

藤沢市と鎌倉市の市歌を使った体操



藤沢市歌 「ヒスイ体操」

藤沢市と鎌倉市を結び流れる柏尾川には、藤沢市の鳥である「カワセミ」が生息しています。青緑色のとても美しい鳥です。今回ご紹介する体操はこの「カワセミ」にちなんで「ヒスイ体操」と命名しました。

カワセミを漢字で書くと「翠」そして翡翠とも書きます。翡翠の訓読みは「ミドリ」です。ヒスイは、カワセミの羽の色にちなんで名付けられた緑色の宝石です。そこでこの体操を「ヒスイ体操」と名付けました。

「みどり美しいこの地で、いつまでも元気で心地よく過ごしていけるよう、からだと心を育む」ことを目標にして、体操に取り組んでみましょう。

:体操の目的:

無理なく気持ちのいい範囲でからだを動かし、からだと心を育みます。
「足・腰・背中・お腹・腕」を動かしてからだを鍛えほぐします。

:体操の成り立ち:

今回は、「初めての取り組むときでもすぐに出来る」基礎編を紹介します。
1番から始めて、2番、3番では体操の難しさ(難度)と強度があがります。
たとえば、「自分はずからだを動かすことに慣れていないので、まずは1番の体操だけ繰り返してみよう」「もっと鍛えたいので、3番を中心に取り組もう」というように、使い分けてみます。

応用方法

自分の体調や体力に合わせて、「手や足の動きを変えて取り組んでみる」ことにもチャレンジ出来ます。物忘れ予防の体操として活用するならば、「声を出して数を数えながらからだを動かす」「手の動きを左右変えてみる」ことにもチャレンジします。また、座位から立位に切り替えることも、体力に合わせて試してみましょう。

例:藤沢市歌 1.2行目のところでは→ 踵やつま先を床につきながらテンポ良く下肢を動かしながら…

* 腕を伸ばし、前に出した手はパー 胸の手はグーを繰り返す * 指折りしながら声を出して数える
さらに声を出してみる 「グーパーグーパー」






写真 前に出した手はグー 胸につけた手はパー



→ 「パーグーパーグー」から「グーパーグーパー」
に途中でチェンジしてみると難易度が上がります

藤沢詩歌と振り付け

一番の歌詞

1. 松風に 歴史偲(しの)べば
2. かさね来(こ)し 代々も親しく
3. 平和なり われらが街(ちまた)
4. 繁栄の 日々にあらたに
5. みなぎるは 文化の光 
6. 輝きにほふ 
7. わが藤沢市 

二番の歌詞

1. 新潮の 香にたつところ
2. はるかなる 富士は微笑み
3. 観光の 四季の絵巻に
4. 幸つきず こゝ湘南は
5. 人の和も うるはし楽し
6. さかえむ常に
7. わが藤沢市

三番の歌詞

1. 虹高く 麓(いらか)は映えて
2. 築くべし 理想の市政
3. 鳴りわたる 希望の鐘は
4. 躍進の しらべを呼びて
5. 産業の 息吹は若し
6. 伸びゆけ永久に
7. わが藤沢市

椅子姿勢良く腰掛けたまま、テンポに合わせて踵の上げ下げを6回、7・8回目の時に両肘の上下を1回する。

1. 膝を伸ばして、踵で交互に床タッチを、4回繰り返す。
2. 膝を曲げて、つま先で交互に床タッチを、4回繰り返す。
3. 腰から背中をまっすぐのまま足の付け根から前に倒し、そして戻る。同時に上半身の動きに合わせて、両手はオールを漕ぐように大きく動かす。2回行う。
4. 3と同じ動きを2回繰り返す。
5. 肩先に指先を添えて、両肩を4回前回り、後ろ回りを4回繰り返す。
6. 指を重ね、手のひらをおなかに当て、胴体を左右にゆったりと1回ずつねじる。
7. 指を重ねたまま、腕を前に向かって伸ばすと同時に、背中を後方に引く。次に、両腕を天井に突き上げて伸びをする。そして両手を左右に大きく開いて下ろす。

1. 膝を伸ばして、踵で交互に床タッチを8回繰り返す。
2. 膝を曲げて、つま先を交互に床タッチを8回繰り返す。
3. 椅子からの立ち座りを1回行う。立ち上がった時に手を叩く。
4. 3.をもう一度繰り返す。
5. 膝を左右交互に4回持ち上げる。
6. 指を重ねた手のひらをおなかに当て、胴体と首を反対回しで左右に1回ずつ、ゆったりとねじる。
7. 指を重ねたまま腕を前に向かって伸ばすと同時に、背中を後方に引く。次に、両腕を天井に突き上げて伸びをする。そして両手を左右に大きく開いて下ろす。

1. 膝を伸ばして踵を床タッチで、同時に手を伸ばして引くことを、手首をたてて8回繰り返す。
2. 膝を曲げつま先を床タッチを、1.と同じ腕の動きで手のひら内側に向けたまま、8回繰り返す。
3. 椅子から立ち座りを1回行う。立ち上がった時に手を叩く。
4. 3.をもう一度繰り返す。
5. 膝を左右交互にゆっくり2回持ち上げ、次に4回速く持ち上げながら上半身をひねり、肘を膝につける。
6. 指を重ねた手のひらを腹に当て、胴体と首を反対回しで左右に4回少し速くねじる。
7. 指を重ねたまま腕を前に向かって伸ばし、同時に背中を後方に引く。次に、両腕を天井に突き上げて伸びをする。そして両手を左右に大きく開いて下ろす。

鎌倉市歌をもちいた「からだほぐし ころほぐし」



鎌倉は、そこを訪れるだけでころが癒やされる我が国が誇る古都です。そんな鎌倉の「癒やし効果」にちなんで、メンタルヘルスのケアを目的とした「からだほぐし ころほぐし」プログラムをご紹介します。

以下に、プログラムから抜粋した取り組み例をいくつかご紹介します。

:からだからリラックス:

☆肩甲骨体操 ☆

・肩をゆったりと上下に動かします。さらに肩甲骨を背中の中央に寄せるようにして引き締めてから、ポンと力を抜きます。⇒ この動作で首肩の血行を促進し、目の疲れの回復などを図ります。

・そしてもう一度、肩の上下運動をしながら、深呼吸をしましょう。

:声から癒す:

☆ のんびりあくび ☆

顎の力を抜くために、のんびりゆったりとあくびをしましょう。

出来れば、音声も「は～」とのせてみましょう。本当のあくびが出てきたら・・・満点です。

☆ お・も・よ で ころも身体も丸く ☆

ゆっくりと、口を丸くしながら「お・も・よ」と言ってみましょう。

のどにも、お腹にも丸いスペースを感じながら行います。



:参考文献など:



からだほぐし ころほぐし CD は以下の QR コードから視聴可能です
(2024 年 12 月 8 日までの限定公開)



YouTube にて公開しています。

*通信にかかる費用は利用者負担になります。

すぐ役に立つ介護予防フィットネス
ロコモティブシンドロームに対応した QOL 向上運動・実践ガイド 誠文堂新光社