

げんきりんたいそうを普及啓発するにあたって

「げんきりんたいそう」は柏市を元気にするために、柏市と市民の方が協働で作りました体操です。お子様から高齢者や障害者のかたまで体操できるように考えられていますので、ぜひご活用ください。

広める前に（次のことに注意してください）

- ・医療機関におかかりのかた（特に心疾患や関節疾患等の持病のあるかた）で医師等から運動制限などの指示がでている場合は、必ず本人の同意を得てから行いましょう。
- ・「げんきりんたいそう」の曲や歌詞は、柏市に著作権があります。柏市で普及する場合には、複写等は自由にできますのでご活用ください。

伝えていただきたいこと

▶ 体操を始める前に

声を出す・からだを動かす・考える体操です

- ・声を出すことは、顔や口の筋肉だけでなく腹筋も使います。また、肺等の呼吸器の機能維持にもつながります。
- ・からだを動かすことは、筋肉や骨等の機能を維持・改善し、生活習慣病予防や介護予防にもつながります。
- ・考えることは、脳の血流量を増やし、脳を活性化させます。脳の血流量を増やすことは、認知症予防にもつながります。
- ・共通することは、からだや脳の維持だけではなく、心の健康にもつながっており、楽しく体操することが重要です。

▶ 体操が終わった後に

「継続はちからなり」です

その場で一時的に楽しむことにも効果がありますが、継続して自宅でも実践することで大きな効果があります。効果を理解し、5年後の自分を意識して取り組みましょう。

みんなに伝えよう

柏市で生まれた「げんきりんたいそう」をみんなに伝えて、元気なまち「かしわ」をつくろう！ひとり一人の力が大きな力（元気）を生み出します。

無理のない範囲で

自分のからだと相談しながら実施しましょう。体調がすぐれないときは、無理をしないようにしましょう。

効果的な広め方

- ・指導者がしっかりと踊りを覚え、「げんきりんたいそう」の広める目的を伝えられるようにします。
- ・会場のセッティングを考えて実施します。（広さの確保、椅子の使用の有無、床の滑

- りやすさ等、安全性の確認)
- ・実施時間は、30分から1時間程度が効果的です。(あくまでも目安)
 - ・適度に休憩・水分補給の時間を取りましょう。
 - ・集会・会合・講演会・研修会・運動会など様々なイベントでご活用ください。

▶ 集会などでの進め方(例)

事前周知

事前に「げんきりんたいそう」を実施することを伝えます。(意識付けになり、動きやすい服装で来ることができます)

当日

- ①「げんきりんたいそう」の効果を伝えます。(伝えていただきたいこと参照)
- ②「げんきりんたいそう」の曲を聴きます。(歌ってもよい)
- ③「げんきりんたいそう」の基本「かしわっぱ体操編」を最初に踊ります。(何度か繰り返すことをお勧めします)
- ④各編の歌に移ります。
- ⑤「げんきりんたいそう」の活用方法を伝えます。(伝えていただきたいこと参照)

(補足)

休憩、水分補給は適度に行います。

曲と体操の選び方

最初に始めるのは「かしわっぱ体操編」をお勧めします。

- ①「かしわっぱ体操編」「肩首体操編」・「腰体操編」・「膝体操編」は、歌を歌いながら体操をする目的で作られています。
その他の「健康いきいきはつらつ編」「栄養編」「脳の体操編」は、歌のみの実施も可能です。
- ②個人の状況に応じて、立って体操することが困難な場合もあります。会場の状況や参加者の状況に応じて、体操を選択しましょう。
- ③CD(テープ)の中には、カラオケやリズムを変えたものもありますので、適宜ご活用ください。
- ④「脳の体操編」については、質問の部分を適宜変更してご活用ください。

CD等の貸し出しについて

福祉活動推進課で、介護予防等の活動団体にCD等の関係備品の貸し出しを行っています。

(補足)

団体登録等の手続きがありますので、詳しくは下記までお問い合わせください。

問い合わせ

柏市社会福祉協議会ボランティアセンター 04-7165-0880