

南部町「3 つの花」体操普及事業の報告（第 2 報）

佐貫 綾乃

要旨 令和 2 年度から 3 年度にかけて、青森県南部町において「3 つの花」体操普及事業を行なった。この事業の目的は、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である。第 1 報では令和 2 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い、今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した。第 2 報の目的は、令和 3 年度に実施した普及活動の報告と、アンケート調査をもとに現状の普及状況についてまとめ、次年度以降の参考資料とすることである。現時点では十分な普及状況とはいえないが、認知度が高まっているという手応えがある。幅広い世代にとって愛着のある体操となり、町民の健康の保持・増進や、運動習慣の向上のために活用してもらいたい。

1. はじめに

第 1 報に続き、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し、普及活動を行うものである。南部町は、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たことで南部町（なんぶちょう）となり、令和 4 年 2 月現在、人口約 1.732 万人が住む地域である。¹⁾

第 1 報で報告した通り、南部町は健康づくりに非常に力を入れている町であり、「保健・医療・福祉の充実により安全・安心・快適に暮らせるまち」を目指している。具体的な対策として、現在は平成 30 年度から 5 年間の計画で、「健康増進計画第三次すこやか南部 21」に取り組み、これは子どもから高齢者までのあらゆる年代が生涯を通じて健康づくりを実施し、疾病にかかっても重症化予防を行うことで早世を減少させ、健康寿命の延伸と介護予防の促進を図るものがある。²⁾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、南部町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。

厚生労働省によると、「運動習慣は頻度、時間、強度、期間の 4 要素から定義されるもの」である。また、運動習慣者を「週 2 回以上、1 回 30 分以上、1 年以上、運動をしている者」としており、男性の 28.6%、女性の 24.6%である（平成 9 年度国民栄養調査）としている。³⁾南部町民の健康・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、運動習慣者が増え、健康意識が高まっていることがうかがえる。しかしながら、2019 年 12 月以降、新型コロナウイルスの感染が拡大し、人々の生活は一変した。外出自粛等によって、身体活動量や歩数の減少、運動不足による筋力の低下および体重の増加など身体的な健康被害はもちろんのこと、ストレス解消の機会や他者との交流が減ったことで精神的・社会的な健康も脅かされている。特に幼児や児童など発育期の子どもの健全な成長や、高齢者の筋力・筋肉量の低下や社会的フレイルの進行などに影響を及ぼすことが考えられ、子どもから高齢者までコロナ禍における健康対策が求められている。

第 1 報では、令和 2 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、「3 つの花」体操の動きや目的、効果を整理し、今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にまとめた。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り、令和 2 年 4 月から約 1 年かけて完成した。筆者は、「基本編」と「らくらく編」の体操を考案し、それぞれの立位と座位の 4 パターンの動きの振り付けと、体操指導を担当した。

令和3年度は普及活動が事業の主内容である。上半期は、小学校や中学校において指導することで児童らへの普及を図った。また、地域の催しや健康講座での体操の実践および完成披露会を実施した。第2報となる本稿では、令和3年度に実施した普及活動の報告と、現状の普及状況について調査するために実施したアンケートの結果をまとめ、次年度以降の参考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、小中学校への「3つの花」体操(以下、体操)の指導および今年度の普及活動を振り返り、令和3年度の普及活動として整理する。また、第二に、現在の普及状況の資料とするために、アンケート調査の結果をまとめることとする。

3. 令和3年度の普及活動

1) 小中学校への体操指導

南部町の児童・生徒らに体操を普及するために、体操講習会として全小学校および中学校に出向き、小学校は45分間、中学校は50分間の指導を行った。講習会のスケジュールは表1の通りである。また、各講習会の様子は図1～図12の通りである。講習会では、指導者1名(筆者)、南部町の担当保健師1名に加え、地域住民の「すこやか隊員」のメンバーも毎回2～5名ほど参加し、児童らと並んで体操に取り組んだ。講習会の内容は、ストレッチを含む準備運動を10～15分、動きの説明を20分行ったのち、音楽に合わせて2回体操を行った。中には、運動会で体操を実践するために事前に練習をしていた学校もあり、最後には上級生が指導者とともに並び、体操を披露した学校もあった(図5)。

