

天草のご当地体操 ～ハイヤのリズムで健康に～

「天草宝島体操」

高齢の方も子どもさんも一緒にできます

座位バージョン
もあります



- 天草になじみ深い「ハイヤ」の音楽に合わせた体操です。
- ストレッチや筋肉トレーニングの動きが入っています。
- ロコモ、メタボの予防に効果があります。
- 初級・中級・上級の3種類があり、個人のレベルに合わせて選べます。

ロコモとは、ロコモティブシンドロームのことで、関節や骨、筋肉、神経などの運動器の障がいのために、要介護になる危険が高い状態です。

40歳以上の5人に4人がロコモ、及びロコモ予備軍であると推定されています。

また、室外で遊ぶことが少なくなったり、学校の統廃合によってスクールバスの導入が多くなったことから、子どもの運動量が減少し、ロコモになる子どもが増えています。

天草保健所、各市町保健センター、天草市社会福祉協議会各支所でDVDの貸し出しを行っています。

□お問合せ・発行元 熊本県天草保健所保健予防課 電話：0969(23)0172

□協力関係機関 天草郡市医師会、天草教育事務所、天草市、上天草市、苓北町、天草地域リハビリテーション広域支援センター、NPO法人日本健康運動指導士会熊本県支部、総合型地域スポーツクラブ（上天草スポーツクラブドリームス、うしぶかいきいきクラブ、クラブ苓北、アロマクラブ）

□音源協力 牛深ハイヤ保存会（南風倶楽部）、天草南風凜風会

天草宝島体操

ヨイサ〜!ヨイサ!

①肩まわし



②肘伸ばし



③胸張り



④背中ストレッチ



⑤ふくらはぎ伸ばし



⑥腕振り



⑦体倒し



太腿裏が伸びて気持ちいい〜

⑧手首回し



⑨右足出し



デデン太鼓のように

⑩片足立ち



脇腹が伸びる〜

⑪かかと・つま先上げ下げ



⑫スクワット



⑬両手合わせ



⑭船の櫓漕ぎ



船の櫓をこぐように

⑮帆下ろし



船の帆を下ろすように

⑯バンザイ



DVDでは、天草市本渡中学校の生徒さんに体操をして頂いています

