



はやま



平成28年(2016年)

4月号

No.553

みんなのための体操が完成

特集 葉山体操

葉山体操 … 2

はやまNEWS … 5

平成28年度当初予算の概要 … 8

子育てひろば … 10

健康情報 … 12

教育委員会だより … 16

町からのご案内 … 18

でんごんばん … 20

今月のお休み・人口 … 21

葉山いろいろ写真館 … 22

町長コラム … 23

リフォーム助成 … 24

みんなのための体操が完成

葉山体操

葉山体操は、葉山町に住む子どもから高齢者の皆さんが今よりもっと健康になるようにと作られた体操です。1日4分間の体操で元気な体を作りましょう！



すべての
葉山町民
に体操を

町民のための体操

葉山体操は、葉山町健康増進計画・食育推進計画策定のために開催された町民との意見懇話会（平成24年夏）で「子どもから高齢者までが取り組める町民のための体操を作りたい」という意見が出されたことから、町民有志による作成チームによって、約2年かけて作られた体操です。

葉山らしさを追求

体操の中には「山と海の深呼吸」や「波のスクワット」など、葉山らしい自然を感じる動きを運動科学に基づいた形で多く取り入れ、さらに音楽は『葉山町歌』を体操用に編曲したものを使用し、葉山町オリジナルの体操となっています。

様々な場面で

体操は14の動きから成り、約4分間（ラジオ体操

第一が約3分のもので、健康増進のため、町内会や老人会、子ども会などで実施していただくほか、家族と一緒に運動する機会や地域でのコミュニケーションの機会にもご活用ください。



青少年会館の子どもたちが
チャレンジ!



子どもも 楽しんで 覚える



飽きずにできる

葉山体操には、「変身ラ
ンジ」というヒーローの変
身ポーズを取り入れたもの
や足の運動を多く取り入れ
たものなど、子どもも楽し
んで出来るような動きがた
くさんあります。

1回で覚えるのは難しい
かもしれませんが、少しづ
つ覚えることで子どもたち
も飽きずに取り組むこと
のできる工夫がされていま
す。

体操に慣れ親しむ

葉山体操は、子どもから
高齢者までが生涯できる体
操、世代を超えてできる体
操として作られました。

「小さな頃から葉山体操
に慣れ親しみ、友達や家族
と一緒に取り組むことで、
大人になってからも続けら
れる体操として覚えてほし
い」と作成チームの皆さん
は語ってくれました。



老人クラブ連合
会の皆さんから
は「見ている時
よりもやってみ
た方が意外と簡
単」の感想が♪

無理なく 座って 高齢者も



自分のペースで

体操は、自分の体力や筋
力に合わせて「しゃがむ深
さを調整」したり、「ゆった
りとしたペース」で行った
りすることが出来ます。

また、バランスをとるこ
とが難しい場合などは、椅
子に座って行うこともでき
ます。

特に高齢者の方や日頃の
運動習慣がない方は、無理
なく自分のペースで実践し
てみましょう。

継続は力なり

昨年11月に行った町民体
力測定の結果などから、週
に2〜3回運動習慣のある
人は、週に1回程度の人に
比べ、体力や筋力に大きな
差があることがわかりまし
た。

葉山体操を毎日継続して
取り入れることで、体力や
筋力の保持を目指してみ
てはいかがでしょうか？

DVDとCDを貸出し中!

図書館では、葉山体操を活用していただ
ける方を対象に、
DVDとCDを貸し
出しています。



Youtubeからも見られます!

「みんなで葉山体操」、「葉山体操(基礎編)」、「葉山体操
(解説編)」はパソコンやスマートフォン
から動画サイトYoutubeにアクセスして
見ることができます。





出張体操します！

町内会・自治会や老人クラブ、子ども会やその他サークルなどの団体の皆さんを対象に、作成チームが出張して体操をお教えします。出張の依頼は町民健康課までお問い合わせください。

体操スタッフ募集

作成チームと一緒に出張体操や葉山体操の普及活動に協力してくれるスタッフを募集しています。まずは毎月保健センターで開催している教室にご参加ください。

【4月と5月の教室】

日時 4月18日(月)

5月16日(月)

14時30分～15時30分

問 町民健康課 ☎内線217

※上の写真は葉山体操作成チームの皆さん(左上から時計回りに) 沼田さん、彦井さん、黒田さん、鈴木さん、本村さん)

体操の動きを一部紹介♪



「山」と「海」の深呼吸 ～準備体操～

- ①息を吸いながら両腕を上
に伸ばす
- ②上げた手を45度開く
- ③手を返して息を吐きながら
手を押すようにして横に伸
ばす
- ④手を下ろす
(同じ動きを2回繰り返す)



かかとタッチ

- ①右足をななめ左前に上げ、
左手でかかとにタッチ
(左足も同様に繰り返す)
 - ②右足をななめ左後ろに上
げ、左手でかかとにタッチ
(左足も同様に繰り返す)
- ※足にタッチする手と反対側
の手は、ななめ上にまっす
ぐ伸ばします



風の体幹ストレッチング

- ①腕を上
に伸ばし、風をイ
メージしながら体を伸ばす
ように左右に上体を揺らす
- ②右側で止めて左側の体を伸
ばし、上の腕を大きく下か
ら回し真横で止め、手のひ
らが左右で上下交互になる
よう肩から腕をひねる
- ③左側も同様に繰り返す



波のスクワット

- ①手で波の形を作りながら、
右足からヒザを曲げ伸ばし、
右に2歩進む
- ②同じようにヒザをしっかりと
曲げて、かいで船をこぐよ
うに腕を使い、左足から元
の位置に戻る
(左も同様に繰り返す)

