

市民健康体操

第2版

R2年7月作成



SÜS おまよう体操

市民健康体操「SOSおきよう体操」

SOSは、「SOS健康づくり計画」のシンボルマークである 山陽の「S」、小野田の「O」、活動・情報の拠点となる「Station(ステーション)」の「S」です。目覚めをイメージさせる元気な曲調になっており、今から1日が始まる、活動が始まるといった元気な曲調です。また、寝太郎がかつて3年3月の眠りから起きて村おこしを成し遂げたように、市民に「おきよう」と呼びかけ、市民健康体操を実践し健康づくりに参加してもらえるよう「SOSおきよう体操」と名付けました。

市内の名所、伝説を模した動きになっており、解説もしています。

また、体操の動き全体はロコモ予防にもなり、老若男女誰でもできる体操になっています。

1. 屈伸運動

全身の血行を良くするには、下半身の筋肉を動かして血液を心臓へ送り返す屈伸運動が効果的です。



歩いて、屈伸をする ×2回

2. 全身の運動

ヒメボタルがピカッ、ピカッ



膝を曲げて、全身を右、左にふる ×2回

3. スクワット

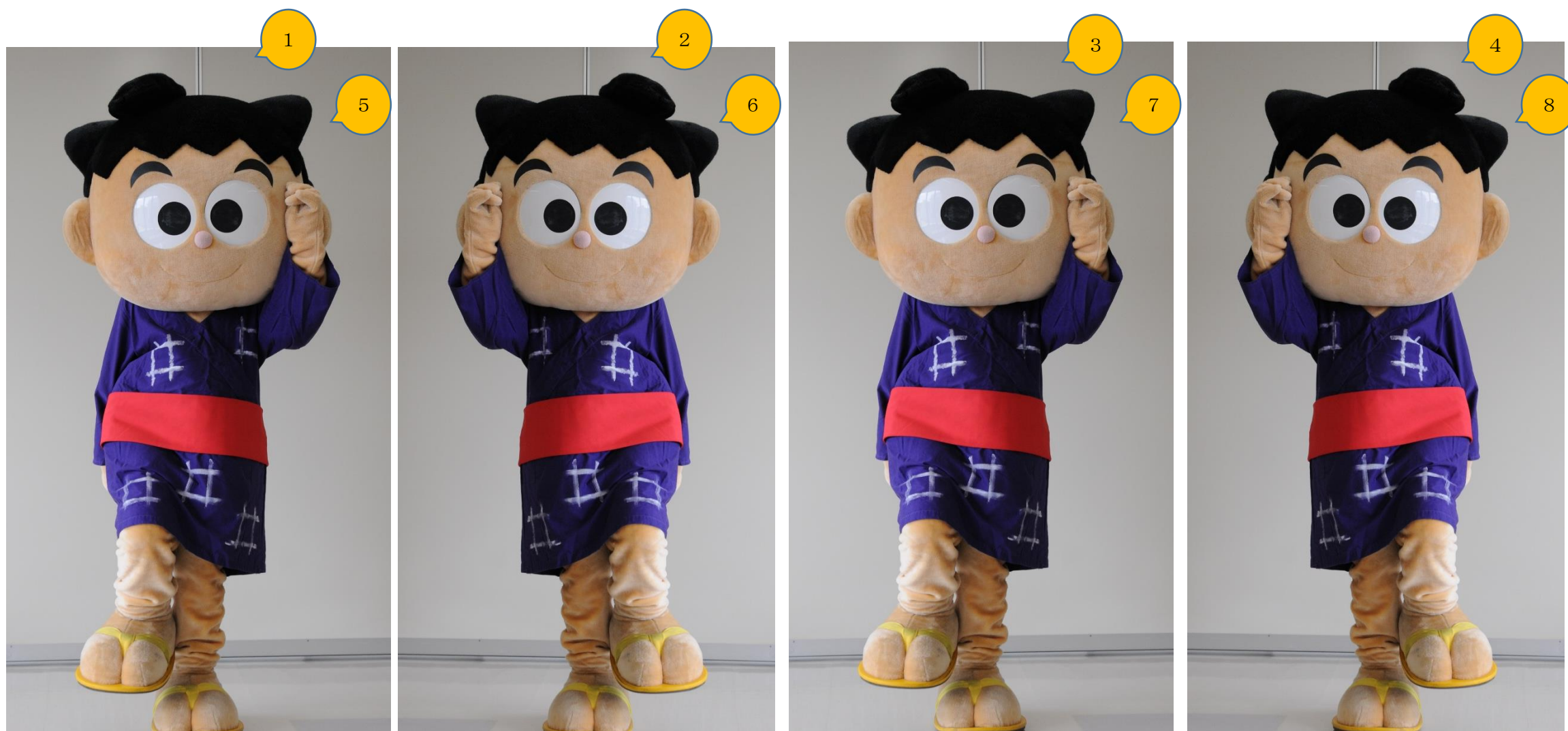
太ももを触ることで
筋肉を意識します。



スクワットをしながら、4回太ももをさする
※膝痛がある人は無理をしないように

4. 足踏み運動

竜王山に元気よく登りましょう。



元気よく手をふりながら足踏み（8呼間）

5. 肩たたき運動

竜王太鼓や寝太郎太鼓を叩くように。



左肩4回、右肩4回 ×2回

竜王山

標高135.69mの竜王山は、市の南部周防灘に面しています。南の金比羅山と北の番屋ヶ嶽からなり、これに大丸山、東丸山、西丸山の屋根を加えて総称して竜王山といいます。竜王の名は、南峰の金比羅山の南端に祭る八大竜王宮から名付けられました。春は桜、初夏はヒメボタル、秋はアサギマダラが見られます。また、竜王山から見た夜景は「日本の夜景100選」・「日本夜景遺産」に認定されています。