表1. 令和3年度「3つの花」体操講習会スケジュール

期 日	時 間	学校名	対象及び人数	備考
4月16日 (金)	10:40～11:30	杉沢中	全校(15人)	
	14:15～15:00	名川南小	全校(21人)	
4月23日 (金)	11:35～12:25	南部中	全校(88人)	
	14:20～15:00	向小	全校(69人) 保護者(30～40人)	参観日に実施
5月7日 (金)	10:20～11:00	杉沢小	全校(25人)	
	13:40～14:30	名川中	全校(154人)	
5月13日 (木)	13:55～14:40	福田小	6年(30人)	
5月14日 (金)	10:30～11:15	南部小	全校(69人)	
	13:55～14:40	福地小	全校(80人)	
5月20日 (木)	13:40～14:30	福地中	1年(39人)	
5月21日 (金)	10:25～11:10	剣吉小	全校(76人)	
	14:05～14:45	名久井小	5年(28人) 6年(23人)	



図 1. 杉沢中学校



図 2. 名川南小学校



図 3. 南部中学校



図 4. 向小学校



図 5. 杉沢小学校



図 6. 名川中学校



図 7. 福田小学校



図 8. 南部小学校



図 9. 福地小中学校



図 10. 福地中学校



図 11. 剣吉小学校



図 12. 名久井小学校

2)「3つの花」体操完成披露会

小中学校での講習会の他に、完成披露会を開催した。日時は令和3年11月23日(火・祝)14:15～15:15の1時間で、会場は南部町新庁舎のいちようホールであった。完成披露会前半は、本事業の概要をスライドショーで振り返った後、保健師および楽曲製作担当であるシンガーソングライターの坂本サトル氏、筆者の3名でトークセッションを約40分行った(図13)。打ち合わせから完成に至るまでの楽曲担当者と振付担当者の両者の思いを中心に、体操製作について意見を交わした。体操の指導および実演も行い、参加者全員で体を動かして完成披露会を終了した(図14)。



図 13. トークセッション



図 14. 体操の実演

4. 令和3年度の普及状況

1)完成披露会におけるアンケート調査

上述の完成披露会において、参加者にアンケート調査を行った。回収率は92%であった。アンケート項目は以下の通りである。

- ① 「3つの花」体操を実際にやったことはありますか？
- ② 普段やっている人は、頻度・どのような場面でやっているか、体操をやって何か変化はあったか等、具体的にご記入ください。
- ③ 「3つの花」体操を実際にやってみて、いかがでしたか？
- ④ 具体的にご記入ください
- ⑤ 今後、「3つの花」体操をやろうと思いますか？
- ⑥ 「3つの花」体操について、ご要望やご意見がありましたら、ご記入ください。

当日の参加者は、小学生2名、中学生2名、30歳代1名、40歳代1名、50歳代2名、60歳代11名、70歳代34名、80歳代以上4名であった(図15)。また、体操の実践の有無を尋ねた結果、「普段やっている」と回答した者が9名、「知っているがやっていない」と回答した者が31名と最も多く、「今日初めてやった」と回答した者が16名、未記入が1名であった(図16)。

普段から体操に取り組んでいる参加者に対し、取り組む頻度や、実践場面、また体操によって表れた変化について自由記述で回答を求めた(表2)。数回取り組んでいる様子もあるが、定着までは時間を要することがうかがえる。また、完成披露会において実際に取り組んだ感想と、自由記述による感想、意見をまとめた(図17)(表3)。体操を実演してみて、「良かった」と回答した者が40名、「まあまあ良かった」と回答した者が15名、「あまり良くなかった」、「良くなかった」と回答した者がそれぞれ0名、未記入が1名であった。難しさを感じている様子も見られるが、概ね効果を感じられたようである。さらに、今後の取り組みへの意欲と、自由記述による要望、意見をまとめた(図18)(表4)。「今後も体操をやろうと思う」と回答した者が51名、「思わない」が0名、「わからない」が1名、未記入が1名であった。約9割が今後も取り組もうとする意欲を持っていることが分かった。「難しい」、「複雑すぎる」という意見もみられたが、易しい動きで構成した「らくらく編」がある。完成披露会では時間の都合上、「らくらく編」の実演ができなかったが、難しさを感じる場合は「らくらく編」から取り組むことを推奨している。

体操の完成から約1年後に実施した完成披露会では、日常的に取り組んでいる住民は多くないものの、多数の人が体操に意欲的であり、効果を感じていることが分かった。また、音楽に対する好意的な意見が多く、地元出身のシンガーソングライターの楽曲を使用したことが体操の愛着に繋がっていることが示唆された。

