

八戸市ご当地健康体操の開発と普及の試み

○三本木 温¹・渡辺 英次¹・渡邊 陵由¹・岩館 千歩²・三島 隆章²
(¹八戸大学人間健康学部, ²八戸短期大学幼児保育学科)

キーワード: ご当地健康体操, 高齢者, 健康づくり

【目的】

青森県は、我が国47都道府県において男女とも平均寿命が最も短い。これは悪性新生物、脳血管疾患および心疾患の罹患率が高いことが一因となっている。定期的な運動の実践は、この現状を改善するための一助となることがわかっており、自治体は地域住民が気軽に運動に親んでもらえるために、様々な取り組みを行っている。いわゆる「健康体操」「ご当地体操」「県民体操」と呼ばれる体操もその一つである。ご当地体操とは、各地でおなじみとなっている音楽に合わせて、楽しく手軽に体を動かすことができる体操のことであり、運動の経験がない高齢者にも気軽にできるよう配慮されたものが多く、楽しく無理なく続けることができる。八戸大学では八戸市と共同で、八戸にゆかりのある音楽を使ったご当地体操の開発を進めている。本研究では、八戸地域の高齢者が気軽に取り組める健康体操(八戸市ご当地体操)を開発し、その効果について検証することを目的とした。

【方法】

八戸市ご当地体操の開発は、以下の3つの過程によって行った。

(1) 体操のコンセプトづくり; 八戸市ご当地体操は以下のコンセプトに基づいて開発することとした。① 高齢者がいつでもどこでも手軽に取り組める体操であること。② 高齢者が自活して生活するための身体的機能を維持・改善することに役立つように、全身の筋群を動員できるような動きであること、③ 住民が親しみを持って取り組めるように、なじみのある楽曲

を利用すること。(2) 楽曲の選定とアレンジ; 八戸市ご当地体操に利用する楽曲として、市民になじみのある「八幡馬」(作詞; 法師浜桜白, 作曲; 陸奥明)や「八戸小唄」(作詞; 法師浜桜白, 作曲; 後藤桃水)などが当初検討されたが、既定の振り付けがあることなどから、新しい動きを付けて普及を図ることは難しいと考えられた。そこで2006年に発表されヒット曲となった「好きだ Dear! 八戸せんべい汁」(作詞; 中島美華, 作曲; 桜田まこと)がポップ調の曲であり、誰でも親しみを持てる体操となり得ると考えて原曲に選定した。ただし、曲のテンポが原曲のままでは早過ぎて高齢者が動きに合わせて身体を動かすのは難しいと考えられたので、テンポが約120 bpmとなるように曲の速さを調節した。(3) 体操の振り付けづくり; 体操の振り付けを考案する際には、上述のコンセプトに基づいて、高齢者でも比較的容易に行うことができるよう動作を選定した。

【結果】

試作した八戸市ご当地体操の振り付け動作は総計20種類で、このうち上肢を主に用いるのが15種類で、下肢を主に用いるのが5種類となった。原曲からテンポを変更した結果、体操の所要時間は、3分29秒であった。

【今後の課題】

今後、地域の住民に体操を普及させるために、実際に高齢者にも体験していただき、その時の難易度、運動強度および感想などについて聞き取りを行う予定である。それらの結果に基づき、

振り付けや楽曲のテンポを調整するなどして、さらに体操をより親しみのあるものにしていく必要がある。また、体操が完成した後に、地域の高齢者を対象として継続的にご当地体操を実施してもらい、体操が体力面に及ぼす影響について検討する必要がある。さらに、日常動作にやや問題のある高齢者でも行えるように、椅子

に座ったままで体操ができるような振り付けや、子供や一般健常者が楽しく行えるように、運動強度や難易度をやや高めた振り付けを考案する必要がある。これらのことで、八戸市ご当地体操が、子どもから高齢者まで長く親しまれる体操となると思われる。