足踏みをしながら肩たたきをします。
同時に2つのことをすると脳が活性化されます。



左肩2回、右肩2回、左肩1回、右肩1回、万歳 ×3回

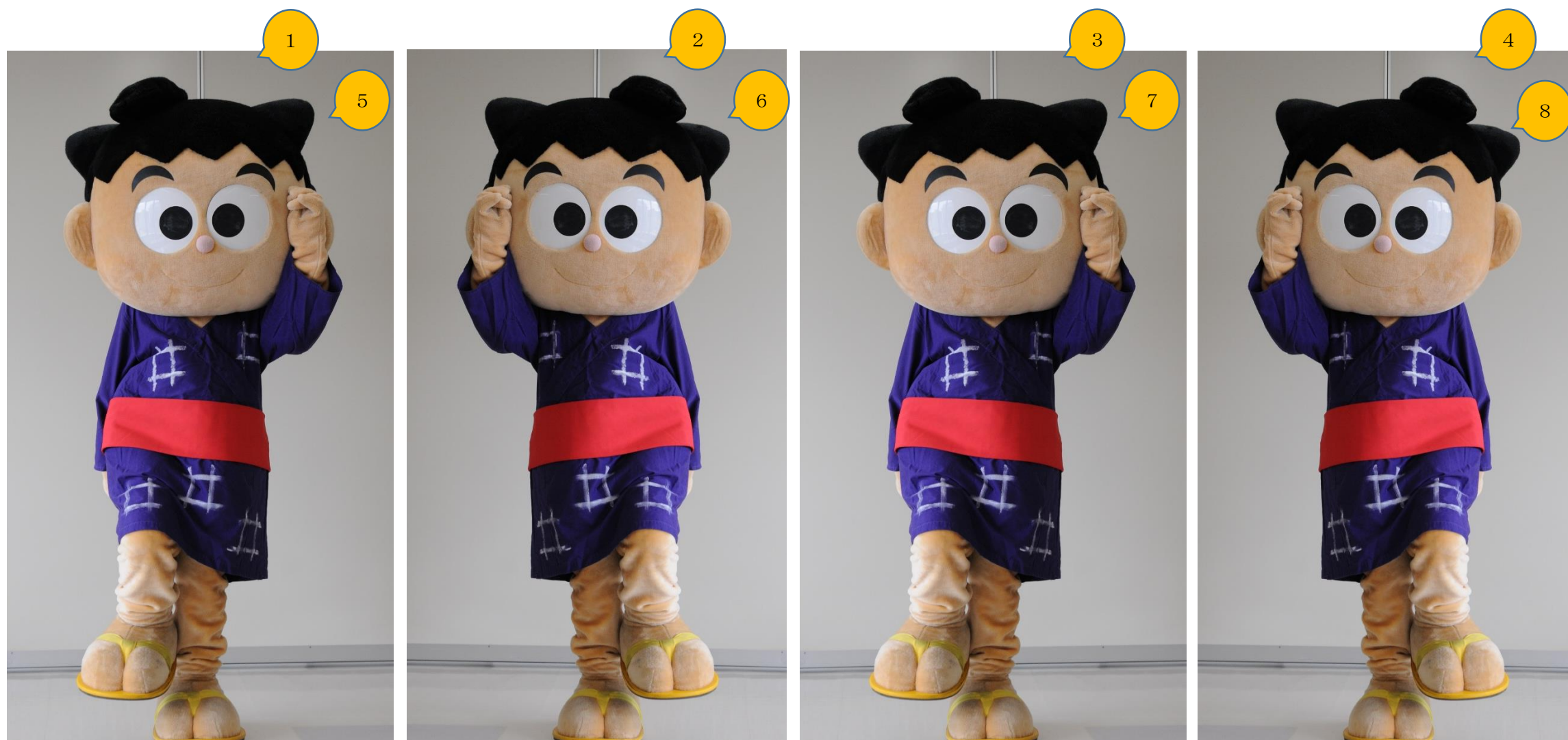
6. 四肢の運動



肘を伸ばし、手首をぶらぶらさせながら右足から足踏み
4回目で左足かかとを地面につける
左右替えてもう1度

} × 2回

7. 足踏み運動



足踏みをしながら、肩幅に足を広げる

松嶽山正法寺

松嶽山は、標高324mの山陽小野田市で一番高い山です。寺伝によると正暦2年(991)に花山法皇により開山されたといわれています。中世のころ源平合戦により消失しましたが、山内、山すそに50を超える大伽藍があったようです。