



# 阿波踊り体操

AWAODORI EX.  
Vol.3



肩こり腰痛解消編

プチ・エネルギー消費編

フレンズ編

付録 基本編



## 阿波踊り体操の中での阿波踊りの動き

「肩こり腰痛解消編」ではこれまでよりも本格的な阿波踊りの動きを体操の中で練習することができます。

女踊り



背筋を伸ばしてかかとをけり上げて膝を引き上げます。前方につま先から着地します。手は高く上にのぼし、引き上げた膝と同じ側の手を前に伸ばします。  
膝は内側に引き上げ、腰が斜めに向きます。

男踊り



重心を下げて中腰姿勢を作ります。かかとをけり上げてつま先を外側前方につけて戻します。手は大きく横に開きます。  
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。

## 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入れるように考案されたものです。

全国的にも人気が高い阿波踊りを取り入れた体操は、県内はもちろん、県外からも高い注目を集めました。実施施設・団体も増加中です。

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、研究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、計8バージョンとなり、多様なニーズに対応できるようになりました。また、組み合わせることによって体力や目的に応じたプログラムが設定可能です。

阿波踊り体操を楽しみながら健康的な暮らしを作っていきましょう。

## 阿波踊り体操のシリーズ構成



VOL.1(平成18年3月)

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  
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。

## 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.3

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)

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 正木香都子  
うきよ 連 のんき 連

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：  
イーアイテレビ株式会社

●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。

資料作成：田中 俊夫(徳島大学)  
お問い合わせ先：  
阿波踊り体操事務局 (088)656-6174  
徳島県健康増進課 (088)621-2208

## 肩こり腰痛解消編(7分40秒)

### <ポイント>

肩こり、腰痛に効果的な運動を行いながら、本格的な阿波踊りの動きを楽しめます。

### <実施の注意点>

現在、肩や腰、股関節に痛みがある方は痛みを感じる動作は無理せず、痛まない範囲で行ってください。

### ストレッチ&筋トレ



①肩をひねる ②腰を落としてさらにひねる ③肩を回す ④手後ろで組んで前傾



⑤手を上に伸ばし、手の甲を合わせる  
引き下ろしながら肘を後ろで開く  
胸の前で肘を合わせる



⑥前に出した足を伸ばして腰を引く  
爪先を引き上げる  
⑦お腹に力を入れて背中を丸める  
肘を引いて、背中を反らせる

## 阿波踊り



⑧女踊りは膝を内側、男踊りは膝を外側 ⑨女踊りのポーズは深く屈伸  
男踊りのポーズは中腰姿勢



(サイドステップ)  
⑩肩の引き上げ  
⑪肘の横上げ  
⑫脇をしめて手を左右に、最後に腰をひねる

## リラックス・エアロビクス

(最後に足を上げる)

- ⑬肘を前から後ろに引く
- ⑭手を回して斜めに伸びる
- ⑮手を左右に振る



## クールダウン



⑬足を左右に開いて腰を落とし、肩を反対側の膝に近づける  
⑭首を倒して、反対側の手を斜め下に押す

## ブチ・エネルギー消費編(4分20秒)

### <ポイント>

阿波踊りの本来のテンポで動きます。リズムに乗ってしっかりと体を動かしましょう。男踊り、女踊り、自己流踊り、何でも構いません。動きやすいやり方で大きく動きましょう。

### <実施の注意点>

従来の阿波踊り体操と比べてテンポが速いので高齢者や体力に自信がない人は運動が強くなり過ぎないように各自で調整してください。

### 体操の構成

## 阿波踊り

- 膝屈伸運動 ①膝屈伸 ②手も上げる ③片手ずつ手を前に伸ばす
- 爪先タッチ(前方) ①足踏み ②手も上げる ③片手ずつ手を前に伸ばす
- やっこ踊り ①右へ2回 ②正面踊り ③左へ2回 ④正面踊り
- 踊り・ポーズ ①(右斜め)踊り・ポーズ ②(左斜め)踊り・ポーズ
- マーチ ①その場 ②前進 ③阿波踊り ④後退
- スキップ ①その場 ②前進 ③阿波踊り ④後退

つなぎ(間奏) ステップタッチ(手を前で交差、後ろで交差)

ブチ・エネ消費阿波踊り(リピート)

自由踊り

決めポーズ

乱舞



①女踊り(足だけ) (手を上げて) ①男踊り(足だけ) (手を上げて)

ブチ・エネ消費編では踊り方は自由です。お好きな踊り方で！  
同じ動きがリピートされるので2つの踊り方を楽しむこともできます。



②やっこ踊りポーズ+正面踊り 斜め前に踏み込んでポーズ。体も斜めに  
③斜めに向いての踊り+ポーズ 静と動のメリハリをつけましょう



④マーチ+阿波踊り ⑥左右に開いてポーズ  
⑤スキップ+阿波踊り ⑦前に向かってポーズ

## フレンス編(3分30秒)

### <ポイント>

ペアで楽しむ阿波踊り体操です。ペアの呼吸がぴったり合えば楽しさも倍増。スキンシップを図りながらバランス感覚や筋力を養います。

### <実施の注意点>

手を離したり、手を合わせるのが強すぎると転倒する場合があります。安全に注意しながら行いましょう。



①手を合わせる  
右、左、合わせて前、右、左、上  
②離れて手をつないでお尻を後ろに引く



③足を近づけて、手をつないで後ろに倒れる  
顔を上げて背中を反らせる  
④横に向いて手をつなぎ、外に引く



⑤右に2歩ジャンプ、左に2歩ジャンプ  
戻ったら両手を合わせる  
左に2歩ジャンプ、右に2歩ジャンプ  
戻ったら両手を合わせる



⑥右にひねって手を上げる  
戻ったら小さくなって手を合わせる  
左にひねって手を上げる  
戻ったら小さくなって手を合わせる



⑦手をつないで右に大きく1歩、左に大きく1歩 ⑧手をつないでつま先立ち

## 阿波踊り



⑨手をつないでもも上げ 片足バランス  
⑩阿波踊り 片足バランス  
手を上げる 手を上げる



⑪かかとを前に 両手を前でバー、引いてグー  
⑫左右交互に 前がバー、引いてグー  
⑬近づいて相手の手に合わせる



⑮爪先タッチ 手を上げて大きく回る  
⑯横に並んで 手をつないでジャンプしてポーズ