

リハビリ編(5分)

対象: 後期高齢者、脳卒中リハビリ患者、関節疾患のある人

内容: ストレッチ、全身運動

特長: 運動機能障害のある方でも無理なく実施できる

阿波踊り体操

AWAODORI EX. Vol.2

文部科学省科学研究費助成研究

制作: 徳島県

体操構成: 田中 俊夫(徳島大学)
田村 英司 ※リハビリ編

音楽: 増田 篤志(四国大学)

体操実演: 田中 俊夫 大塚 愛
原田 佳那 桃平 直子
正木香都子 海部 忍
大木千壽子 森内 楓香

協力組織:
四国大学
徳島県阿波踊り協会(うきよ連)
阿波おどり振興協会(のんき連)
NPO法人日本健康運動指導士会徳島県支部

撮影・編集:
(同)四国大デジタル映像制作エクシード
阿波市ケーブルネットワーク ※リハビリ編

●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ビデオに対応した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。

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
阿波踊り体操事務局 (088) 656-6174

トレーニング編 (5分)

<目的>

下肢の筋肉を鍛え、バランス機能向上に役立つ動きを組み合わせています。元気な足腰を作り、生き生きと楽しく生活できるためのトレーニングです。要介護にならないため、また将来の転倒予防にも役立ちます。

<体操の内容と特長>

阿波踊り体操「基本編」「シニア編」で取り上げた筋肉やバランス感覚を鍛える動きを重点的に再構成しました。

前半は下肢の筋力トレーニングで5種類の動きを組み合わせる総合的な下肢筋力向上を目指します。

中盤のもも上げ運動(女踊り)では片足バランスでバランス機能を鍛えます。「やさしい」やり方と「むつかしい」やり方があり、個人のバランスレベルに応じてトレーニングできます。

後半の全身運動(男踊り)ではリズムに合わせて元気に全身を動かします。最後は腰を落として阿波踊り風にやってみましょう。

<体操の注意点>

筋力トレーニングの強さは体力に合わせて調整できます。体力のある人はしっかり重心を落とし、踏み出し幅も大きく取ります。体力に自信のない人は軽めの動きから慣れていきましょう。

運動中に膝、股関節、腰、足首等に痛みを感じる場合は、痛みを感じない程度に軽めに行い、それでも痛む場合には運動を中止しましょう。痛みが続く場合は医療機関で受診し、シニア編やリハビリ編などの座位での運動から再開しましょう。

<筋力トレーニング>



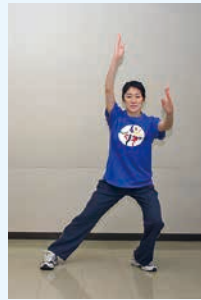
①中腰キープ
中腰姿勢から上体を回し、最後に高く立ち上る



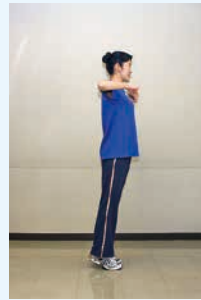
②スクワット
腰掛けるように膝を屈伸



③フロントランジ
前に踏み出し、腰を落とす

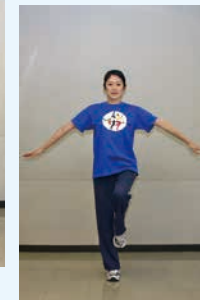


④サイドランジ
横に踏み出し、腰を落とす



⑤カーフレイズ
つま先立ちする

<バランス運動>



かんたん



むつかしい

メタボリックシンドローム予防・解消編 (16分20秒)

<目的>

阿波踊りを楽しみながらメタボ解消、運動不足解消を目指します。16分間楽しく体を動かし、ウォーキング実施以上にエネルギーを消費することがねらいです。

<体操の内容と特長>

メタボ解消編では普通歩行から軽いジョギング程度まで体力に応じて運動の強さを調整できます。大きく動けばエネルギー消費もたっぷり。

阿波踊りの動きをベースにして、前後左右に動きながらポーズやスキップなどの動作を組み合わせています。したがってウォーキングに比べてより多くの筋肉に運動刺激が加わります。

楽しく体を動かせることが最大の特長。踊りの好きな方は目いっぱい踊りを楽しみ、踊りに慣れない方は大きく手足を動かして気持ちのいい汗を流しましょう。

<体操の注意点>

運動の強さは、「上下の重心移動」と「前後左右の移動」の大きさに変わってきます。体力的に余力のある方は大きく動き、体力に自信のない方は動きの幅を小さくしてみましょう。

息切れしたり、胸が苦しくなったりするようでは運動が強すぎます。16分間の運動が終わった後に心地よい疲労感があるくらいに運動の強さを調整してください。

阿波踊り体操 基本編前半

ストレッチと筋力づくり運動で体を動かす準備OK!