本尊である「木造十一面観音菩薩立像」は、県指定文化財で現在県立美術館に保管されています。また、正平18年(1363)に「長門守厚東武貞」の寄進とされる「銅鐘」は県指定文化財に、「松嶽山正法寺古文書」は市指定文化財となっています。

8. 背伸ばし運動

山陽小野田市で一番高い山、松嶽山をイメージし、しっかり伸ばしましょう。



顔の前から手を交互に上に挙げ、4回目は止める
左右替えてもう1回

} ×2回

9. 腕前伸ばし・体ひねり運動

体をひねって腕を伸ばすことで体幹を鍛え、ウエストの引き締めに効果があります。進発を唱えた又兵衛のように勇ましく。



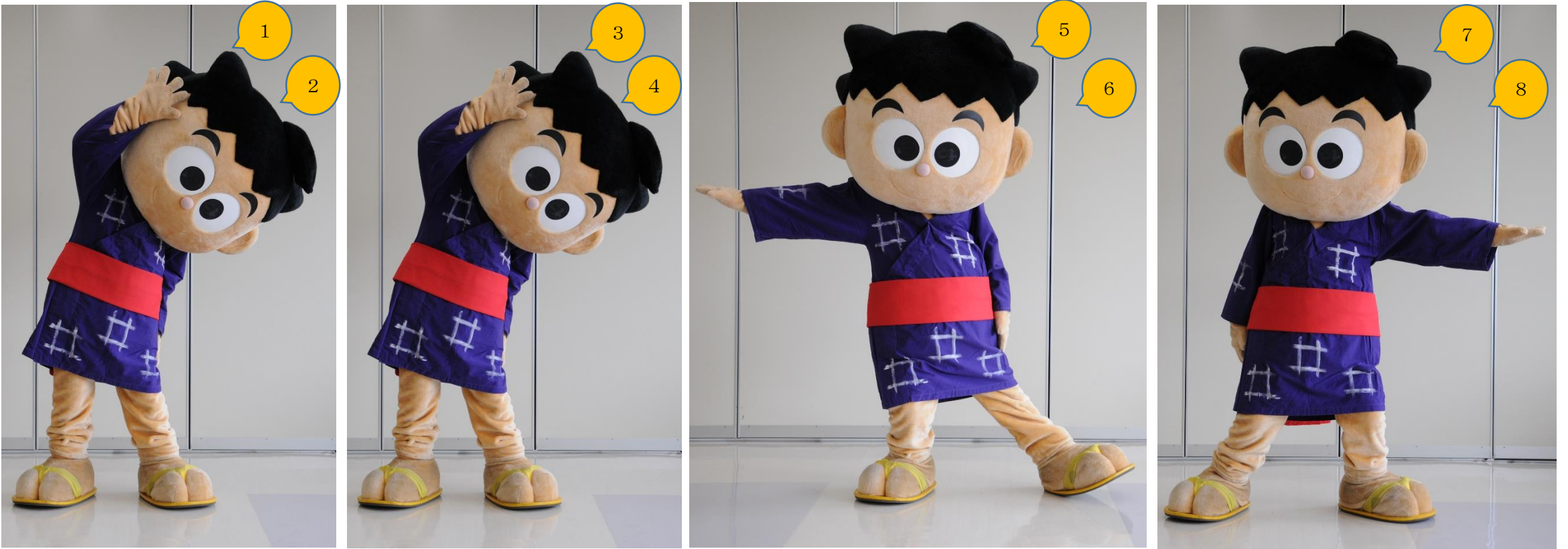
上半身をひねりながら、右から交互に胸の前で正拳突き、
4回目は止める 左右替えてもう1回 } ×2回

