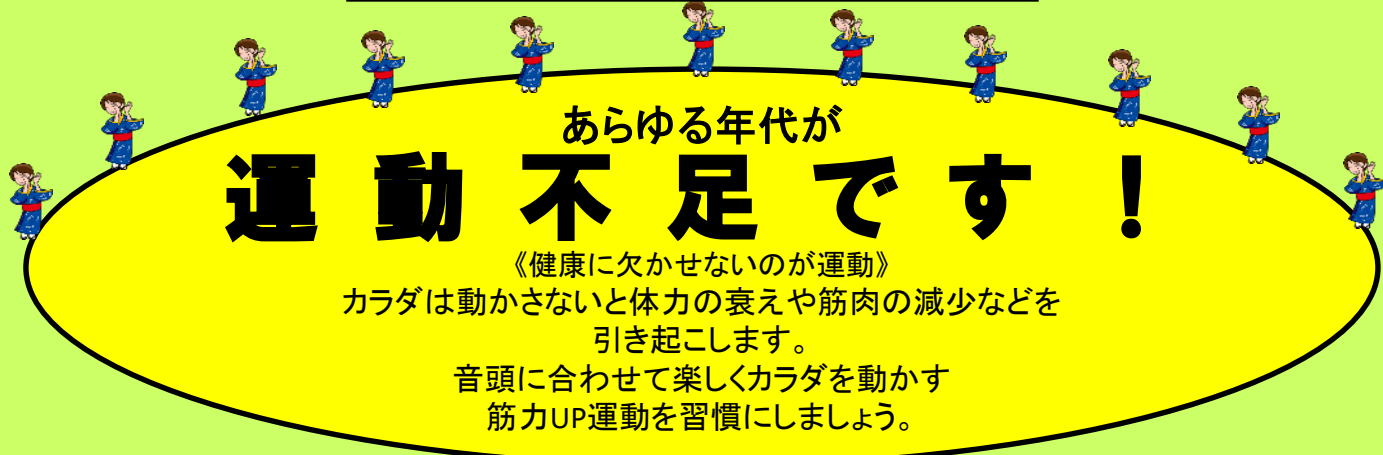


# たのしい音頭体操で体を健康に！

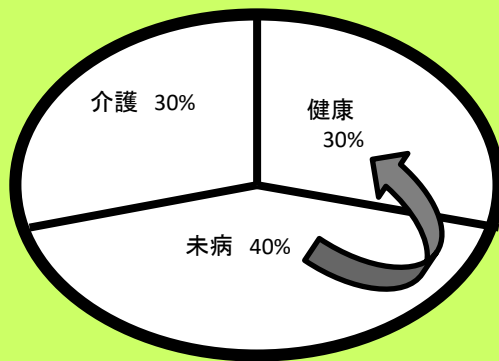


あらゆる年代が  
**運動不足です！**

《健康に欠かせないのが運動》  
カラダは動かさないと体力の衰えや筋肉の減少などを引き起こします。  
音頭に合わせて楽しくカラダを動かす筋力UP運動を習慣にしましょう。

ユニコムプラザさがみはら(相模大野駅直結)で毎月踊りの練習会を開催しています。  
誰でもいつでもお気軽にご参加ください！

健康は  
かけがえのない  
資産です。  
失ってからでは  
遅いのです。



健康ゾーンをいかに増やすかは、未病の領域から、健康への願望を高めて運動に励むこと

あらゆる  
地域で

地域の音頭で  
筋力UP

## 健康な人をいかに増やすかが目標です

いくつになっても元気で地域のお仲間と暮らす！そのためには運動を習慣化して健康を維持する必要があります。  
そこで各地域の音頭を活用して筋力をUPさせる振り付けはいかがでしょうか。  
(筋肉UPに必要な筋活動量は検証済みです)

## 地域音頭を活用して筋力をUP！埋蔵筋を発掘しよう！

先進事例として  
相模原と町田の  
モデル公開中



同じ音頭が  
2種類の踊り  
で楽しめます



トレーナー  
or着物  
どちらでも



各地域の音頭に合わせて踊る  
おなじみの伝統の振り付け

各地域の音頭を活用した筋力upの  
振り付け

普及活動のお問合せ

一般社団法人コミュニティ ソーシャル サポート(css)

wanowa7@gmail.com

<http://cs-support.org/>



過去の活動の動画  
配信もしています

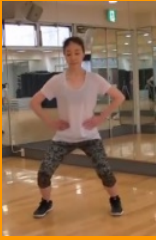


# 町田音頭 による

# 筋力UPの振り付けをご紹介します

(強化)

町田市は小田原や箱根へのゲートウェイでもあり、早くからニュータウンとしても知られています。人口は43万人、自治体の活動が活発で先進性で知られています。町田音頭の振り付けは —— ユニコムプラザさがみはらでの練習日程表は別刷りをご覧ください  
協働事業連携(株)三澤開発 YOUTH町田 <http://youth-machida.com/>  
振り付けオリジナル考案 平瀬正典氏 筋力強化推進委員長



無駄足を踏む  
(はなの武蔵野 扇に描けば)



