

南部町「3つの花」体操普及事業の報告（第1報）

Report on "Three Flowers" Gymnastics Promotion Project
in Nanbu Town (First Report)

佐 貫 綾 乃

南部町「3つの花」体操普及事業の報告 (第1報)

佐貫 綾乃

要旨 南部町「3つの花」体操普及事業は、南部町独自の体操を普及・実践することで運動習慣の定着を図ることを目的としている。実施期間は令和2年度から3年度の2年間であり、令和2年度の主な事業内容は音楽のアレンジ、体操の考案、CD・DVD制作であった。本報告の目的は、今年度の事業の経緯を振り返り、記録として整理するとともに、体操の内容の考察を行うことで、来年度の普及活動でエビデンスに基づいた指導実践を進めるための資料とすることである。体操を考案する過程では、南部町の風景や特色を思い描けるような体操となるよう熟慮した。本体操が南部町の体操として定着し、あらゆる世代の運動習慣の向上および健康の保持・増進に寄与できるよう、継続して支援していきたい。

1. はじめに

南部町(なんぶちょう)は、青森県三戸郡内の中央部に位置し、令和3年2月現在、人口1.754万人の地域である。¹⁾平成18年に南部町(なんぶまち)、名川町、福地村が新設合併し、南部町(なんぶちょう)となった。本稿で取り上げる南部町「3つの花」体操普及事業は、南部町の合併10周年を記念して作られた「3つの花」という楽曲に合わせた体操を考案するものである。

南部町は、平成19年に「南部町健康増進計画第一次すこやか南部21」を策定し、現在は「第三次すこやか南部21」として平成30年度から5年間の計画で、健康寿命の延伸と介護予防の促進を図っている。特に、子どもから高齢者までのあらゆる世代が生涯を通じて健康づくりを実践することで、疾病予防や重症化予防を図ることを目指している。町民一人ひとりの健康教養(ヘルスリテラシー)の向上を図り、ライフステージに応じた健康づくりや「一次予防」に重点を置いた対策を推進しているが、健康や運動に関する講座が多数開講されたり、健康に関する事業に参加することでポイントを貯める「全力なんぶちょう健康マイレージ」²⁾を付与したりと、健康づくりに非常に力を入れている町である。

生涯を通じた健康づくりには運動の定着が不可欠であるが、運動の定着、すなわち習慣化はあらゆる世代において課題であると言える。町民の健康・運動に関する調査結果によると、運動習慣のある人(成人)の割合は、平成28年度は29.5%、平成30年は45.2%であり、南部町の健康意識の高まりがうかがえる。一方で、日常生活での歩行または身体活動時間が60分以上の人の割合(成人)は、平成28年度は50.0%、平成30年度は27.3%と低下が著しい。また、児童期においても、肥満傾向児の割合が、平成28年度は3歳児2.9%、小5男子10.3%、小5女子3.6%であるのに対し、平成30年度は3歳児3.7%、小5男子10.4%、小5女子11.3%と、増加していることが分かっている。³⁾

そこで、運動習慣の定着に向けた取り組みをまちぐるみで実践するために、独自の体操を考案し、町民誰もがいつでもどこでも行える運動として定着を図ることを目的に本事業が開始された。

地域独自の運動は、いわゆるご当地体操や、ご当地ダンスとして、多くの自治体が行っている。健康体力づくり事業財団の報告(2018)によると、全国47都道府県で見ると、37都道府県(78.7%)に体操があり、「回答のあった1,584自治体のなかで、ご当地体操が「ある」と回答したのは668自治体(42.2%)、「ない」と回答したのは、868自治体(54.8%)」であることが明らかになっている。同報告で青森県に着目すると、青森県には8件の体操があった。⁴⁾ご当地体操はあらゆる地域で行われている健康支援であるが、普及には課題も多数あるだろう。農村部在住高齢者におけるご当地体操の未実施

要因について検討した石原ら(2019)は、「未実施要因は男性であること、治療中の病気がないこと、前期高齢者であること、運動をしないこと、および膝痛がないこと、であった。体操実施者の増加を図るためには男性の特性を考慮し、介護予防の体操というイメージから高齢者の健康づくりの体操へとイメージチェンジを図ることが重要である」と報告している。⁵⁾ ご当地体操にはこのような課題もあることを踏まえ、本事業で考案した体操は、幼児から高齢者までを対象に、誰もが気軽に取り組めることを目標に行った。本報告は、今年度の南部町「3つの花」体操普及事業の経緯を振り返り、記録として整理するとともに、体操内容の考察を行うことで、来年度の普及活動でエビデンスに基づいた指導実践を進めるための資料とすることを目的とする。