来嶋又兵衛

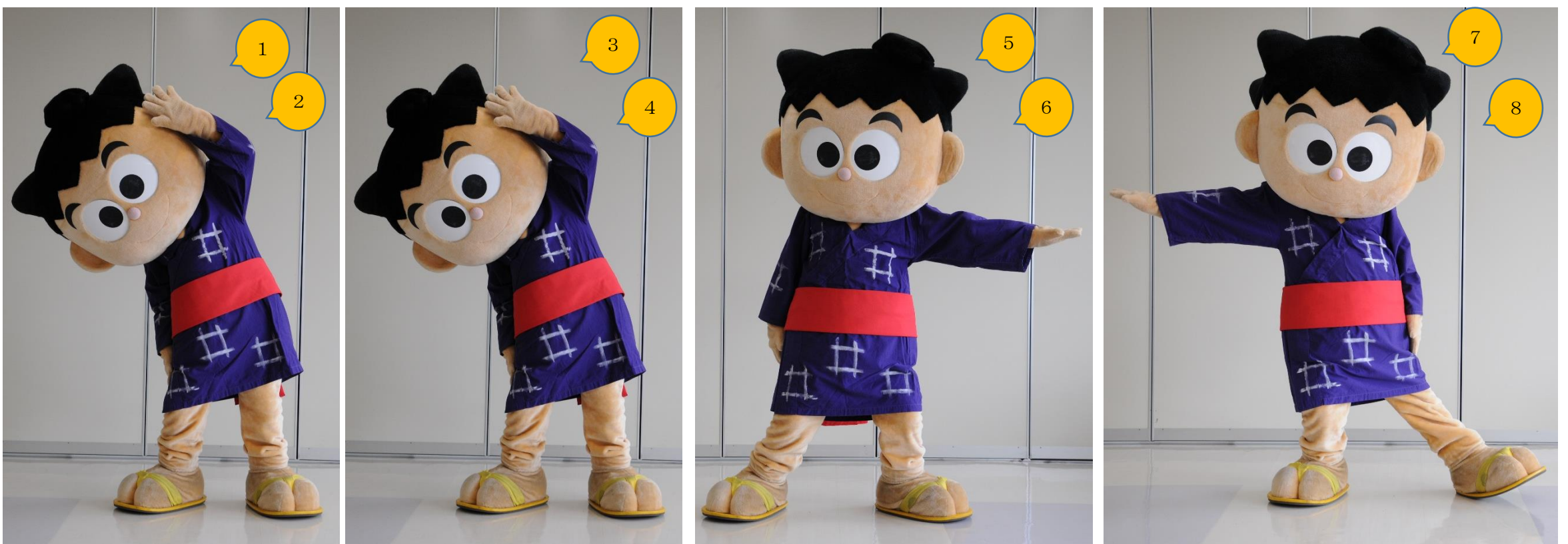
文化14年(1817)喜多村家の次男として西高泊村(高須)に生まれ、天保7年(1836)来嶋家に婿養子に入りました。萩藩士であった又兵衛は、武術に優れ、藩の要職を任されるようになり、高杉晋作は奇兵隊結成の際、又兵衛に相談したといわれています。元治元年(1864)「禁門の変」では遊撃隊を率いて上京、蛤御門で会津・薩摩両藩と戦い亡くなりました。幕末の動乱期に豪傑に生きたとされますが、手紙などからは家族思いの姿がわかります。

10. 体側伸ばし運動

厚狭川に橋をかけます。鴨橋です。



右手の平を上にし、2回右体側を伸ばし、腕を右へ、左へ伸ばす



左手の平を上にし、2回左体側を伸ばし、腕を左へ、右へ伸ばす

※手の平を上に向けることが難しい人は手の平を下向きで行いましょう。

鴨橋

JR厚狭駅在来線口から商店街を東に行くと、厚狭川を渡る橋があります。豊臣秀吉が立ち寄ったとされる枕流亭や宿場、厚狭市などで栄えた旧山陽道にある橋です。江戸時代、水量が少ない時期には板橋が架けられ、多い時期は渡し船が橋の代わりでした。石の橋が架けられたのは明治4年(1871)で、鴨神社にちなんで「鴨橋」と名付けられました。昭和2年(1927)にコンクリート製の橋が架けられましたが、平成22年(2010)7月の豪雨水害後、川の拡幅、橋の架け替え工事が進められ、平成28年(2016)3月新鴨橋が開通しました。

