

富谷市記者会見資料①

令和2年6月24日

保健福祉部健康推進課

担当：西山

連絡先：022-358-0512

## 簡単な体操で健康づくり！「富谷市民歌体操」を動画配信

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、各種行事・事業の中止や外出自粛など様々な対策が講じられましたが、一方で対策の長期化により、市民の心身の健康状態が危惧されているところです。

市では、現状及び第2波・第3波を見据え、感染症の拡大防止に取り組みながらも、長期的な健康づくりにつながる「富谷市民歌体操」を動画配信いたします。

この体操は、市民により作成されたものですが、今回の動画は、多世代の市民や団体等に協力をいただきながら作成し、小さなお子様から高齢者まで取り組めるものとなっております。

報道機関の皆様におかれましては、ぜひ取り上げていただきますようお願いいたします。

### 記

#### 1 概要・目的

子どもから高齢者までを対象とし、感染症拡大防止対策を講じながら実施できる心身の健康づくり

#### 2 配信方法

市公式ホームページ及びYouTube(とみや生活)

※6月25日から配信予定

#### 3 動画出演

とみや市民歌体操ひろめ隊、富谷高等学校ダンス部、富谷塾生、市立保育所園児、富谷市社会福祉協議会、富谷市長、市職員 ほか

#### 4 その他

詳細は別添チラシの通り

制作費等：チラシ印刷費のみ

(動画撮影・作成は市職員による)





／ オール富谷で「打倒! コロナ」 ／

# とみや

簡単な体操で  
健康づくりをはじめませんか

# 市民歌体操

## とみや市民歌体操ってなに?

富谷市地域サポーター養成研修(富谷市社会福祉協議会受託事業)に参加した市民が仙台大学の小池和幸教授の指導・監修のもと創作したオリジナルの体操です。

とみや市民歌体操ひろめ隊を中心に、ゆとりすとクラブ・サロンをはじめ地域のさまざまな場面で実施されています。



とみや市民歌体操ひろめ隊のみなさん

## とみや市民歌体操やってみよう

スマートフォン、タブレット、パソコンから見るができます。  
「とみや市民歌体操」で検索!またはQRコードを読み取ろう!  
富谷市ホームページでも公開中♪

### 協力団体等(順不同)

とみや市民歌体操ひろめ隊  
宮城県富谷高等学校ダンス部  
富谷塾「からだ大学」  
富谷市社会福祉協議会 など




YouTube

## 富谷市公式 SNS の登録をお願いします

とみや市民歌体操の情報のほか、富谷市の最新情報など随時紹介しています。  
ぜひ、ご登録をお願いします。「いいね!」がもらえると嬉しいです♪



富谷塾「からだ大学」  
小滝さんファミリー



ホームページ



Facebook



LINE



Twitter



Instagram



富谷市

— 問い合わせ —

富谷市健康推進課 022-358-0512

# とみや市民歌体操の解説

＼ しっかりやればストレッチ効果あり! ／

**1**



まっすぐ立ち、  
両手を腰に当てて  
かかとを上下する。

前奏・間奏

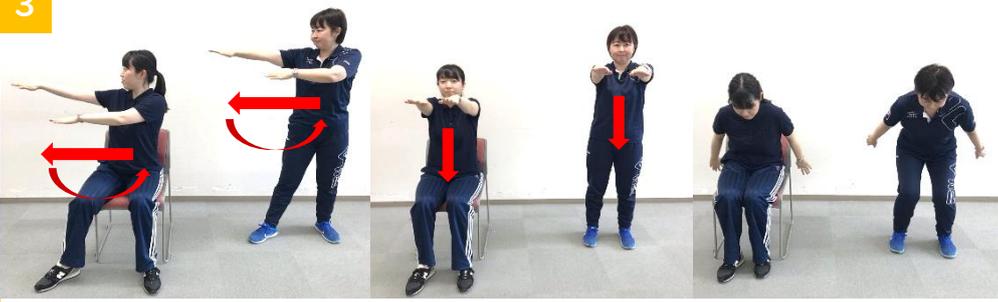
**2**



左手は腰に。  
右手はパーに開き、  
2回大きく円を描く。  
足は右に2歩進む。  
(左も同様)

黄金色(こがねいろ)に輝く大地

**3**



両腕を右に回し、顔を含めて  
上半身をひねる。正面に向  
き直り、両腕を下げる。  
足は、右横に1歩踏み出し上  
半身をひねる。正面を向くと  
同時に屈伸する。  
(左も同様)

朝焼けに染まる七ツ森

**4**



右脚を踏み出すと同時  
に右腕をまっすぐ前に  
押し出す。左手は腰に。  
足は右脚を前に1歩踏  
み出し、屈伸する。  
(左も同様)

※横から見て

季節の表情鮮やかに

**5**



両手を肩に乗せ、  
肘で円を描くように  
前回り・後ろ回しを  
する。  
足は軽く肩幅程度に  
開く。

生命(いのち)豊かな理想郷

**6**



屈伸と同時に、拳をにぎり肘を曲げ、両腕を体  
側に寄せる。右腕を左斜め方向に突き伸ば  
し、右手をパーにして、右体側を伸ばす。  
足は右に1歩踏み出し深く屈伸する。腕の突き  
伸ばしと同時に伸び上がる。  
(左も同様) 左右交互に4回繰り返す。

想い敬って 学び受け継いで 誇りを胸に自由な明日へ

**7**



両腕を伸ばして、  
腰から全体を  
左方向に回す。  
足は肩幅程度に開く。  
(右も同様)

やがて時は過ぎ 巡り巡っても

**8**



屈伸

足踏み4拍

大きくバンザイ

ともに手をとって輪となれ ああ富谷