阿波踊り①	1:52	左右方向の移動 (女踊り)(男踊り) 正面に向けた動きと左右への移動の組み合わせ
阿波踊り②	3:44	前後方向の移動と回転運動 (女踊り)前に進んで右回り1回転、後に戻って左回り1回転 (男踊り)前に進んで足を反対側へクロス、後に戻って足を反対側へクロス
リラックスエアロビクス	5:20	サンバ調のリズムに合わせて、肩や背中をほぐす動きで気分転換!
自由踊り① テンポ変化	6:36	元気に自由に動きましょう。 後半はテンポの変化。徐々に速くなってそしてストップ。最後は超スロー踊り。
阿波踊り③	7:37	前後・斜め方向の移動とポーズ(静止)運動 (女踊り)手と足を高く上げる片足立ちのポーズ (男踊り)中腰で片側の手足を横に伸ばすポーズ
阿波踊り④	9:30	前後・斜め方向の移動と重心の上下移動運動 (女踊り)スキップを組み合わせ重心を上 (男踊り)レッグカールで腰を落として重心を下
リラックスエアロビクス	11:05	ロック調のギターのリズムに合わせて、肩や背中をほぐす動きで気分転換!
まとめ 女踊り①②③④	12:22	①から④の運動を女踊りの部分だけを順番に行います。 ①左右移動+②前後・回転+③右斜め前・ポーズ+④左斜め前・スキップ
まとめ 男踊り①②③④	13:40	①から④の運動を男踊りの部分だけを順番に行います。 ①左右移動+②前後・クロス+③右斜め前・ポーズ+④左斜め前・腰を下げる
自由踊り② フィナーレ(乱舞)	14:45	最後の自由踊り、体力に余裕のある人はしっかり動きましょう。 フィナーレは、左右のランジポーズと両手を上げて乱舞!
クールダウン	15:58	屈伸運動から深呼吸

リハビリ編 (5分)

<目的>

日常生活において必要とされる関節の動きや筋肉の使い方を体操に取り入れています。無理をしない運動なので「体力に自信のない方」や「麻痺のある方」にもおすすめです。今ある運動能力を維持するとともに、「慢性的な痛みの軽減」「転倒予防」にもつながります。

<体操の内容と特長>

基本的に椅子に座って運動を行います。体操の始まりと終わりには、ゆっくり時間をかけてストレッチをすることで必要な準備とケアを行います。前半は腕の動きを中心に構成され、中盤には楽しみながら体と脳を活性化する動きを取り込んでいます。後半の足の運動は負担の少ない動きになっていて、普段の生活において必ず使用する筋肉を効率よく鍛えることができます。また運動による痛みが出ないように配慮されています。

全体を通じて動きは緩やかですが、全ての運動にリハビリ分野の専門的知識による「関節や筋肉の正しい動きと使い方」が組み込まれています。

<体操の注意点>

椅子に座っての運動なので、良い姿勢を心がけましょう。骨盤が前や後ろに傾きすぎないように、背すじを伸ばして座りましょう。良い姿勢を保つことは、お腹や背中の筋肉が持続して働くため腰痛の予防にもつながります。「足・腰に痛みのない方」や「バランスに問題ない方」はリハビリ編を立てて行うのも良いでしょう(DVD)。また「痛みはなく体力に自信のある方」はシニア編や基本編にステップアップしてみてください。

<リハビリ編>

<はじめのストレッチ>



①上半身の
ストレッチ
姿勢を整える

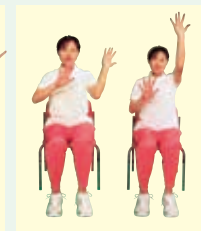


②足のストレッチ
ゆっくり体をたおす

<うでの体操>



②うでの
曲げ伸ばし
しっかりひじを伸ばす



③うでの返し
(横)(上)
左右交互に片手をかえす

<脳の体操>



④パー・ゲー
途中でパーとゲーを
逆にする

<あしの体操>



⑤もも上げ
太ももを体に近づける



⑥あし開き
水平に大きく開く



⑦ひざの
曲げ伸ばし
しっかりひざを伸ばす