

**基本バージョン**  
心肺機能を高める運動（有酸素運動）、筋力を高める運動（筋力向上）、体の調子を整える運動（ストレッチ）など、さまざまな動きがバランスよく取り入れられています

**椅子バージョン**  
椅子に座りながら行うので、膝の悪い方や歩行運動の難しい方でも取り組むことができます。上半身の動きが中心になりますが、下半身の筋力トレーニングやストレッチも入っています

**簡単バージョン**  
基本バージョンの中の難しい横移動の動きや片足バランスの動きを簡単なものに変えた構成になっています。簡単バージョンができれば、基本バージョンにチャレンジしましょう

**元気バージョン**  
基本バージョンを基にして、ジャンプやスキップ、ボックスステップなど激しい動きや難しい動きが含まれています。基本バージョンでは物足りないという方はチャレンジしてみましょう

皆さんは、普段から運動をしていますか？体を動かすことを意識していますか？  
手軽に体を動かすということでは、ラジオ体操があります。岩見沢市にはオリジナルの健康体操があり、その体操が今年で10周年を迎えます。  
今月号は、自宅でも気軽にできる、岩見沢市オリジナル健康体操を取り上げます。

**100×ハッピー？**

岩見沢市のオリジナル健康体操のひゃっぴい体操。聞いたことはありますか？ひゃっぴい体操は、市民の皆さんが楽しく健康づくりに取り組み、100歳まで元気にハッピーに暮らせるようにとという願いを込め、100とハッピーという言葉に由来して名づけられました。平成20年度に北海道教育大学岩見沢校と共同で制作し、完成から10周年を迎えます。

**どんな体操？**

ひゃっぴい体操は、3分20秒の中に、さまざまな動きがバランスよく取り入れられています。基本バージョン、簡単バージョン、椅子バージョン、元気バージョンの4種類あり、それぞれの年代や、皆さんの体力に合わせて行うことができます。

**どんな効果があるの？**

体操は、1分間で120歩のスピードで作成されており、そのリズムに合わせて歩くと、速歩と同じ速度になります。3回行うと約1,000歩分、距離で700m歩いたこととなります。

- こんな声も
- 体操を始めてから、体が軽くなった
  - 肩こりが解消された
  - 体を動かす習慣がついた
  - 体操をすると汗をかくので、爽快感がある
  - 仲間と一緒に体操することが生きがいになっている

**岩見沢の要素を**  
体操は、岩見沢市の代表的なお祭りである、いわみざわ百餅まつりのお餅つきの動きを盛り込んでいます。音楽は、いわみざわ百餅まつりのお囃子（はやし）を原曲として、作曲・編曲されたものを使用していますので、市民の皆さんに親しんでいただける体操になっています。

**岩見沢市健康づくり普及員 イワくん**

大正池で生まれた森の妖精。ひゃっぴい体操を広めるための活動はもちろん、健康づくりに関するさまざまな活動をしています。



**1,000歩の  
効果で  
100歳まで**

ひゃっぴい体操  
10周年

**体操を覚えよう**

**動画を見て**  
市ホームページやYouTubeなどで、動画を見ることができます。岩見沢保健センターでは、CDやDVDの配布も行っています。



**ひゃっぴい体操教室で**  
定期的に行っている教室です。参加料は無料で、健康ポイント対象事業になっています。

**各種イベントで**  
いわみざわ百餅まつりや大型野外音楽ライブイベントJOIN ALIVE（ジョインアラライブ）、IWAMIZAWA ドカ雪まつり、市内幼稚園・保育所の運動会などでも体操を行いますので、ぜひご参加ください。

**ひゃっぴい体操サポーター**

岩見沢保健センターの職員と一緒に、体操普及に向けた活動をしている、体操の普及のためには欠かせない、ひゃっぴい体操のエキスパート集団です。毎年夏頃に行う、ひゃっぴい体操サポーター養成講座の受講が必要です。



**リーダー指導員**  
ひゃっぴい体操サポーターのうち、認定試験を通過した精鋭サポーターで、ひゃっぴい体操教室で皆さんに体操の指導をし、イベントの際には率先して前に立って活動する、体操普及の中心的役割を担っている方々です。



ひゃっぴい体操サポーターの皆さん



**76.1MHz**  
HAMANASU  
FM JAPAN

市職員が出演して説明します  
3月8日（金）午後5時40分



## 地域での認知症予防から

私の場合は、きっかけというものは覚えていないんですが、ひやっぴい体操サポーター養成講座を2010年6月に受講したんです。

体操がハードで戸惑ったんですが、家に帰ると、体がスッキリしているんですよ。それで、地域の人に教えようと思ったんです。町会活動の中で、認知症予防から始めたサロンという取り組みがあるんですよ。地域の方を元気にするという目的なので、ひやっぴい体操をするよ



