



あいちめぐ 巡りん体操

オリジナル
バージョン

椅子を使った
バージョン

企画・制作／公益財団法人愛知県健康づくり振興事業団 協力／愛知県
愛知県健康づくりリーダー連絡協議会

あいちめぐ 巡りん体操とは…



厚生労働省平成26年度感染症予防事業費等国庫負担(補助)金「地域の健康増進活動支援事業」により、(公財)愛知県健康づくり振興事業団と愛知県健康づくりリーダー^{※1}の自主組織である愛知県健康づくりリーダー連絡協議会が協同して、愛知県版ご当地体操「あいち巡りん体操」を制作しました。

この体操は、年齢や性別に関係なく、子供からお年寄りまでの幅広い世代と一緒に楽しく体を動かせる体操として作成されており、電車に乗って、愛知県内の産業や名所等を旅する(巡る)ように進んでいく、5分程度の体操です。

今後、「プラス10(テン)^{※2}で育もう!健康と地域愛!!」として、あいち巡りん体操を県内各地へ普及し、「+10分(プラステン)」を広げていきます。



※1:愛知県健康づくりリーダーとは愛知県が養成する健康づくりのボランティアのこと。8日間の研修を受講した方が登録できる制度「愛知県健康づくりリーダーバンク制度」を昭和62年から継続しており、26年度までに養成したリーダーは、2,548人。県内全市町村に配置しており、自治体、地域、企業等の依頼や自主活動等で健康づくりに関する活動をしている。愛知県健康づくりリーダー連絡協議会は、健康づくりリーダーの有志が会員となり運営している自主組織。(会員数:771名)

※2:「+10分(プラステン)」とは、厚生労働省「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」において、健康寿命を延ばすために、今より10分(プラステン)多く身体を動かすことを推奨している。

あいちめぐ 巡りん体操の流れ

	種目	動き	リズム	効果	
前奏16拍					
①自然	田園	体側のばし	32拍	●体をほぐす。 ●ケガを予防する。	
	水平線・風	腰ひねり・肩回し	32拍		
	波	ふくらはぎ伸ばし	32拍		
	大地	体幹ほぐし	32拍		
②電車	乗車	屈伸運動	16拍	●体をほぐす。 ●腕を上げやすくする。	
	揺れる	体側のばし	16拍		
③産業	織物	機械を開ける	肘引き	32拍 (左右繰り返し)	●姿勢を良くする。 ●肩の動きをスムーズにする。
		糸通し	肩を内側へ閉じる		
		糸寄せ	屈伸運動		
	陶芸	ろくろを回して壺をつくる	肘伸ばし+下肢の筋トレ	32拍 (左右繰り返し)	●姿勢を良くする。 ●下肢の筋力を高める。
		手をはらう	拍手		
	自動車	運転する	腕の運動	32拍 (左右繰り返し)	●転倒を予防する。 ●ふくらはぎ・もも裏の柔軟性を高める。
		注意する	つまさき立ち		
		ブレーキをかける	かかとタッチ		
飛行機	離陸する	腕のばし	32拍 (左右繰り返し)	●腕を動きやすくする。●下肢の筋力を高める。 ●バランス力を高める。	
	着陸する	踏み込み・脚の筋トレ			
④電車	乗車	屈伸運動	16拍	●体をほぐす。 ●腕を上げやすくする。	
	揺れる	体側のばし	16拍		
⑤産業	この部分は各地域で自由に組み立ててください。32拍(左右繰り返し)×4				
⑥電車	乗車	屈伸運動	16拍	●体をほぐす。 ●腕を上げやすくする。	
	揺れる	体側のばし	16拍		
⑦合戦	出陣	パッティング・上肢の運動	32拍	●骨や筋肉に刺激を与える。	
	騎馬	股関節の運動	32拍	●肩と股関節を動きやすくする。	
	舞い	片足立ち	32拍	●バランス力を高める。	
	通せんぼ	重心移動・バランス	32拍	●下肢の筋力を高める。●バランス力を高める。	
⑧整理体操	乗車	屈伸運動	16拍	●使った筋肉をほぐす。	
	パッティング	ほぐし	32拍		

運動を始める前に

☑ チェックしましょう!

体の調子はいかがですか…?

- 平熱ですか。
- 体はだるくないですか。
- 睡眠はとれていますか。
- 骨や関節は痛くないですか。

運動する準備はできていますか…?

- 水分補給の準備はできていますか。
- 運動のしやすい服装ですか。
- 運動しやすい場所ですか。

注意

- 体調が優れない(熱がある、体がだるい、骨や関節が痛い等)場合には、無理のない程度で行うか、中止しましょう。
- 運動中に異常がみられた場合には途中で中止してください。
- のどの渇きに関係なく、運動後には必ず水分補給をしてください。

愛知県版ご当地体操 あいち 巡りん体操 オリジナルバージョン

1 自然
しぜん
でんしゃ



2 電車
でんしゃ
しぜん さんぎょう

田園 てんえん 	水平線 すいへいせん 	風 かぜ 	波 なみ 	大地 だいち
----------------	-------------------	-------------	-------------	---------------

乗車 のりか 	揺れる ゆれる
---------------	----------------

3 産業
さんぎょう
でんしゃ かつせん



織物 おりもの 機械を開ける 糸通し 糸寄せ			陶芸 たうげい ろくろを回して、壺を作る 手をはらう			自動車 じどうしゃ 運転する 注意する ブレーキをかける			飛行機 ひこうき 離陸する 着陸する		
------------------------------------	--	--	-------------------------------------	--	--	--	--	--	-----------------------------	--	--

7 合戦
かつせん
さんぎょう せいりたいそう



8 整理体操
せいりたいそう
かつせん

出陣 しゅつじん 		騎馬 きば 		舞い まい 				通せんぼ とうせんぼ 			パッティング ぱったいんぐ
-----------------	--	--------------	--	--------------	--	--	--	-------------------	--	--	----------------------

愛知県版ご当地体操 あいち 巡りん体操 椅子を使ったバージョン

1 自然
しぜん
でんしゃ



2 電車
でんしゃ
しぜん さんぎょう



田園 てんえん 	水平線 すいへいせん 	風 かぜ 	波 なみ 	大地 だいち
----------------	-------------------	-------------	-------------	---------------



乗車 のりか 	揺れる ゆれる
---------------	----------------

3 産業
さんぎょう
でんしゃ かつせん



織物 おりもの 機械を開ける 糸通し 糸寄せ			陶芸 たうげい 土をこねる 壺をつくる 手をはらう			自動車 じどうしゃ 運転する ブレーキをかける		飛行機 ひこうき 離陸する 着陸する	
------------------------------------	--	--	---------------------------------------	--	--	----------------------------------	--	-----------------------------	--

7 合戦
かつせん
さんぎょう せいりたいそう



8 整理体操
せいりたいそう
かつせん

出陣 しゅつじん 		騎馬 きば 		舞い まい 				通せんぼ とうせんぼ 			パッティング ぱったいんぐ
-----------------	--	--------------	--	--------------	--	--	--	-------------------	--	--	----------------------