

## 4. 活用方法について

### 「総合的な学習の時間での活用」(諫早市内某中学校での取り組み事例)

総合的な学習の時間を利用して、まずは生徒自らが「がんばらんば編」「げんきアップ編」「すこやか編」3つのグループに分かれて体操を覚える。動けるようになったら他の人に教えることができるように指導方法を自分たちで考え出す。

最終的に、「がんばらんば編」は幼稚園や保育園へ「げんきアップ編」は小学生や中学生に、「すこやか編」は高齢者に動きを伝える(施設訪問)。いろんな世代の方々への接し方を現場で学び、交流を深める。

### 「ダンスの授業での活用」(長崎市内某中学校での取り組み事例)

まずは基本的な体操の動きを覚える。その後グループに分かれて動きにさまざまなアレンジを加える(例えば、動きの途中で声掛けを入れたり、龍踊と平和記念像を地元のものにアレンジしたりするなど)。表現運動としても活用できる。最終的にグループごとに発表しコンテストを開く。

### 「実習先での活用」

大学生の教育実習の現場で、体育の時間での準備運動やレクリエーション、体ほぐしに活用する。また、病院や保健師さんが活躍する現場で、地域の方々の特定健診の受診率を上げるために同時に健康体操教室を開催し、楽しみながら体を動かしてもらう。

※長崎県立大学シーボルト校では糖尿病患者を想定した模擬教室を授業でおこない、そこにがんばらんば体操を取り入れた。学生が自主的にがんばらんば体操を取り入れることを計画した。その中で1つのグループが座位での体操指導を実施し、楽しみながらできることを再認識した。



### 「各地域イベントでの活用」

同じ曲で同時にいろんな世代が体操をおこなうことができるので、地域のお祭りや三世代交流会、老人ホームへの訪問などにも活用できる(子供と高齢者が一緒に体操できる)。

また年齢が異なる地域の集まり、例えば地域の運動会やウォーキング大会などでも自分の体力に合わせて体操を選択できるので準備運動として活用しやすい。



- (事例)・大村市内某小学校、三世代交流会
- ・大島水仙ロードフェスティバル
- ・佐世保市内某中学校、地域ソフトボール大会の準備運動
- ・新上五島町内へき地保育園と中学生との交流会

## 「職場での活用」

特にデスクワークの多い職場で「肩こり・腰痛予防」の体操として活用できる。肩と首の運動では、肩甲骨を上下左右に大きく動かす、がんばらんばのガッツポーズでは腰回りを大きくひねるので、肩や首及び腰部周辺のストレッチとして効果があり、これらの部位の血行がよくなると考えられる。特に「すこやか編」の場合は、座ったままで気軽に実践できるので職場では活用しやすい。



※長崎県庁では職員厚生課が主催でオフィスストレッチ講座を実施した。1ヶ所 20分程度で自分の席に座ったままおこなうことができた。職員の仕事の合間のリフレッシュや職員のコミュニケーションづくりにつながった。

## 「福祉施設での活用」

福祉施設では自らの意志で運動を選択し、個人に合わせて運動を実践できるようにする工夫が必要である。さらには運動の実践を通して達成感や交流も得られることが期待されている。体力の違う者同士が同じ曲で違うパターンの体操を同時にできることが、がんばらんば体操の特徴であり、福祉施設等でも活用できる。がんばらんば体操の動きにはダンスの要素も入っているのでリズム感で覚えることも可能である。



※社会福祉法人福陽会 就労継続支援 B 型「小浦の里」では各種、利用者参加の行事の際に、イベント的にがんばらんば体操を活用している。今後は毎朝の準備体操に採用したいと検討している。元気よく、笑顔で楽しそうにおこなっており、音楽がなると自然にがんばらんば体操が出来るようになってきている人がいる。平成 23 年 11 月 27 日(日)に開催されたがんばらんば体操コンテストでも体操を披露し、コンテストに参加された方とも交流を深めた。

## 5. まとめ

### ○がんばらんば体操は 3 種類ある

誰でも気軽に、体力に合わせて体操ができるようにがんばらんば体操は 3 種類の動きがあるが、知らない者がまだ多数いる。がんばらんば編を 1 回行っただけで自分には無理だと感じてしまう者も多いので、必ずげんきアップ編やすこやか編も含めてがんばらんば体操だということを広く伝えることが大切である。曲は 3 種類とも同じものを使用しているので、子どもから高齢者まで様々な世代が集まって、一緒に体を動かせる事が魅力的である。

### ○がんばらんば体操の活用の仕方は多様にある

がんばらんば体操の効果は身体的なものだけではなく、人とのつながりを強くしたり、長崎県への郷土愛が深まったり、元気になったりと精神的な効果も十分にある。全身を使うので子どもたちには基礎体力向上に、大人(成人)には日々の健康づくりや肥満、肩こりなどの予防に、高齢者には仲間づくりのきっかけになるように様々な場面で、自分に合った形で体操を活用できる。

### ○普及に関して

平成 20 年からがんばらんば体操の普及を本格的に開始し、4 年間で県内各地たくさんの方に出会い、共にたくさん体を動かし、たくさん笑い、時には感動して泣いたりしながら、がんばらんば体操を通して様々な経験をし、たくさんの方とつながりを持つことができた。急いで普及することよりも、本当になんばらんば体操がいいと感じた人が、自分のまわりの大切な方に、大事に体操の魅力を伝えてもらえると嬉しい。がんばらんば体操はこれから、ゆっくり長くみなさんに愛される体操になると言える。