小林 タモツ さん

うになりました。

サポーターというよりは、「まず地域のために」という想いの方が強いんですね。サロンでは、月1回やっています。町会にサポーターが3人いるんですが、1人はみんなと同じ向きで、2人はみんなと向かい合わせでやっています。後ろ向きの方が分かりやすいという方もいるんです。サロンは、男女合わせて25人くらいでやっているんですが、ひやっぴい体操が軸になっていますね。

## 嬉しい、辛い

嬉しいのは、みんなが喜んでくれたときですね。サポーターとしては本当に嬉しいですね。それと、自身もひやっぴい体操から良いものをもたらしたというのがあって、健康もそうですが、サロンでの取り組



みを通しての、地域の皆さんとのつながりなど、いろんなものをもらった気がしています。ひやっぴい体操のおかげだなと思うことがたくさんありますね。

## 大変だからその効果

逆に、みんなが「テンポが速い、難しい」と言い出したときに、自分ではできたから、「大丈夫だよ」と言いたいんだけど、その確信が持てないというところが、辛いですね。その壁を乗り越えようと、みんな楽しんで笑顔でやるんです。

## もっと伝えたい

3回やると1千歩というのがありますが、次の日には、本当に体がスッキリするんですよ。当然、疲れるんですけど、とても効果があるので、体を動かすことが本当に大事なんだなと実感しています。あとは、何事も継続ですね。覚えるのは大変かもしれないけど、身に付いてしまえば簡単ですし、効果として自分に返ってきますから。



# ひやっぴい体操サポーターの皆さんに聞いてみた

て、そういう点では、岩見沢市の対応が早かったと感じています。

## さまざまな場面で

私が行っている健康教室では、準備体操として、基本バージョンと元氣バージョンをやるのが習慣になっています。岩見沢市医師会附属看護高等専修学校の授業でもやるんですが、みんな若いので1回やっただけで覚えるんですよ。あと、教育委員会が行っている、小学1年から3年生を対象とした、楽しいキッズスポーツ教室では、空き時間にひやっぴい体操をすることもしています。

## 身近で楽しく

ひやっぴい体操ができてから10年ですが、名前は浸透してきていると



思います。サポーターがいろんなところでやっているの、目にしている人は多くなっていると思います。が、知っているけど、いざ、やるとなると「自分ではできない」という方が多いですね。テンポが速くて難しいというイメージで、見ただけで敬遠してしまうのかもしれないんですが、百餅まつりのお囃子や餅つきのお動きがあり、身近にも感じますから、楽しくできると思いますよ。

## 意外な反応

大型野外音楽ライブイベント「JOIN ALIVE」(ジョインアラライブ)でも、来場した方に参加してもらって体操をしています。市外の方が多く、全部のステージに参加する人もいて、すごく感動しました。市民向

## 岩見沢市全体に

この体操ですけど、市外の方もやってくれるのは嬉しいですよ。

これから、もっともっと普及に力を入れていきたいですが、まず、サポーター自身が元気で取り組みたいのが一番ですね。

体操は、「いつでも、どこでも、誰でも」できるので、もっと岩見沢市全体に広がってほしいですね。ひやっぴい体操の曲を街中に流すとか、決まった時間になったら流すというのも面白いですね。子どもの頃、給食のときに流れていた曲は、今でも覚えています。あと、夏休みには地域でラジオ体操をやっていますけど、その後に、ひやっぴい体操もやるなどといった取り組みもしていきたいかなければならないですね。岩見沢市民には、覚えてほしいですから。

## サポーター第1号

岩見沢市のスポーツ推進委員をやっているのもあり、広報いわみざわに載っていたのを見て、「これはやらなきゃ」と思ったんです。自分が先に覚えて、「みんなに教えない」と思いました。サポーター養成講座の申し込みが、一番だったのを覚えています。