2. 方法

第一に、本報告を記録資料とするために、体操考案から完成までの事業概要と経緯を振り返り、今年度の事業の流れを整理する。また、第二に、体操指導の際の参考とするために、体操の動きと、体操によってもたらされる効果について、詳細を記載することとする。

3. 事業概要と経緯

青森県南部町健康福祉課による事業であり、令和2年度および3年度の2ヶ年計画である。令和2年度は、音楽のアレンジ、体操の考案、C D・D V D制作が主な事業内容であった。南部町の担当保健師は1名である。音楽は、合併10周年記念曲である「3つの花」を用いることが決定しており、体操ができるテンポにアレンジするために、曲を制作した坂本サトル氏に協力を依頼した。体操の考案は、体育学、舞踊学を専門とする筆者が行い、弘前大学教授(医師)および町内医療機関医師に監修を依頼した。また、町民の意見を取り入れるため、「健やか隊員研修会」において体操の第一案を披露し、改善点などの意見を求めた。C D・D V D制作は、R A B 青森放送に委託し、説明のためのリーフレットとともに作成した。事業スケジュールは表1の通りである。

1) 音楽のアレンジ

使用する楽曲は、南部町出身のシンガーソングライターである坂本サトル氏が作詞・作曲を手がけた「3つの花」である。原曲は bpm70 のゆったりとした曲であるため、体操ができるようにアレンジを依頼した。筆者からは、4分前後で終了すること、1番と2番の間に一呼吸置く間(ま)を入れること、サビを盛り上げること、最後に深呼吸ができるようリラックスしたアレンジを入れることを依頼した。完成版は、坂本氏のアレンジによって、bpm96のテンポで4分6秒となり、活気が溢れる華やかな楽曲となった。

2) 体操の考案

健康福祉課から筆者が依頼を受け、アレンジ曲にあった体操を考案することとなった。健康福祉課からは、道具や器具を使用せず誰でも気軽にできる程度のもの、幼児から高齢者までが取り組むことができるストレッチやスロー筋トレを主とするもの、立位と座位の2パターンを作ることを依頼された。この依頼を受け、対象年齢は5歳から75歳程度とし、1番はストレッチ中心、2番は筋力トレーニング中心で構成することとした。また、歌詞に合わせた動きを取り入れることや、南部町から連想される様々なイメージを表すこと、象徴的なポーズを入れることを意識した。また、弘前大学の先生から体操づくりの際の注意事項や、取り入れた方がよい動きについて助言を得たことも体操考案の指標となった。

本事業の特徴のひとつとして、「健やか隊員研修会」において体操の第一案を披露し、改善点などの

意見を求めたことが挙げられる。町民の意見を取り入れることで、「町民と一緒に作ったみんなの体操」という意識が芽生え、体操への愛着が湧くと考えられる。筆者にとっても、考案した体操に対して意見や感想を得ることができ、町民の声を反映して作るということに大きな意義と喜びを感じた。この研修会を通して、筆者が不安に感じていた部分が確定したり、動きの強度や難易度を確認したりすることができた。これにより、当初は予定になかった「らくらく編」を作成することに繋がり、運動強度を下げた体操も追加することで、体調や状態に合わせて選択できるようになった。また、この「健やか隊員研修会」において、弘前大学教授(医師)および町内医療機関医師も体操レクチャーに参加され、直接助言を得ることができた。

3) CD・DVD制作

CD・DVD制作に関しては、RAB青森放送に体操の撮影と音声の録音、編集作業を委託した。DVDには南部町の子どもたちが体操をしている様子をワイプで挿入するために、南部町の4つのこども園・幼稚園を巡り、各園の年長児に対して体操指導および撮影を行なった。賑やかな印象にするため、青森県のゆるキャラである「マモルさん」と、南部町の「なべまる」も、園児とともに体操を行なった。園児たちの映像が入ったことで、全体に明るさと活気が溢れた。高齢者の介護予防運動としてだけでなく、幅広い世代の目に触れ、活用されることを期待する。

また、体操の説明動画には八戸学院大学人間健康学科佐貫ゼミの2年生2名が実演モデルとして参加した。「基本編」、「らくらく編」をそれぞれ立位と座位で行い、見本としてはっきりと正しい動作を行うことや、反転した動きを覚えることなど、学生にとって良い学びの場となった。動作を説明するための音声は、筆者がナレーションを務めた。