1 1. 股関節の運動

糸根神社で行われた奉納相撲。
しこを踏んで下肢の筋力を向上させましょう。



しこを踏み、両手で膝をたたく 円をえがいてガッツポーズ



前を向いたまま、しこを踏み、両手を構えたら、



両手を膝の上に、かかととつま先を交互に内側に入れてジャンプ
※両手を構えるときに下を向いたらふらつきが生じる可能性があります。

糸根のお相撲さん

糸根神社で奉納相撲が行われていました。相撲は、健康と力に恵まれた男性が神前でその力を尽くし、神々に敬意と感謝を示す行為とされています。

1 2. 腰たたき運動

腕と腰でリズムを取りましょう。

両手拳で腰をたたく（8呼間）



1 3. 肩関節の運動①

竜王山の豊かな自然に守られて、アサギマダラが飛んでいます。



腹、胸、肩の順に腕を交差させ広げる



背中、頭の順に肘を曲げ伸ばす

竜王山のアサギマダラ

アサギマダラは、アサギ色でまだら模様が美しい羽を持った蝶で、季節ごとに東北方面から台湾あたりを行き来することから「旅する蝶」と呼ばれています。その旅の途中、10月初旬から11月初旬にかけて「サワヒヨドリ」という花を目当てに竜王山に飛来します。

1 4. 腕の振り上げ運動

水の流れを調整する浜の五挺唐樋の開閉をイメージしましょう。



正面で、右足を出し、腕を大きく振り上げ、下ろす 左右替えてもう1回
※片足を前に出す時の歩幅は肩幅程度でバランスを崩さないように注意しましょう。

浜五挺唐樋

寛文8年(1668)に造られた高泊開作400町歩(約400ヘクタール)の排水用樋門で、岩盤を切り抜いて造られたことから切抜唐樋とも呼びます。自然の干満差を利用して開閉する仕組みで、初め三挺でしたが、排水能力を上げるため、五挺になりました。当時の土木技術の高さと、昭和63年(1988)まで使われていたことなどから「周防灘干拓遺跡高泊開作浜五挺唐樋」として国指定史跡となっています。

15. 片足タップ運動

ブロック建築の小野田セメント山手倶楽部で優雅にタップダンスを踊りましょう。



両足を揃え腰に手をあてる。右足を前、横、元に戻してかかとをあげる
左右替えてもう1回

※前、横、元に戻すときには膝を90度に曲げ、股関節をしっかりと動かします。



山手倶楽部

旧小野田セメント株式会社の社交倶楽部として、大正3年(1914)に建築された洋風の建物です。第四代社長笠井真三が若かりし頃、ヨーロッパ留学から持ち帰った、コンクリートブロックの型枠を利用して建てられたといわれています。大正時代のブロック建築は大変珍しく、貴重な建物として国登録有形文化財となっています。当時は社交倶楽部として、現在は賓客用として使われており、原則見学はできませんが、住吉まつりで公開されることもあります。

1 6. 押し戻し運動（下肢筋力向上）

寝太郎さんが、金が採れる佐渡が島に向かう船に乗って櫂を漕ぎます。
伸びを感じながら動かしてみましょう。



正面に、右足を出して2回櫂を漕ぐように押し出す } ×2回
左右替えてもう1回

寝太郎物語

むかしむかし厚狭の里にもものぐさな若者がいました。毎日毎日寝てばかりいるので、村のみんなから「寝太郎」と呼ばれ笑われていました。村一番のお金持ちで庄屋のお父さんも困り顔。それにはおかまいなく寝太郎は三年三月、まるまる寝て暮らしました。

ある日ひょっこり起きあがった寝太郎は、お父さんに千石船を作ってくれと頼みました。船が出来上がると、今度は船いっぱいのわらじを買ってくれと頼みました。わらじを千石船に積むとつぎは達者な船子を雇ってくれと頼みます。わけもわからず言いなりになったお父さんを残し、寝太郎の乗った千石船はどこへとも知らず厚狭川を下っていきました。