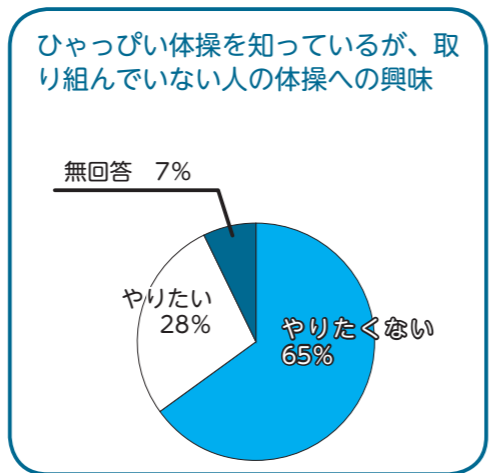
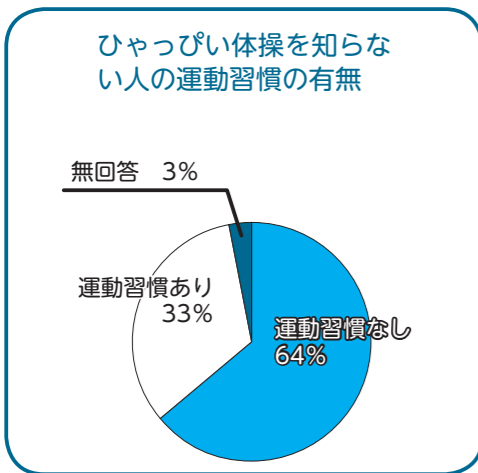
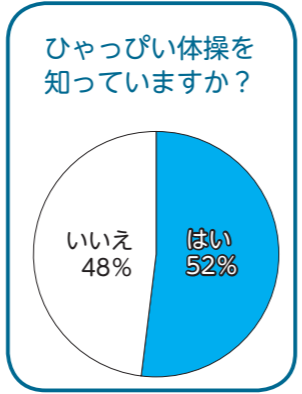
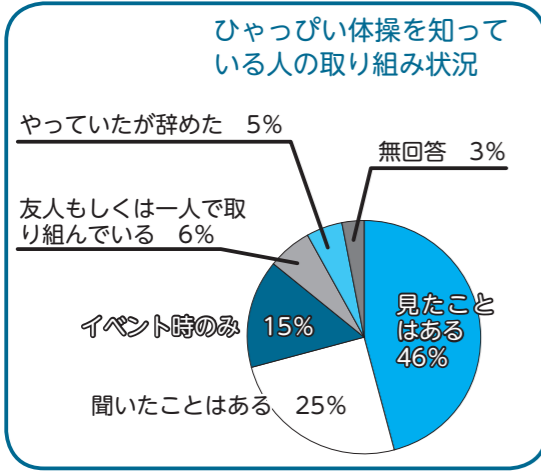
社会的にメタボリックシンドロームが取り上げられてきた時期だったと思います。私は、ひやっぴい体操は、メタボ対策の一つだと思っています。



周田 早苗 さん







### アンケートの実施

10周年の節目に、体操が市民の皆さんにどれだけ浸透しているかを調べるため、がん検診やいわみざわ健康まつりでアンケート調査を行い、約2千人に回答をいただきました。

### ひゃっぴい体操に取り組んでみたい理由（複数回答）

場所が近くであればやりたい	117人
仲間がいればやりたい	81人
簡単な動きであればやりたい	59人
スタッフがいればやりたい	58人
媒体があればやりたい	37人
座りながらなら	9人
その他	11人
合計	372人

### ひゃっぴい体操をやらない理由（複数回答）

運動習慣がある	180人
興味がない	159人
時間がない	116人
体力的に厳しい	52人
その他	103人
合計	610人



### さらなる普及を

アンケート調査の結果から、これから体操をしてみたいという人の中には、「場所が近くであればやりたい」「仲間がいればやりたい」という声が多くありました。少しでも多くの市民の皆さんに体操を身近に感じてもらえるよう、平成31年度（2019年度）からは、いわみざわ健康ひろばで2カ月に1回ひゃっぴい体操教室を開催しますので、ぜひ参加してみてください。

また、「簡単な動きであればやりたい」「体操の曲の速さに合わせるのが難しい」といった内容もありました。ひゃっぴい体操の各動作には、心肺機能を高める動作や筋力を高める動作、ストレッチ効果のある動作とそれぞれ狙いがあります。そこで、ひゃっぴい体操のそれぞれの動きを解説したDVDを新たに作成・配布し、より取り組みやすい環境を整えていきます。

市は、健康経営都市宣言の認定を受け、市民の皆さん一人一人が健康で生きがいを持って暮らすことのできるまちづくりに取り組んでいます。それは、市民の皆さんの健康が何より大切だからです。さまざまな動きを取り入れ、年代や体力に合わせて行うことができるひゃっぴい体操。今までやったことがないという方も、ひゃっぴい体操を健康づくりのきっかけにして、体を動かす習慣を身に付けませんか？健康な体は買うことができないのですから。

### 椅子バージョンをやってみよう！



椅子に座って行う椅子バージョンの一部を紹介します。鏡に映っていると思ってやってみてください。まず、やってみることが大事ですよ！

- 体操を始める前に 次のことに気を付けましょう！
- ここ数年間、運動習慣のない方や高齢者の方は、医師や健康づくり指導者に相談のうえ、体操を始めてください
  - 体操や運動は、自己管理のもとに行ってください
  - 運動中に痛みが出たり、気分が悪くなったりした時は、無理せず中止してください
  - 障害物のない広い場所で行いましょう
  - 自己管理のもとに一步一步継続しましょう

ひゃっぴい体操を始めましょう！

両手頭 両手腰 右 左 ヤー！

開く

右手8の字（左手腰） 耳の横に伸ばす（左手腰）×2回

右手8の字（左手腰） 緑の大地 岩見沢！

内回りで手で輪を作る

外回し

足を閉じる

餅をこねる（右手小さく8の字） 右肩前で合わせる 餅つき×2回

右膝を持ち上げる（3回） 揃える 右足1歩前 戻す

はい、ポーズ