表1. 事業スケジュール

年	月	日	内容	場所	主な参加者
2020	4		事業計画、スケジュール作成		健康福祉課
	5	13	打ち合わせ	八戸学院大学	健康福祉課、八戸学院大学
	6	15	打ち合わせ	八戸学院大学	健康福祉課、坂本サトル氏、八戸学院大学
	7		アレンジ曲業務委託、八戸学院大学との契約		健康福祉課、坂本サトル氏、八戸学院大学
	8	31	アレンジ曲完成		坂本サトル氏
	9		体操の考案	八戸学院大学	佐貫
	10	27	「健やか隊員研修会」において体操の披露および意見交換	南部町総合保健福祉センターゆとりあ	健康福祉課、弘前大学教授、町内医療機関医師、健やか隊員約30名、佐貫、佐貫ゼミ4年生1名
	11	12	CD・DVD制作のための体操撮影	福地こども園、チェリーこども園	健康福祉課、RAB、園児、ゆるキャラ2体、佐貫、佐貫ゼミ2年生2名
11	17	CD・DVD制作のための体操撮影および音声録音	なんぶこども園、あかね幼稚園、南部町健康センター	健康福祉課、RAB、園児、ゆるキャラ2体、佐貫、佐貫ゼミ2年生2名	
2021	12		CD・DVD制作のためのテロップの作成		健康福祉課、RAB、佐貫
	1		CD・DVDの編集作業		RAB
	2		CD・DVDの編集作業		RAB
	3		業務完了		