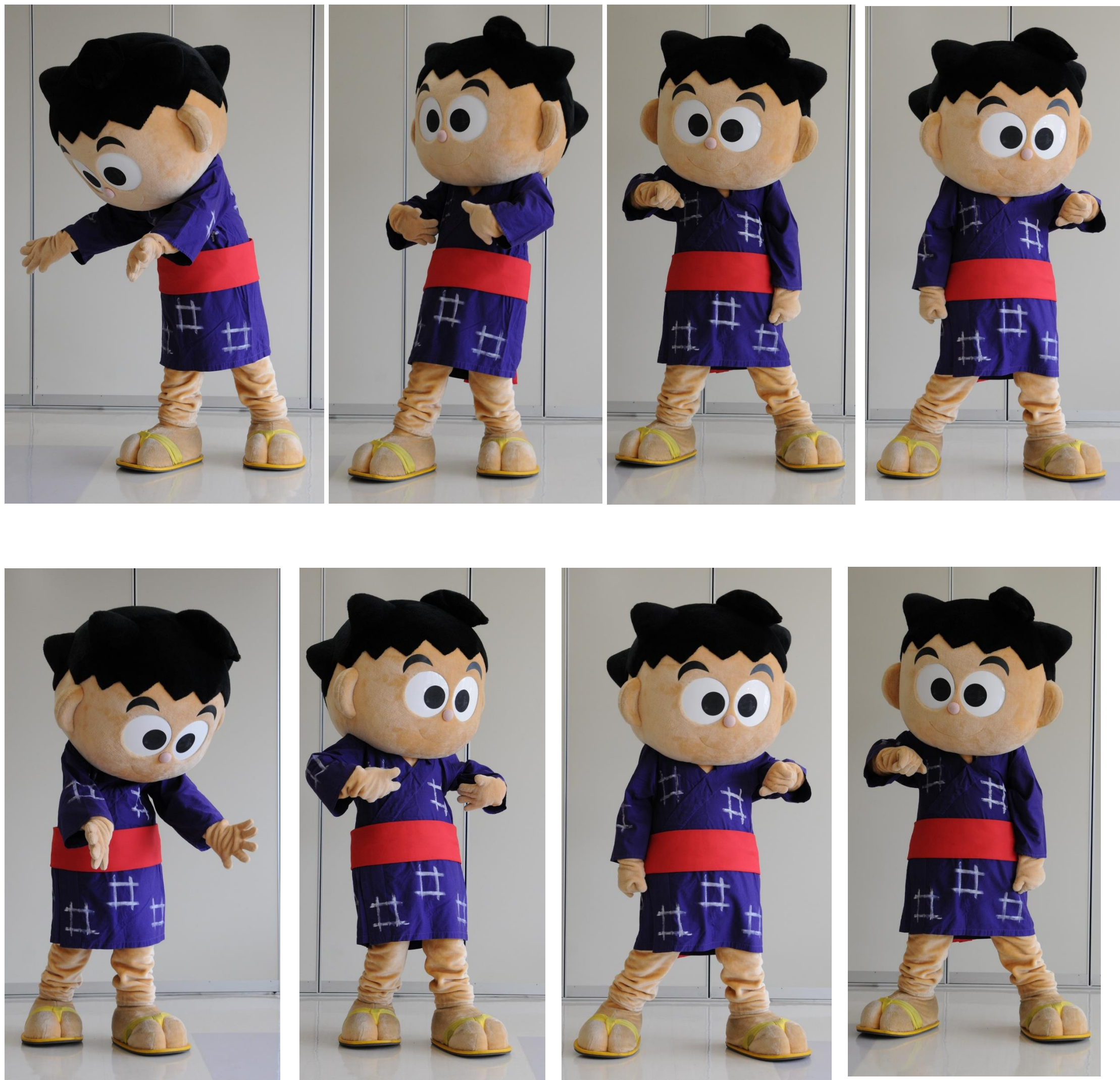
それから何日たってもさっぱり音沙汰がないので、村人たちはあらぬ噂をしておりました。寝太郎は荒れる海を渡り、遠く佐渡が島へ向かっていたのです。やっと佐渡が島へ着いた寝太郎は、新しいわらじと古いわらじをただで取り替えてやると島じゅうにふれ歩き、たくさんのわらじを集めました。

厚狭を出てから四十日たった日、寝太郎の千石船が帰ってきました。寝太郎はお父さんに頼んで、大きな桶を急いで作り、持って帰った泥んこのわらじを洗わせました。すると桶の底にぴかぴかの金の砂が山盛りになっていました。

