

大豆島甚句でご当地体操



長野市立大豆島公民館

1 長野市無形文化財 大豆島甚句

- 大豆島甚句保存会
長野市音頭・甚句交流会

- 大豆島甚句まつり
大豆島甚句実行委員会
毎年7月の最終土曜日

- 大豆島地区運動会
毎年10月 プログラムの1つとして
(今年度は準備体操として甚句体操を取り入れる予定が中止に)



【大豆島甚句歌詞】

- 1 ままよ大豆島 蚕の本場 娘やりたい
桑摘みに やりたい やりたい 娘
娘やりたい 桑摘みに…



2 きっかけ

- 大豆島と言えば市の無形文化財「大豆島甚句」
大豆島甚句をモチーフにしたご当地体操を作ってみたい！
- 成人学校ピラティスヨガ講師にお話したところ…
「おもしろい、やりましょう！」
「私が振り付けを考えてみますよ。」
- 大豆島甚句保存会にも相談して平成30年度の総会で快く承認をいただく。

3 事業のねらい

- **健康体操 動きの考案にあたっては…**
 - 健康維持、介護予防、広く誰でも出来る動き
 - 全部で5分程度
 - 年齢を問わず座った状態でもできる
 - まずウォーミングアップ
 - 身体を伸ばす運動、有酸素運動、筋力アップ運動
 - しっかりとやれば少し汗をかく十分な運動量
 - 大豆島甚句ならではの動きも取り入れて
- **大豆島甚句の地区内外へのPRも兼ねている。**

4 大豆島甚句でご当地体操



成人学校ピラティスヨガ
講師 塚田佳代子 先生

【受講者の感想】

- ・ 地区でも自宅でも続けたい
- ・ とても楽しかった
- ・ 1人で続けられるかな、また皆で一緒にできるとよい。
- ・ ぜひ、またお願いします。1回で覚えられなかったので。



5 大豆島甚句でご当地体操 パート2

- 「ぜひもう1度」「1回では覚えられない」という受講者の声にお応えして31年度にパート2を開催。
- 「フレイル予防講座」（フレイル：要介護になる危険が高い状態）長野市が推進している「フレイル予防」の一環として。



【受講者の感想】 ・ もっと続けたい

6 甚句の日いらっしゃ～い

- 「もっと続けたい」という受講者の声にお応えして「甚句体操の日」を開催。
- 「19」と「じんく」をかけて、毎月19日（土日の場合は次の平日）午前9時から15分間、講師の振付を収録したDVDを観ながら体操をする日。講師も来られるときはボランティアで指導していただいている。
- ラジオ体操のカードを模した「甚句の日いらっしゃ～いカード」を作成。
- 希望者にはDVDの貸出しも。

「甚句体操」名前
甚句の日いらっしゃ～いカード

※変動アリ
甚句の日(毎月19日)朝、9:00～9:15より
大豆島公民館視聴覚室にて開催

5/20	11/19
6/19	12/19
7/19	1/20
8/19	2/19
9/19	3/19
10/21	ふぁいと!

7 成果と今後の展望

- 地区内の住民主体で開催している体操教室でも「甚句体操」が取り入れられている。
- 来年度もフレイル予防講座として「甚句体操」と「甚句の日いらっしゃ〜い」を継続していく予定。
- 他の公民館と連携してご当地体操交流会を開催したい。
- 地元の小学校にも広めていけたらと考えている。

【経過まとめ】

- 平成31年1月30日 大豆島甚句でご当地体操（参加者34人）
- " 4月24日 大豆島甚句でご当地体操 パート2（参加者34人）
- " 5月20日 甚句の日いらっしゃ〜い（毎月1回 計11回）
- ~ 令和2年3月19日
- 令和元年 7月27日 大豆島甚句まつりで披露
- " 10月14日 大豆島地区市民運動会で準備体操（中止）