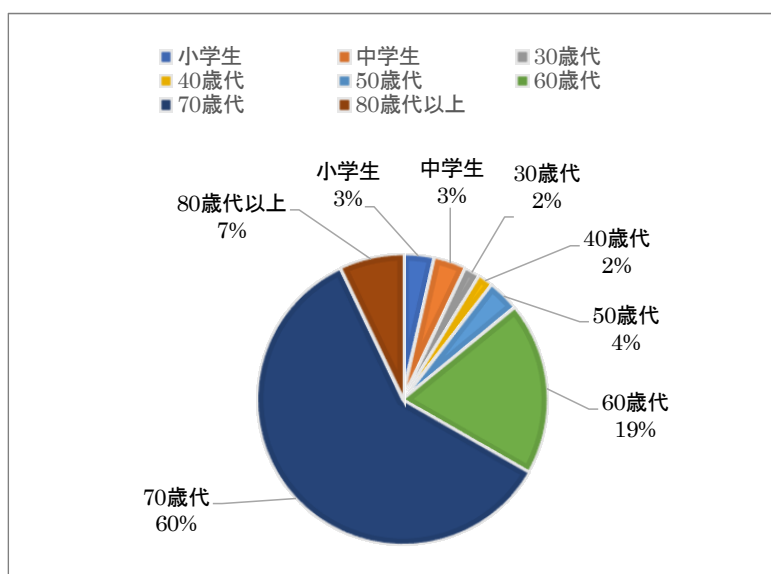


図15. 当日の参加者概要

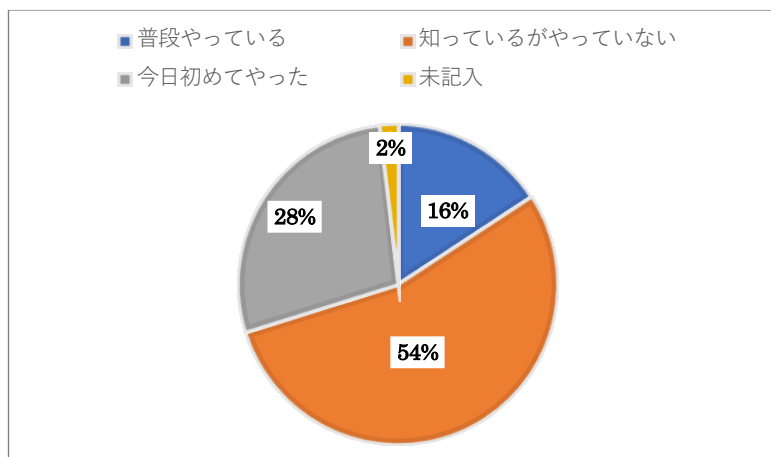


図 16. 現在の取り組み状況

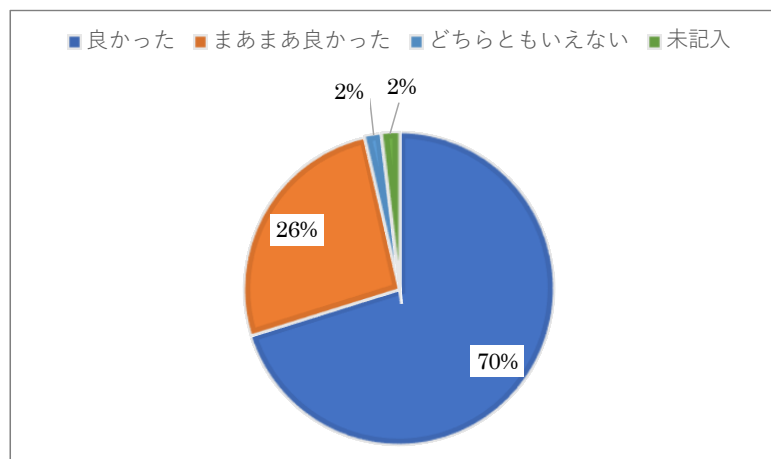


図 17. 体操実演後の感想

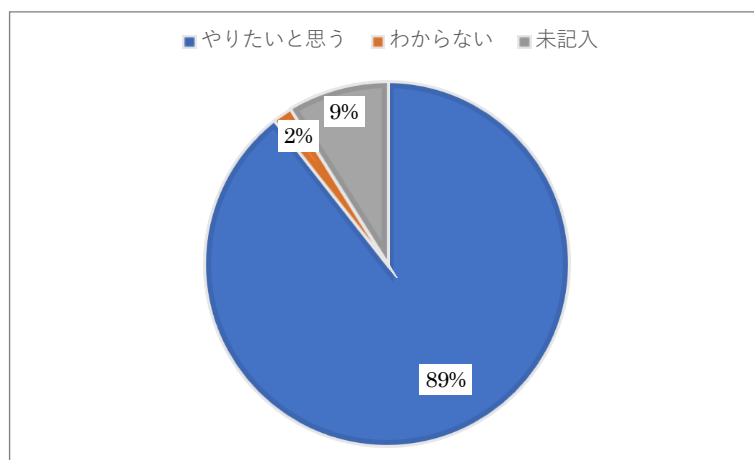


図 18. 今後の取り組みへの意欲

表 2. 体操に取り組む頻度、実践場面、体操によって表れた変化に関する自由記述

・	体操は苦手ですが、曲が以前から大好きです。いろんな集まりで歌い、ハーモニカで演奏しています。
・	月2回集いの場（リズム体操）で2回やっています（丸岡信子先生に指導していただいております）。身体のこり、血液のめぐりが良いように思います。
・	一度食改（食生活改善推進員）の会合で行いました。ゆるやかなほうが年齢的になじみやすいです。
・	他町内のサロンで何度かやっています。職員の説明がとてもグーです。①と③とか②と④が有りロコトレよりしやすいと思う
・	たいそうよりおどりにってしまう
・	自分も覚えてみたい、楽しかった
・	月2回集会の体操の時
・	月2回ですがサークル活動（さわやかリズム体操）の始めに毎回解説ありとなしと2回実施しています。
・	月2回のサークル（健康体操）の活動の時に、準備体操の後に2回実施。
・	高齢者の教室（介護予防出前講座）で1回だけやってみたが予定時間等で追われ完全に振りつけを自分の物に出来ておらずそのままになってしまっている
・	朝、Eテレにてラジオ体操の後、CDかけています。
・	地域の行事で時々体操をしている。今日迄3回やっている。
・	何回かやりましたが、体幹がかたくなっていることを痛感させられました。体がついていけない！
・	サークル活動の中で体操をしています。3つの花のメロディーが常に頭の中にあります。普段あまり動かすことのない部位の運動が多くあり苦労しながら自分なりに楽しんでやっています。
・	理解力がうすれてきているので、覚えれなくて…。完全にできることがむずかしい自分です。
・	何回か行ったら、おぼえると思います。
・	毎朝NHKのラジオ体操を実施しているが「3つの花」は何かないとやらない。これからは時間を作って実施していきたいと思います。
・	ちょっとむずかしかったです。体操を学びます。
・	初めて体操を知りました。子は2回目でした（剣吉小学校で教えてもらった）
・	体育祭のラジオ体操の代わりとして行った（来年も！！）。家でたまに母とやっている。楽しいです。体がラクになります。

