

令和2年度第13回

ご当地体操ビデオコンテスト

審査員コメント

エントリーNo.1

「信州そば切り音頭～骨こつ南部地域包括バージョン～」

大町市南部地域包括支援センター【大町市】

地域で既に親しまれていた音頭を上手に活用し、そこに介護予防や転倒・骨折予防の動きの要素を取り入れる工夫がなされていて、健康長寿のためのご当地体操らしい内容でした。元氣と誇りが溢れる音頭調の曲であることもこの体操の売りだと感じました。一点、映像で見ると、椅子座位でも実施できるようになってはいましたが、椅子座位の人にも骨や筋肉に刺激を与えられる動きの要素を含む工夫がなされていれば、なお良かったかと思います。ぜひ、さらなるブラッシュアップにトライしてみてください。

エントリーNo.2

「笑顔あふれたい！そう」

木祖村役場【木祖村】

軽快な曲調でリズムが取りやすいこと、歌詞に地元の要素がふんだんに入っていること、そして、歌詞の中で出てくる言葉を体操の動きに取り入れていること、全てが揃っていて「バッチゲー」のご当地体操でした。欲を言えば、今回の映像の中で口ずさみながら体操している人をあまり見かけませんでしたが、この体操は「歌うこと」もできるだけ一緒にやってもらうことを前提に普及すると、口腔ケアや表情筋の運動要素も含んで完璧だと思います。口ずさみや楽しい音楽に合わせて作られていることも、この体操の大きな強みなので。

エントリーNo.3

「青い山脈」

ひめくらぶ【山梨県南アルプス市】

スポーツ教室で知り合った方々で創作されたということで、全身や四肢の運動、更にはリズムに合わせて指先を動かすなど、大きく速い動きやストレッチなどバランスよく構成されていると感じました。「まずは自分達で楽しく動こう」という目的のとおり、楽しくそして爽やかな体操という印象が伝わってきます。現在は感染症の影響で地域での活動ができず残念ですが、今後は各地域においてぜひ大勢の皆さんと体操を楽しんで広めていただきたいと思います。

#### エントリーNo.4

「みんなで原村体操をしよう！」

社会福祉法人原村社会福祉協議会 【原村】

ゆったりとした動きやストレッチングからスタートし、曲が進むにつれて筋力増強運動やバランス運動、ダイナミックな動き、巧緻性を求める動きなどが漏れなくできる構成で、重要な運動要素を網羅的に含む完成度の高いご当地体操でした。改良の余地があるとすれば、(1)導入で使用された棒が、後半、効果的に使われる場面がなく残念だったこと、(2)運動の理想である「安全で、効果的で、楽しく」の「楽しく」のエッセンスをもう少し加えることができれば、この体操の魅力をさらに高まるだろうこと、の2点かと思います。

#### エントリーNo.5

「大丈夫」

パドル体操【坂城町】

楽しく拝見できました。

本来ですと、皆さんの笑顔と楽しく体を動かしている様子を身近に感じながら拝見できたのではと思いますが、今回はマスクで笑顔が隠れてしまっているのがとても残念でした。それでも一生懸命に健康体操に取り組んでいる様子をしっかりと受け止めました。パドル体操の良さは、いろいろありますが、緊張していたのでしょうか。前後左右の動きもあるのですが小さくまとまってしまったように感じました。また、動きにメリハリをつけるともっと良くなったかと思います。最近では棒を使った体操も広がりを見せています。パドルの特徴を生かした動きを上手に取り入れ、健康体操をこれからも考えていただけると嬉しいです。次回も楽しみにしています。お疲れさまでした。

#### エントリーNo.6

健康長寿体操

出て鯉サポーター【佐久市】

今まで一般的に行われてきた動作と変化をつけた動作(手をたたく、肩を回しながら前後の移動など)を入れることでオリジナリティーをだし、種々の関節の稼働範囲を広げ、筋肉の柔軟性を向上させることができる体操だと思います。今後、音楽に合わせ、一つ一つの動作が単独で終わることが無い様に流れを工夫してもらえると、もっと楽しく体操ができると思います。

#### エントリーNo.7

「須坂エクササイズ 信濃の国」

須坂エクササイズ 体操ユニット【須坂市】

審査のポイントは発信力です。

須坂のプレゼンの魅力は発信力の幅広さと過去から現在に至るまで絶え間なく発信する努力を続けている事だと思います。

出版物をつくる経験をすると良くわかりますがネットだけでなく本やDVDにして発信するなど多方面での発信の跡が見受けられます。

コロナの今三密が疎まれる今だからこそ考えるすべての方向で発信することが必要であることを改めて感じさせていただきました。

#### エントリーNo.8

「祝い酒」

はなみずき【駒ヶ根市】

“祝い酒”の強さとゆったりとした曲の流れに、身体の動きも強弱があり、歌いながら動ける親しみやすい体操であると感じました。全身の動きや腕のあげ伸ばしなど日常生活の中では意識しないとなかなか動かさない部分の動きもあるので、大勢の方々に楽しんでいただけるとよいと感じました。長年にわたり地域で介護予防のボランティア活動などをされていますが、これからも演歌体操で地域の皆さんが笑顔になれるようご活躍いただきたいと思っています。

#### エントリーNo.9

「見上げてごらん夜の星を」

軽体操ゆ〜ゆ〜【駒ヶ根市】

この曲は個人的に大変好きな曲です。曲のイメージとゆったりとした動作が大変快く感じられました。動作もわかりやすく高齢者にも楽しんでもらえる体操だと思います。今後、動作の中に捻りや歩いて回るなどの動作を入れて、頭上360度の夜空の星を見られるようにしていただくと、「九ちゃん」の歌のイメージがもっと広がると思います。

#### エントリーNo.10

「筋トレ・脳トレ・お口の体操メドレー 童謡メドレーII」

地域いきいき健康クラブ【佐久穂町】

お疲れさまでした。

今回も安心して楽しく拝見しました。相変わらず選曲が良かったです。誰もが知っている口ずさむことができる曲を選ぶことは曲が流れただけで心が踊り、からだも動きます。はじめの「からだの体操」では、合間の大きな腕振りと足踏みが良かったです。「あたまの体操」だれでも参加でき楽しみながらできるということが嬉しいです。「おくちの体操」は、定番のパタカラ体操、今回はマスクをしていますのでサブスクリーンでの案内は気が利いていました。私も加齢とともに滑舌も悪くなってきました。実行していきたいと思います。最近小さく無難にまとめた作品集になってきているようにも思いますが。作品紹介で流れた「佐久穂物語」が好きです。

次も期待しています。

#### エントリーNo.11

「野沢温泉スキー体操」

野沢温泉村社会福祉協議会ふれあいサロン【野沢温泉村】

審査のポイントは発信力です。

ケーブルテレビでの配信など多くの場面で配信されていることがポイントが高いと思います。

またローカルな歴史背景から地域の皆さんに元々親しみが深い内容でアプローチされていることも大変参考になりました。

冬はスキー、夏には何か野沢の特徴を表す何らかの体操があるのでしょうか。楽しみです。