



岩見沢市オリジナル健康体操のひゃっぴい体操。やったことはなくても、イベントなどで見たことがある方も多いのではないのでしょうか。ひゃっぴい体操は、ひゃっぴい体操教室に参加したり、動画を見て自分で練習したりすることで覚えられます。しかし、テンポが速く、一つ一つの動きを覚えるのが難しいという声がありました。そこで、ひゃっぴい体操をゆっくりとした動きで学ぶことができる解説DVDを新たに作成しました。それぞれの動きを解説しているのが、初めて体操をする人や、テンポが速くて諦めていた人も気軽に取り組める内容になっています。また、体操をしたことがある人も、解説を見ながら体操することで、運動の効果をもっと実感できます。

今月は、DVDの配布に合わせて、体操の代表的な動きを解説します。

# もっと手軽に！ひゃっぴい体操

問合先 市健康づくり推進課 (4西3 であえーる岩見沢3階) ☎ 25局 5540



## 歩行の動き

両肘を曲げ、脇を開いたり閉じたりしながら、8拍子かけて右回りに歩きます。腕を動かしながら、元気よく歩くことで心肺機能が高まります

## ひゃっぴい体操解説 DVD 配布場所

- 市老人クラブ連合会で実施する体操教室
  - ひゃっぴい体操教室 (日程は、広報いわみざわに掲載)
- ※音源 CD も、市健康づくり推進課とひゃっぴい体操教室で配布しています。

## ふくらはぎを伸ばす動き

目の前に壁があると思って、手を前に突き出し、体を前に傾けます。前の膝は直角に曲げ、つま先より前に出ないようにしましょう



## 盆踊りの動き

つま先がポイントです。かかとを地面につけて、つま先を天井に向けることで、すねの筋肉を鍛え、歩いていてもつまづきづらくなる効果があります



後ろの足はかかとを地面につけたまま、両足のつま先をまっすぐ向けて立つことでふくらはぎが効果的に伸びます

動画再生 一緒に体操をしてみよう！



## ひゃっぴい体操教室 (簡単バージョン) 無料 健ポ

難しい動きを簡単なものに変え、ひゃっぴい体操をゆっくりとした動きで学ぶことができます。

日程 11月18日(月) 時間 午後2時～3時  
 場所 いわみざわ健康ひろば (3西4 第2ポルタビル1階)  
 定員 20人 (申込順)  
 持ち物 運動靴、飲み物  
 ※動きやすい服装で参加してください。  
 申込・問合先 11月8日(金)までに、市健康づくり推進課へ

動画再生 このマークのある写真にスマートフォンをかざすと動画などをご覧いただけます (発行日から1カ月) 利用には専用アプリ **COCOAR2** が必要です。インストール・起動後、対象画像にかざしてください



【iOS版】



【Android版】