寝太郎は砂金を売ったお金で川を堰き止め、灌漑用水路を作りました。おかげで荒地だった土地が豊かな水田に変わったのです。

17. かきこみ運動

掘って砂金を集めましょう。取った砂金はしっかり守ります。



右足を出し、右斜めに両手でかきこむ 右左に肘を突き出す } ×2回
左右替えてもう1回

※足をしっかり踏み出すことで、バランス力と下肢筋力の向上につながり、しっかりとかきこむことで肩甲骨の運動になります。

18. 肩・膝関節運動

焼野海岸に沈む夕日のようにキラキラと。肩を大きく動かし肩こり予防！



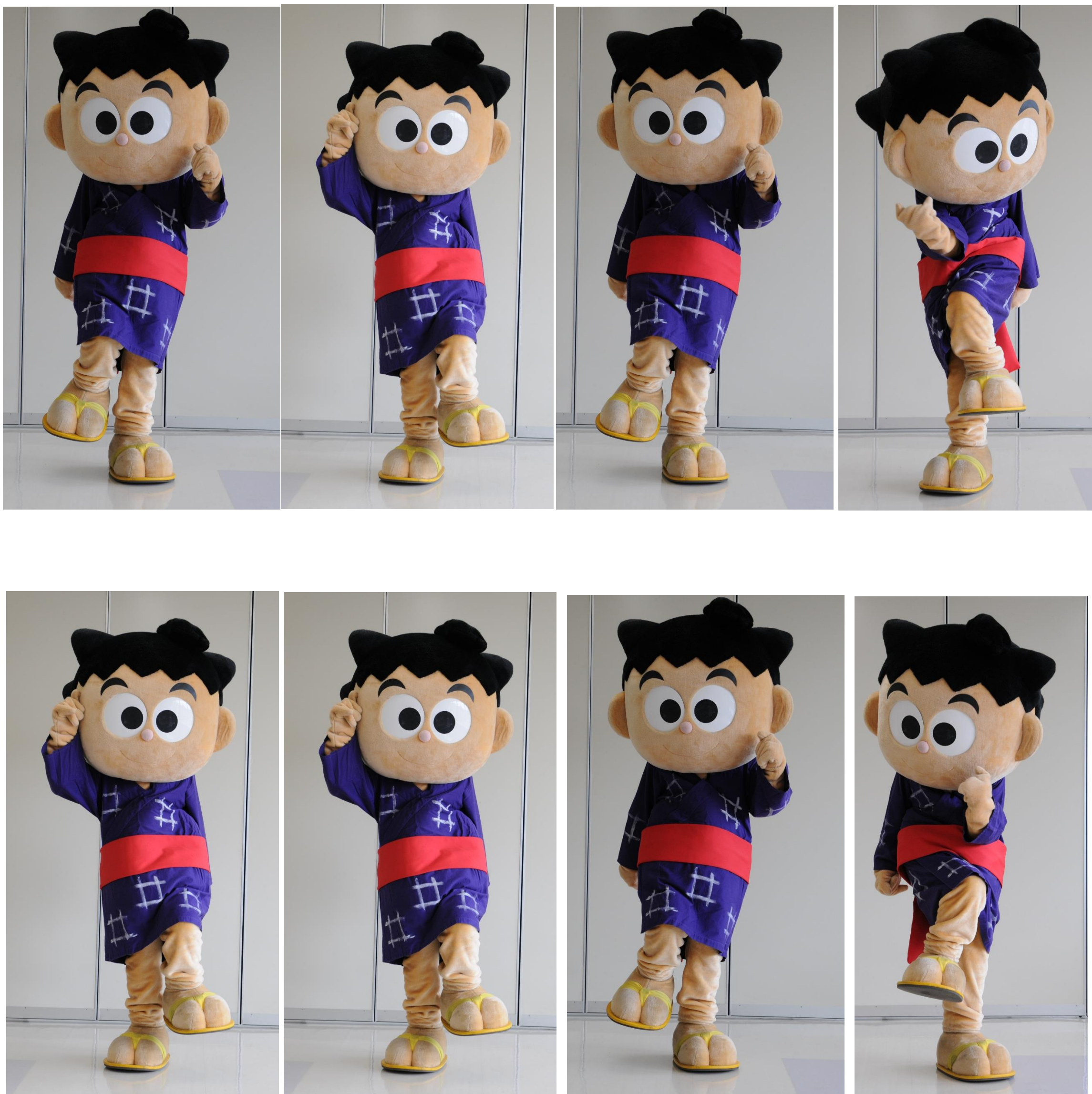
右手、左手の順に腕を下から上に大きく上げ、下げる
両手を下から上に大きく上げ、腕全体をひねりながらおろす } ×2回

焼野海岸

竜王山のふもとに広がる焼野海岸は海水浴やマリンスポーツが楽しめ、ここから望む夕陽は、「日本の夕陽百選」に選ばれています。穏やかな周防灘を刻一刻と茜色に染める夕焼けの風景は、見るものの心をとらえます。