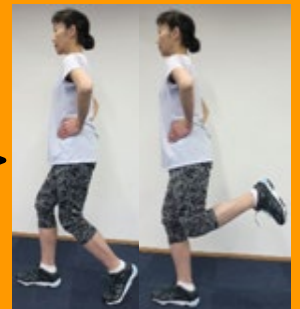
地団駄を踏む  
(ここは要とみやこの春を招く町田の)



二の足を踏む  
(はれ姿 晴れ姿)



揚げ足を取る  
ソレ(誰を待ち待ち町田の町で)



抜き足(差し足・忍び足)  
(住めばよいとこ)



勇み足  
(ほんとにな ほんとにな)



にじり足  
(アヨイト ヨイト)



無駄足を踏む

踊りの振り付けはネット上で  
動画配信予定です

日本健康づくり推進協議会 <http://health-japan.org/>

地域音頭を活用した健康づくりプロジェクト

一般社団法人コミュニティソーシャル サポート(CSS) <http://cs-support.org/>

<協働研究・開発> (株)三澤開発 / YOUTH町田

一人ひとりの  
健康促進を  
マッチング



相模原音頭 による

# 筋力UPの振り付けをご紹介します

(強化)

相模原市は3区72万人の政令都市、自然が豊かです。約600近い自治会と北里大学、青山学院、相模女子大など多数の学生が活気をもたらしている学園都市でもあります。

・相模原音頭の振り付けは——— ユニコムプラザさがみはらでの練習日程表は別刷りをご覧ください

協働事業連携 (株)三澤開発 YOUTH町田 <http://youth-machida.com/>  
振り付けアレンジ監修・相模原市南区北里2丁目町内会長伊藤俊洋氏。



勇み足  
(さがみの春風)



二の足を踏む  
(桜も見ごろ 照手姫かよチョイトサ ~)



揚げ足を取る  
(あの娘の姿)



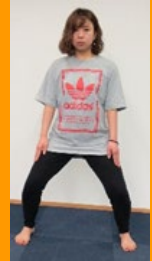
勇み足  
(八景の眺めもかすみに暮れりや当麻山からの鐘の声)



地団駄を踏む + 揚げ足を取る  
( サガミハラハラ ハラリトサイサイ) はやし言葉くりかえし



●ここがポイント●



揚げ足を取る

踊りの振り付けはネット上で  
動画配信予定です

日本健康づくり推進協議会 <http://health-japan.org/>

地域音頭を活用した健康づくりプロジェクト

一般社団法人コミュニティソーシャル サポート(CSS) <http://cs-support.org/>

<協働研究・開発>(株)三澤開発 / YOUTH町田

一人ひとりの  
健康促進を  
マッチング

# 健康づくりは個人一人ひとりの自覚が第一歩

人口減少・超高齢社会に世界のトップランナーとして突入する日本健康づくりへの関心が急激に高まっています。

2025年には65才以上の年代層は全人口の1/3に達し、それに伴い医療費の増大(2045年には50兆円強)や、世界に誇る社会保障制度の維持も深刻な状況にあります。この課題解決には個々人が主体で自らのカラダを大切にすることですが、大きくは国家の決意も欠かせません。



## <健康推進で活気のある人づくり、まちづくり>

体力の衰えは30代から始まると言われています。例えば筋力の衰えは40代の10年間で10%減/50代で10%減/60代で10%減  
従って、70代では40%減、80代は50%減と、半分になってしまいます。

## <活気のある健康重視の地域は子供からシニアまで全員が対象です>

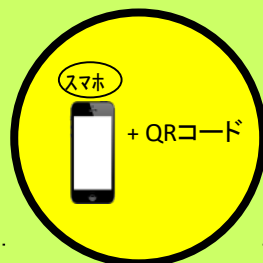
働き方改革をきっかけにして、若者や働き盛りの中高年齢層が中核になってあらゆる年代を対象にした地域活性化を推進していく体制づくりが必要です。健康な人が増えるまちづくりに各地域が競って取り組む時代になりました。

## 日本健康づくり推進協議会が支援します

健康づくりを希望する利用側  
(一人ひとりに対応)



- ・シニア個々人の問い合わせ (肩・腰・ひざの痛み)
- ・中高年・若年層 (筋力・体力強化)
- ・子供や乳児 骨の強化・成長
- ・ハンディを抱える層 独自の状況からの健康相談



各専門家(機関)がスマホによりQRコードで直接につながり動画で専門性、独自性をわかりやすく個別に応える仕組み

遠隔操作で最適な健康促進が可能に!

遠隔相談

遠隔診断

- A ~運動指導士~セラピスト~鍼灸師~各種の専門家
- B リハビリテーション科のある病院やクリニック
- C 地域で健康促進を実践しているフィットネスクラブ etc.
- D 地方自治体と連携し独自の健康促進を実践中の団体等
- E その他 賛同者(個人・企業・団体 etc.)

詳しくは

日本健康づくり推進協議会 <http://health-japan.org/>

営推進事務局本部 一般社団法人コミュニティ ソーシャル サポート(CSS) <http://cs-upport.org/>  
wanowa7@gmail.com