4. 体操の内容と効果

体操は「基本編」(表2)と「らくらく編」(表3)を考案し、それぞれに立位と座位の動きをつけた。運動の内容、目的・効果およびポイントを下記の表に示す。

表2. 「基本編」の立位と座位の概要

「基本編」立位			「基本編」座位		
1番 ストレッチ中心の内容	目的・効果	ポイント	1番 ストレッチ中心の内容	目的・効果	ポイント
① 腰に手を当てて屈伸を5回	大腿四頭筋の強化	お腹に力を入れてまっすぐな背中を保つ	つま先とかかとの上げ下げ	足首のストレッチ	お腹に力を入れてまっすぐな背中を保つ
② 腕を回しながら深呼吸	肩・肩甲骨のストレッチ、深呼吸	肘・指先を伸ばし、呼吸を意識する	腕を回しながら深呼吸	肩・肩甲骨のストレッチ、深呼吸	肘・指先を伸ばし、呼吸を意識する
③ 胸を開いてから左右の体側を伸ばす	胸・体側のストレッチ	指先を遠くに引っ張るイメージを持つ	胸を開いてから左右の体側を伸ばす	胸・体側のストレッチ	指先を遠くに引っ張るイメージを持つ
④ 両肩に手を置き、外・内と3回ずつ回す	肩・肩甲骨のストレッチ	肘で大きく円を描くように回す	両肩に手を置き、外・内と3回ずつ回す	肩・肩甲骨のストレッチ	肘で大きく円を描くように回す
⑤ 両手を組み、左右に捻ってから真上に伸ばす	胸・背中のストレッチ	背中を丸めてから伸ばす	両手を組み、左右に捻ってから真上に伸ばす	胸・背中のストレッチ	背中を丸めてから伸ばす
⑥ 腕の付け根、アキレス腱、膝の裏を伸ばす	腕の付け根・アキレス腱・膝裏のストレッチ	足を大きく開く	腕の付け根、膝の裏を伸ばす	腕の付け根・膝裏のストレッチ	椅子に浅く腰掛けると膝を伸ばしやすいく
⑦ さくらんぼのポーズ	手・指の運動、握力向上	指先に力を入れて元氣よく開く	さくらんぼのポーズ	手・指の運動、握力向上	指先に力を入れて元氣よく開く
⑧サビ	リズムカルな全身運動	足踏みをしながら手を上げ下げ	指の開閉を力強く行う	足踏みをしながら手を上げ下げ	指の開閉を力強く行う
		足の内側、外側をタッチ	できるだけ高く足を上げる	足の内側、外側をタッチ	できるだけ高く足を上げる
		足踏みをしながらその場で右に回る	膝を上げ、腕を元氣よく振る	足踏み	膝を上げ、腕を元氣よく振る
		上から下に手を4回振る	水を切るようなイメージを持つ	上から下に手を4回振る	水を切るようなイメージを持つ
		胸、膝、肩を2回ずつたたく	リズムカルに体を優しく刺激する	胸、膝、肩を2回ずつたたく	リズムカルに体を優しく刺激する
腕で円を描き、さくらんぼのポーズ	大きな円を描き、堂々とポーズする	腕で円を描き、さくらんぼのポーズ	大きな円を描き、堂々とポーズする		
2番 筋力トレーニング中心の内容			2番 筋力トレーニング中心の内容		
① 首回し	首のストレッチ	8カウントずつ大きくゆっくり回す	首回し	首のストレッチ	8カウントずつ大きくゆっくり回す
② かかとの上げ下げ	腓腹筋・腹筋・かかとの強化	お腹を引き上げ、下ろす際は強く下ろす	かかとの上げ下げ	腓腹筋・かかとの強化	お腹に力を入れてまっすぐな背中を保つ
③ 肩甲骨を寄せながら腿上げ4回	肩・背中・大腿四頭筋の強化	肩甲骨を寄せるように肘を下ろす	肩甲骨を寄せながら腿上げ4回	肩・背中・大腿四頭筋の強化	肩甲骨を寄せるように肘を下ろす
④ スクワット2回	大腿四頭筋の強化	椅子に腰掛けるイメージを持つ	スクワット2回	大腿四頭筋の強化	膝を高く持ち上げ、お腹が丸くならないように注意する
⑤ 腿裏のストレッチと上体捻り	膝裏・腰のストレッチ	足は肩幅に開き、膝を曲げないよう注意する	腿裏のストレッチと上体捻り	腰のストレッチ	外側の手で背もたれを掴み、お腹を引き上げる
⑥ ランジを左右3回ずつ	大腿筋・ハムストリングスの強化	両膝が90度になるように意識する	ランジを左右3回ずつ	大腿筋・大腿四頭筋の強化	膝を高く持ち上げ、お腹が丸くならないように注意する
⑦ さくらんぼのポーズ	手・指の運動、握力向上	指先に力を入れて元氣よく開く	さくらんぼのポーズ	手・指の運動、握力向上	指先に力を入れて元氣よく開く
⑧サビ	リズムカルな全身運動	足踏みをしながら手を上げ下げ	指の開閉を力強く行う	足踏みをしながら手を上げ下げ	指の開閉を力強く行う
		足の内側、外側をタッチ	できるだけ高く足を上げる	足の内側、外側をタッチ	できるだけ高く足を上げる
		足踏みをしながらその場で右に回る	膝を上げ、腕を元氣よく振る	足踏み	膝を上げ、腕を元氣よく振る
		上から下に手を4回振る	水を切るようなイメージを持つ	上から下に手を4回振る	水を切るようなイメージを持つ
		胸、膝、肩を2回ずつたたく	リズムカルに体を優しく刺激する	胸、膝、肩を2回ずつたたく	リズムカルに体を優しく刺激する
腕で円を描き、さくらんぼのポーズ	大きな円を描き、堂々とポーズする	腕で円を描き、さくらんぼのポーズ	大きな円を描き、堂々とポーズする		
⑨ 腕を回しながら深呼吸	肩・肩甲骨のストレッチ、深呼吸	最後は落ち着いて手を体側に下ろす	腕を回しながら深呼吸	肩・肩甲骨のストレッチ、深呼吸	最後は落ち着いて手を体側に下ろす