表 3. 体操実演後の感想および意見に関する自由記述

・ 南部町だけでは勿体ないです。県全体、県外にもPRしてヒットしたら坂本サトルさんも満足すると思います。
・ ストレッチや筋力アップの内容が盛り込まれている。
・ 「サクランボ」や「名久井岳」を表現する動作があり、南部町オリジナリティーがある。
・ 当町出身の坂本さんの曲を使っているのがよい
・ 普段運動不足になりがちだから、歌を口ずさみながら台所で身体を動かしています。メロディーもなじんできました。
・ 町民体操としては、中高年には少々動きが厳しい所も有り、座った状態のほうが良いかも
・ またやりたいです。
・ 楽しかった
・ ラジオ体操にはないポーズや動きがあり、良かった。
・ 老若男女どなたでもおぼえやすいと思います。様々な要素が組み込まれていると思います。
・ ゆっくりで良かった
・ DVDがわかりやすいし、動作がやわらかくて良いと思う。
・ 脳トレになる
・ 若いつもりでしたが、首、ひざ、次の日にひびくと思います。
・ 終わった後、からだが軽くなったように思います
・ 3つの花の歌詞を聞いてからの体操したので、とてもよかったと思います。初めての体操だったので、きつかったが今後なれていきたいと思っています。
・ 体全体がほぐれてラジオ体操より気持ち良いです
・ ストレッチ効果、筋力トレーニング効果
・ 教室で立ったバージョンを3回やりましたがけっこう汗ダクになり、続ければ効果ありそうです。
・ これからも続けられるだろうかと思いました。体がぼっかぽか。
・ 足タッチが早く難しい
・ 年令別の体操もあっても良いと思う。
・ さわやかリズム体操でも行っています
・ ちょっとむずかしいところがある
・ 歌の方から入ったので、体操がずれている感じが自分で気になるところです。自分の健康のために続けていけたらと思います。よし頑張るぞ！皆と一緒にやったら、楽しかった。
・ 体操をすることは気持ちが楽になります。
・ 少し疲れたけど楽しかったです
・ 寒いと思ってたくさん衣類を着てきたが、終りのあたり暑かった。早くおぼえるよう努力します。
・ 体が軽くなりました。ありがとうございます。
・ とてもむずかしかったけど、認知症予防にもなりそうです。
・ 体操はよかった。先に歌を覚えたいと思った。
・ いすにかけたまま出来るのがよかった。
・ 体がかるくなりました。肩こりが良くなりました。
・ けっこう体がこっている1部分に効く。
・ 小さい子からお年寄りまでやりやすいメニューになっていると思う。
・ 南部町の特徴がたくさんかき集めて作ったんだなと思った。

