



特★集 みんなでつくろう! 「とびしまオリジナル体操(仮称)」!

みなさんの参加を得て、誰もが楽しく動ける体操づくりをします。
ぜひ参加をお待ちしています。

「とびしまオリジナル体操」とは

私たちが住む「ふるさと」飛島村をずっと感じていけるように「食生活改善推進員」が発起人となり、「スポーツ推進委員」と一緒に創作を進めています。

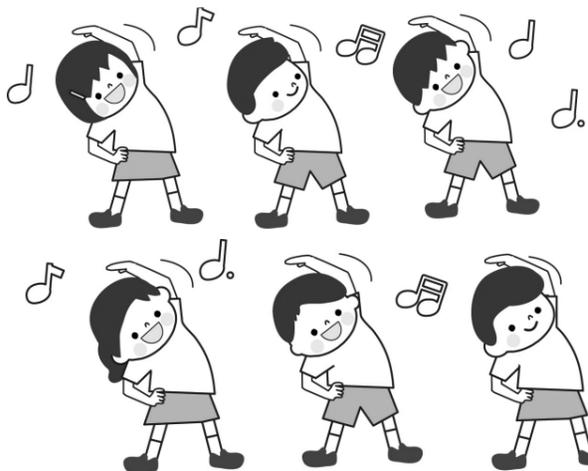
子どもから高齢者まで、誰もがなじみやすい、オリジナル音楽に合わせた村独自の体操です。

「とびしまオリジナル体操」選定会

「スポーツ推進委員」「食生活改善推進員」が考えた運動を、選定会でみなさんに紹介します。参加者のみなさんには、実際にその場で体験して、複数案の中からどの運動がいいか選んで投票していただきます。投票の結果から「体操の基本編」を決定します。

日時:5月31日(日) 午後1時30分～3時30分
(受付 午後1時～1時30分)
場所:総合体育館

ぼくも行くよ!
みんなも来てね



持ち物

動きやすい服装で
・上履き
・お茶等

オリジナル体操は、運動8種目で構成されています。

- ①上半身をのばす運動
- ②上半身をきたえる運動
- ③下半身をのばす運動
- ④下半身をきたえる運動
- ⑤体幹(体の中心)運動
- ⑥バランス系運動
- ⑦複合動作の運動
- ⑧歩く・ステップ系運動
- ◎呼吸を整える運動



「スポーツ推進委員」を中心に、運動8種目にそれぞれ4～5パターンの運動を考えました。各種目、投票で1番人気のあった運動を8種目組み合わせて「とびしまオリジナル体操」(基本編)とします。その後は、基本編をアレンジして「座位バージョン」「子どもバージョン」「高齢者(ゆったりバージョン)」などを創作していきます。

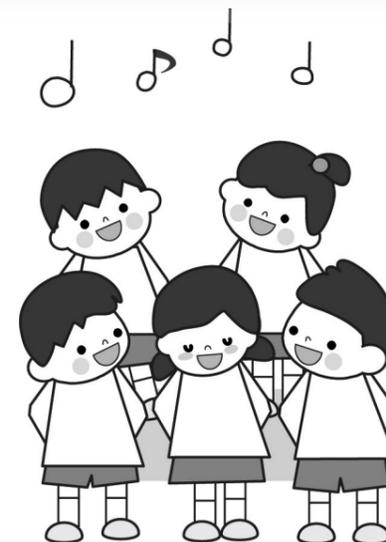
オリジナル体操の タイトル・歌詞を募集します。

オリジナル体操のタイトル・歌詞を、広く村民の皆さんに募集します。文章・単語など何でもかまいません。

村内の各施設に応募用紙と回収ボックスを設置します。応募期間に最寄りの施設で応募してください。

設置場所: 飛島村役場 1階ロビー
飛島村公民館 1階ロビー
すこやかセンター 1階ロビー
敬老センター 1階ロビー

応募期間: 5月1日(金)～22日(金)



問合せ先 すこやかセンター内保健福祉課