表3. 「らくらく編」の立位と座位の概要

「らくらく編」立位			「らくらく編」座位		
1番 ストレッチ中心の内容	目的・効果	ポイント	1番 ストレッチ中心の内容	目的・効果	ポイント
① 腰に手を当てて屈伸を3回	大腿四頭筋の強化	お腹に力を入れてまっすぐな背中を保つ	つま先とかかとの上げ下げ	足首のストレッチ	お腹に力を入れてまっすぐな背中を保つ
② 腕を斜め下に開閉しながら深呼吸	肩・肩甲骨のストレッチ、深呼吸	肘・指先を伸ばし、呼吸を意識する	腕を斜め下に開閉しながら深呼吸	肩・肩甲骨のストレッチ、深呼吸	肘・指先を伸ばし、呼吸を意識する
③ 左右の体側を伸ばす	胸・体側のストレッチ	指先を遠くに引っ張るイメージを持つ	左右の体側を伸ばす	胸・体側のストレッチ	指先を遠くに引っ張るイメージを持つ
④ 両肩に手を置き、外・内と2回ずつ回す	肩・肩甲骨のストレッチ	肘で大きく円を描くように回す	両肩に手を置き、外・内と2回ずつ回す	肩・肩甲骨のストレッチ	肘で大きく円を描くように回す
⑤ 両手を組み、真上に伸ばす	胸・背中のストレッチ	背中を丸めてから伸ばす	両手を組み、真上に伸ばす	胸・背中のストレッチ	背中を丸めてから伸ばす
⑥ 腕の付け根、膝の裏を伸ばす	腕の付け根・アキレス腱・膝裏のストレッチ	足を大きく開く	腕の付け根、膝の裏を伸ばす	腕の付け根・膝裏のストレッチ	椅子に浅く腰掛けると膝を伸ばしやすいく
⑦ 手を握って開くポーズ	手・指の運動、握力向上	指先に力を入れて元氣よく開く	手を握って開くポーズ	手・指の運動、握力向上	指先に力を入れて元氣よく開く
⑧サビ	リズムカルな全身運動	手を1回ずつ上げ下げして回す	指の開閉を力強く行う	手を1回ずつ上げ下げして回す	指の開閉を力強く行う
		片足ずつ膝を上げてタッチ	できるだけ高く足を上げる	片足ずつ膝を上げてタッチ	できるだけ高く足を上げる
		足踏みをしながらその場歩き	膝を上げ、腕を元氣よく振る	足踏み	膝を上げ、腕を元氣よく振る
		上から下に手を4回振る	水を切るようなイメージを持つ	上から下に手を4回振る	水を切るようなイメージを持つ
		胸、膝、肩を2回ずつたたく	リズムカルに体を優しく刺激する	胸、膝、肩を2回ずつたたく	リズムカルに体を優しく刺激する
腕で円を描き、さくらんぼのポーズ	大きな円を描き、堂々とポーズする	腕で円を描き、さくらんぼのポーズ	大きな円を描き、堂々とポーズする		
2番 筋力トレーニング中心の内容			2番 筋力トレーニング中心の内容		
① 首回し	首のストレッチ	8カウントずつ大きくゆっくり回す	首回し	首のストレッチ	8カウントずつ大きくゆっくり回す
② かかとの上げ下げ	腓腹筋・腹筋・かかとの強化	お腹を引き上げ、下ろす際は強く下ろす	かかとの上げ下げ	腓腹筋・かかとの強化	お腹に力を入れてまっすぐな背中を保つ
③ 両腕を真上に伸ばし肩甲骨を2回寄せる	肩・背中・大腿四頭筋の強化	肩甲骨を寄せるように肘を下ろす	両腕を真上に伸ばし肩甲骨を2回寄せる	肩・背中・大腿四頭筋の強化	肩甲骨を寄せるように肘を下ろす
④ スクワット2回	大腿四頭筋の強化	椅子に腰掛けるイメージを持つ	スクワット2回	大腿四頭筋の強化	膝を高く持ち上げ、お腹が丸くならないように注意する
⑤ 腿裏のストレッチと上体捻り	膝裏・腰のストレッチ	足は肩幅に開き、膝を曲げないよう注意する	腿裏のストレッチと上体捻り	腰のストレッチ	外側の手で背もたれを掴み、お腹を引き上げる
⑥ ランジを左右3回ずつ	大腿筋・ハムストリングスの強化	両膝が90度になるように意識する	ランジを左右3回ずつ	大腿筋・大腿四頭筋の強化	膝を高く持ち上げ、お腹が丸くならないように注意する
⑦ さくらんぼのポーズ	手・指の運動	指先に力を入れて元氣よく開く	さくらんぼのポーズ	手・指の運動	指先に力を入れて元氣よく開く
⑧サビ	リズムカルな全身運動	足踏みをしながら手を上げ下げ	指の開閉を力強く行う	足踏みをしながら手を上げ下げ	指の開閉を力強く行う
		足の内側、外側をタッチ	できるだけ高く足を上げる	足の内側、外側をタッチ	できるだけ高く足を上げる
		足踏み	膝を上げ、腕を元氣よく振る	足踏み	膝を上げ、腕を元氣よく振る
		上から下に手を4回振る	水を切るようなイメージを持つ	上から下に手を4回振る	水を切るようなイメージを持つ
		胸、膝、肩を2回ずつたたく	リズムカルに体を優しく刺激する	胸、膝、肩を2回ずつたたく	リズムカルに体を優しく刺激する
腕で円を描き、さくらんぼのポーズ	大きな円を描き、堂々とポーズする	腕で円を描き、さくらんぼのポーズ	大きな円を描き、堂々とポーズする		
⑨ 腕を回しながら深呼吸	肩・肩甲骨のストレッチ、深呼吸	最後は落ち着いて手を体側に下ろす	腕を回しながら深呼吸	肩・肩甲骨のストレッチ、深呼吸	最後は落ち着いて手を体側に下ろす