表 4. 体操についての要望や意見に関する自由記述

・ 曲がアップテンポになりノリが良くなって聞いても動いても楽しめる曲になりました。
・ 毎日定時に防災無線で流し、町民体操タイムを設け健康づくりの1つの手だてとすることを提案します。誰でもDVDやCDを再生する機器があるわけではないので。
・ 新聞社（デーリー支局）等にも（イベント等を）事前に情報を入れ、町外にも宣伝したらどうでしょうか。
・ 体操のみでなく、歌詞がとても良いので機会がある時には歌うだけでも親しみを覚えると思います。
・ 南部町に合った歌詞、動きがあり良いと思う。
・ 今日はありがとうございました。毎日、ラジオ体操の様に朝やれたら最高ですね。町の行事等の最初にやってからその日の行事に入っていけるといいなと思います。
・ サロンでやりたい
・ 通い場でも広まり広がって行けば、体と心が豊かになると思う。
・ 体操の動きが多くて覚えにくかった
・ 準備体操のかわりとして行われるといいと思います。（例、ラジオ体操）
・ 町民がラジオ体操のように、いつでもできるように、いろんな場でやっていけばいいと思います
・ 公私共に続けていきたいと思います。ありがとうございました。
・ 月に一度ぐらい町全体で一箇所に集ってやるようなことがあればいいなあー
・ 動きが少しむずかしい所があったように感じられた。高齢者にはもう少し簡単な動きもあっても良いのではと思う。
・ 皆さんと体操するととっても楽しいです。
・ 体操が複雑すぎて難しい。もっと簡素化できないものか。1～8までのうち、せめて2つ位の動作にできないものか？ぼけ防止になるかもしれない
・ 高齢者の集まりでは指導される方がいて少しずつでも普及しているように思います。比較的若い方々が体操する機会がすくないと思います。中間年齢層への普及が課題だと思います。
・ 自分でしっかりおぼえてから、皆さんにすすめます。
・ すごく運動になりました。
・ 学校や行事で体操をやって欲しいです。
・ このままで良いと思います！

2) 小・中学校へのアンケート調査

南部町の小学校および中学校に対して、現在の実施状況について質問紙を郵送により配布し、FAXで回収した。質問内容は以下の通りである。

① 体操講習会后、学校ではどのように取り組んでいますか？

取り組んでいる学校については、頻度・どのような場面で実施しているか、全校・もしくは特定の学年で実施している等、具体的に記入ください。

② 体操に取り組んでいる学校については、児童生徒の皆さんの様子をお知らせください。

③ 次年度以降の取り組みについてお知らせください。

小学校では、取り組んでいる学校が3校、取り組んでいない学校が5校であった。中学校では、取り組んでいる学校が2校、取り組んでいない学校が2校であった。取り組み内容と、児童生徒らの様子は表5の通りである。運動会や発表会などの行事でスポット的に実施している学校が多いが、中には毎朝取り組んでいる学校もあった。朝の会や、保健体育の授業内など、日常的な学校生活にぜひ取り入れてほしい。また、次年度以降の取り組みについては9校が前向きに検討しており、未定および未記入が3校であった。次年度以降の取り組み内容については表6の通りである。講習会を望む記述もあり、体操が一過性のものにならないよう、継続して指導を続けることも検討していきたい。