19. 腿あげ運動①

リズムよく歩きましょう。



右足から歩き、4拍目で左の腿上げ
左右替えてもう1回

リズムよく上げましょう。



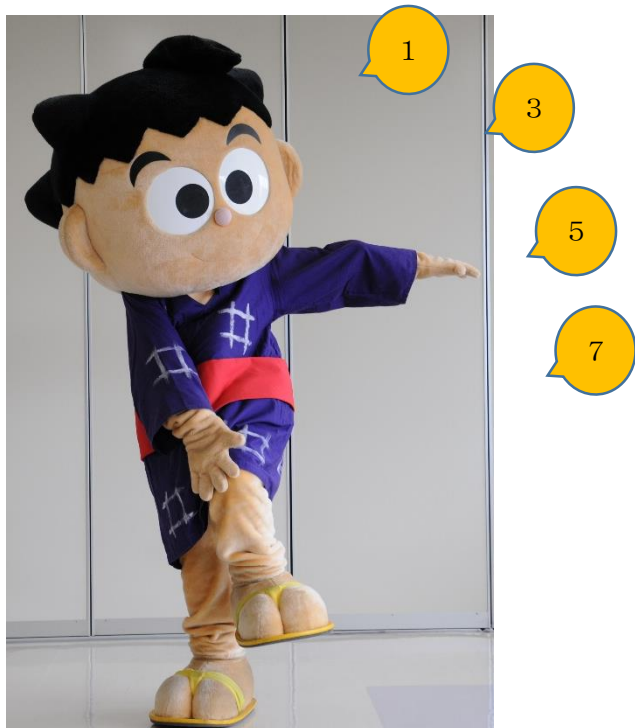
右肘で左膝タッチ、左肘で右膝タッチ ×4回

※背筋を伸ばしたまま、腰を曲げないようにしましょう。

寝太郎堰

厚狭川の中に黄色い水門を持つコンクリート造りの堰で、千町ヶ原へ灌漑用水を送っています。この用水は「疎水百選」に選ばれました。もとは約300年前に、石張溢流堰(いしばりいつりゅうせき)という、当時の土木工法の英知を結集したものでしたが、大洪水で流失したため、昭和38年(1963)、コンクリート造りの固定堰が造られました。堰を築造し千町ヶ原に灌漑用水を引き美田となしたといわれているのが伝説上の人物「寝太郎」で、この堰を「寝太郎堰」用水を「寝太郎用水」と呼ぶようになりました。

寝太郎堰です。厚狭川をせき止め、通水させましょう。



左手は水平位置に保ち、左腿を斜めに上げ、右手で左膝を4回合わせる
左右替えてもう1回

20. ひねりの運動

小野田セメントの徳利窯の形を体で表現しましょう。



振り返りかかとを見るように左右に2回上半身をひねる

小野田セメント徳利窯

明治16年(1883)に民間のセメント会社として初めてセメントを焼成した高さ約18mの赤レンガ造りの竪窯です。その形が酒徳利に似ていることから通称「徳利窯」と呼ばれています。現存する唯一のもので貴重な産業遺産として国指定文化財になっています。

21. 深呼吸

炭鉱坑口から出た開放感をイメージしながらクールダウン。



両手を上げる時に息を吸い、下げる時にゆっくりと息を吐き出す

本山炭鉱斜坑坑口

大正6年(1917)に坑道出入口として設けられ、昭和16年(1941)に完成、昭和38年(1963)に炭鉱が閉鎖されるまで使用されていました。坑道は沖合約3km、最深部約200m、総延長19kmに及んでいます。坑口の「忍び返し」が特徴で、市の石炭産業を伝える貴重な建造物として、市指定文化財となっています。

＜かたつむりで行こう会＞

「日本一健康なまちづくり」を目指し、市民と行政が協働して健康づくりを推進しています。計画の策定にあたって行われた市民アンケートでは、「どこでどのようなサービスが受けられるのか」「情報そのものを得にくい不安感」「社会参加して活動したいと思っても、その機会や活動の場がみつけれない」という言葉が多かったことから、計画の重要な要素を、「情報」「居場所・役立ち感」としました。また、これらを満たす場所として人と情報が集う場所「SOS健康・情報ステーション」を増やし、「健康づくりは ひとづくり・まちづくり」を目標に活動しています。随時会員募集中！



＜作成＞かたつむりで行こう会 スポーツ部会

山陽小野田市

＜協力＞山陽小野田市歴史民俗資料館

体操の記録をつけてみましょう！

[illegible]