5. まとめ

本稿は、南部町独自の体操を普及・実践することで運動習慣の定着を図る「3つの花」体操普及事業の報告であった。今年度の事業の経緯を振り返り、記録として整理するとともに、体操の内容を整理することで、来年度の普及活動でエビデンスに基づいた指導実践を進めるための資料とすることを目的としてまとめたものである。令和2年度は、音楽のアレンジ、体操の考案、C・D・V・D制作が主な事業内容であり、4月から約1年かけて完成にこぎつけた。筆者は「基本編」と「らくらく編」(立位と座位)の体操の

考案と指導を担当した。

体操を考案する際に熟慮したことは、名久井岳やぼたんの花など、南部町の風景や特色を思い描けるような体操にすることである。ダンスではないため表現的な運動はほとんど含まれていないが、体操という運動の中にも南部町の持つ多様なイメージを持って作成した。可能な限り歌詞に合わせた運動を意識したため、初めて行う者でも動きを覚えやすいというメリットがある。また、体操の中に象徴になるようなポーズを入れたいという思いがあり、南部町の名産であるさくらんぼのポーズをふたつ取り入れた。象徴的なポーズであると同時に、あくまでも体操であるため、指先の運動や握力の強化につながることをねらいにしている。一連の動きの中にさくらんぼのポーズというスパイスが入ることで、体操全体の印象も明るくなり、オリジナリティーをもたらすことができた。普段は行わないようなポーズで気分が高揚することも、心の健康につながるのではないかと遊心でもある。

全国に数多く存在する地域独自の体操の問題点は、「①参加者の固定化と目減り、②認知度がなかなか上がらない、③女性参加者に偏る傾向、④指導者・指導補助員の育成と確保」と述べられ、その理由として「(1)従来の集合教室形式の行き詰まり、(2)指導者－受講者スタイルの限界、(3)曖昧な運動効果と説得力の弱さくエビデンスの蓄積なし」、(4)体操プログラムの陳腐化、(5)内容の伴わない体操(名ばかりご当地体操)等々」が示されている。⁴⁾ 来年度は普及活動が事業の主内容となる。上半期は、小学校や中学校の運動会で本体操を実施することを目標に、町内の各学校へ指導に赴くことを予定している。また、地域の催しや健康講座などを通して、あらゆる世代に対して認知度を高めるためのアプローチを検討している。地域住民に広く知られ、愛される体操となるよう、普及活動に尽力したい。そのために、説得力のある言葉かけを行い、根拠や効果を明確に示す必要がある。

また、普及活動をしなから、体操の効果を図るために、体力・運動能力の測定や、運動習慣あるいは健康意識に関する調査などを実施する体制を整えることも一考の余地がある。本体操が南部町の体操として定着し、あらゆる世代の運動習慣の向上および健康の保持・増進に寄与できるよう、継続して支援していきたい。

引用・参考文献

- 1) 南部町ホームページ,「人口と世帯」<https://www.town.aomori-nanbu.lg.jp/index.cfm/12,7587,54,220,html>(令和3年2月4日).
- 2) 南部町ホームページ,「南部町健康マイレージが始まります!」, <https://www.town.aomori-nanbu.lg.jp/index.cfm/7,12526,24,html>(令和3年2月4日).
- 3) 南部町健康福祉部健康福祉計画課, 第三次計画の目標と実績.
- 4) 健康体力づくり事業財団,「全国ご当地体操実態調査 2018【報告書】」, http://www.health-net.or.jp/tyousa/houkoku/pdf/gotouchichousa_houkokusho.pdf(令和3年2月4日).
- 5) 石原美由紀・瀧口徹ら(2019)「農村部在住高齢者におけるご当地体操の未実施要因の検討」, 新潟医療福祉学会誌, 18巻, 2号, pp13-22.
- 6) 安孫子尚子・多胡 陽介ら(2019)「大学と自治体の協働によるオリジナル体操開発への取り組み(第1報)」, 聖泉看護学研究, 8巻, pp67-72.