表 5. 体操に取り組んでいる小中学校の内容と児童生徒の様子

	取り組みの内容	児童生徒の様子
小学校	年1回：運動会で全校および保護者で実施 年数回：業間運動活動で全校で実施 毎朝：朝の会で1学年が実施	非常に喜んで「3つの花」体操に取り組んでいる。 また町の体操ということで愛着を感じている。
	・委員会で練習に努め、来年度の運動会で全校演技とすべく指導できる代表の能力を高めている。 ・各学級の朝の運動として取り入れている。	未記入
	・運動会の全体種目として地元出身の講師と一緒に実施。 ・3・4年生のみ、金曜の朝に実施	楽しそうな様子
中学校	本校では正確に取り組んでいた。年度始めの保健体育の時間に全学年でDVDを見ながら、授業初めの準備体操として実施した。5月の体育祭ではラジオ体操の代わりに「3つの花」体操を実施した。6月以降の普段の授業では、「3つの花」体操は実施しておらず、その競技・種目に合わせた体操を行っている。10月の文化祭では、2年生が郷土の良い所発表の際に、2学年で「3つの花」体操を披露した。来場していた小学生も一緒にやってくれたのが良かった。	はじめは動きが分からなかったもので、DVDを見よう見まねで実施していたが、八戸学院大学の先生を迎えて講習を受けてからは、動きの意味を理解しながら実施できたと思っている。
	杉沢小・中学校のアトラクションとして、小中学生と保護者も交えて体操を行った。	児童生徒は少しとまどいながらも、楽しく活動していました。

表 6. 次年度以降の取り組みの内容

	次年度以降の取り組みの内容
小学校	運動会と業間活動で取り組んでいきたい
	今年度同様、ラジオ体操の代わりとして、運動会の準備運動を兼ねた体操として実施する予定です。参加する保護者の方々には見ながら（子供達）でもいいので一緒に体操して下さるといいかと思っています。
	コロナウィルス感染予防の観点から、講習会以降、全校での取り組みができなかった。体操を覚えるまでにまだまだ時間を要すると思われるので、講習会は継続してほしい。
	運動会をはじめ、行事、日頃の諸活動の中から取り組める場を考えていきたい。
	各学年に紹介し、朝の10分運動などで取り組んでいくことを検討中です。
	上記の内容（現在の取り組み）を日常化し、運動会で準備運動として行っているラジオ体操に代えて、「3つの花」体操を取り入れていく予定である。
中学校	次年度も5月の体育祭では「3つの花」体操を実施したいと考えている。
	来年度以降については今度検討する予定です。

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(第2報)であった。令和3年度に実施した普及活動の報告と、現状の普及状況について調査するために実施したアンケートの結果をまとめ、次年度以降の参考資料とすることを目的としてまとめた。

のである。令和3年度は、普及活動が事業の主内容であり、南部町のすべての小学校および中学校を訪問し、体操講習会として指導を行った。また、体操完成披露会としてトークセッションおよび実演を行い、57名の地域住民が参加した。令和2年度から開始し、体操の考案から普及活動まで約2年間の事業であったが、体操の認知度が少しずつ上がり、実践には至らずとも「聞いたことがある」、「見たことがある」という住民が増えている手応えを感じる。特に高齢者世代は、講習会においても積極的に取り組み、日常生活にも取り入れている様子がうかがえる。今後は、20代や30代などの世代にも広く普及し、健康づくりに役立ててもらいたい。

小学生から高齢者まで町民全員が取り組める体操の考案は、対象者が広く、振付には試行錯誤した。難易度が高くても低くても継続されないと推測したが、やや難しいことにやりがいを持って挑戦してもらいたいと考え、あえて1回では理解が難しい構成にした。体操を通して町民の健康の保持・増進や、運動習慣の向上に寄与できれば本事業としては成功であると言えるが、この体操が愛着のある体操となり、幼児から高齢者まで幅広い世代の住民が、南部町の景色を思い浮かべながら親しみを持って健康づくりに励んでもらえればと願っている。

引用・参考文献

- 1) 南部町ホームページ,「人口と世帯」,
<https://www.town.aomorinanbu.lg.jp/index.cfm/12,19623,54,220,html>(令和4年2月7日)。
- 2) 南部町ホームページ,「健康増進計画すこやか南部21」,
<https://www.town.aomori-nanbu.lg.jp/index.cfm/12,2006,60,238,html>(令和4年2月7日)。
- 3) 厚生労働省ホームページ,「身体活動と運動」,
https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b2.html(令和4年2月9日)。
- 4) 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。