

SPECIAL TOPICS 特集

元オリンピック選手で清瀬市スポーツ支援員の川本ゆかり氏監修・出演「キラリ☆おうち体操」

おうちで楽しくできる運動の動画をYouTube清瀬市公式チャンネルにて配信しています！ 新体操の元オリンピック選手で、清瀬市スポーツ支援員である川本ゆかり氏が、子どもはもちろん、親子で楽しくできる運動を紹介しています。2〜3分程度でできる体操になっていますので、ぜひご家族でご活用ください。 ④生涯学習スポーツ課生涯スポーツ係 ☎042-495-7001



川本ゆかり ▶ 清瀬市出身。小学5年生からふじしま新体操クラブで新体操を始める。1990年〜94年の全日本選手権の女子個人総合で5連覇。1992年にはバルセロナオリンピックに出場。1994年の全日本選手権を最後に引退。2020年より清瀬市スポーツ支援員として活動中。

多言語デジタルブックアプリ「カタボケ」で8月15日(土)から川本氏の限定メッセージを配信！
「カタボケ」で市報きよせ8月15日号をご覧いただくと、川本氏のメッセージ動画が表示されます。 ④秘書広報課 広報広聴係 ☎042-497-1808

川本ゆかり氏スペシャルインタビュー

●「キラリ☆おうち体操」を配信することになったきっかけ
新型コロナウイルス感染症の影響による休校中の子どもたちに、教育委員会として何かできることはないかという事で、運動不足解消のためにこの体操を考えました。清瀬市スポーツ支援員になって最初の仕事だったので非常にやりがいがありました。このような動画を作って配信した自治体はあまりなかったの、できてよかったと思っています。

●工夫したこと
「おうち体操」ということで、背景に観葉植物を配置したり、自宅らしさが出るように心がけました。また、動画の長さを2〜3分程度にすることで、飽きずに最後まで楽しくできるように工夫しました。

●動画の内容について
基本的には私が考えましたが、生涯学習スポーツ課の皆さんやお子さんがいらっしゃる方とも協力しながら考えました。

●大変だったこと
動画ということで、目の前に相手がいなく、表情や反応がわからないのでちょっと不安がありました。テンポが速すぎないかとかここはもう少し詳しくやったほうがいいのかなど考えながら撮影しました。

●嬉しかったこと
この動画を見てくださった市民の方から、実際に体操をした動画が個人的に送られてきたときはとても嬉しかったですね。また、学校の先生が授業でやってくれたというのを聞いたときも嬉しかったです。

●おすすめしたい方
ご家族や親子ですね。単に運動不測解消のためだけではなく、家族との親睦も深めていただければと思います。

●イチオシの体操(動画)
第1弾の「あんたがたどこさ」、第12弾の「忍者に変身」、第24弾の「にんげん時計」です！ どの体操も楽しめますが、特にこの3本はお

すすめです！
●今後の展開について
保健師さんや、保育士さん、学校の先生などを通じてもっと行政としても活用していきたいと思っています。また、児童センターなどでも楽しくできたらと考えています。

【予告】プレゼント企画
皆さんが実際に体操をしている様子の動画や写真をInstagramに投稿してくださった方のなかから、抽選で市役所産はちみつ「Kiyohachi」などをプレゼントする企画を検討しています！
投稿方法などの詳細が決まり次第、市報や市ホームページでお知らせします。



「Kiyohachi」

【鍛えられるところ・こと】
・筋力(力強さ)
・リズム感(一定のテンポ、周期性の把握)
・敏捷性(身体の位置や方向を素早く変えられる力)
・平衡性(安定して身体を支える力)
・巧緻性(イメージ通りに身体を動かす力)
・柔軟性(可動範囲を広げる動きを通じて身体の柔らかさを高める)

■配信動画一覧 どれも2〜3分でできる簡単な体操です！

No.	タイトル	説明	鍛えられるところ・こと
1	昔遊び①「あんたがたどこさ」	30秒間で心肺機能を高めます。	リズム感、平衡性、巧緻性
2	動物まねっこ①(クマ・クモ)	もも裏のストレッチと二の腕やお尻をシェイプアップ！	筋力、柔軟性
3	グーパージャンプ	下半身を鍛えます。	筋力、巧緻性
4	後だしジャンケン	素早く反応をして脳の活性化を促します。	敏捷性、巧緻性
5	おうちスイム①(平泳ぎ)	下半身、特に足首とふくらはぎを鍛えます。	筋力
6	動物まねっこ②(アザラシ、カエル)	肩回りや体幹を鍛え、股関節まわりを柔軟にします。	筋力
7	2人で遊ぼう	腹筋を鍛える運動で全身運動になっています。	筋力、巧緻性
8	タオル体操①	肩甲骨を動かし胸を広げる運動とバランスをとることで足裏を使います。	平衡性、柔軟性
9	背筋ピン	背中を真っ直ぐに保ちながら動くことで良い姿勢が身に付きます。	平衡性、巧緻性
10	動物まねっこ③(キリン、フラミンゴ)	お尻のシェイプアップ、足裏からお尻の下筋肉を鍛えます。	筋力、平衡性、柔軟性
11	線で遊ぼう	バランス感覚を養い、下半身を鍛えます。	筋力、平衡性、巧緻性
12	忍者に変身	身体を素早く動かすことで敏捷性を養います。	敏捷性、巧緻性
13	どすこい体操	股関節の柔軟性を高めてお尻まわりや体幹を鍛えます。	筋力、柔軟性
14	リズム体操①初級	動きを覚えることで脳の活性化、リズム感を養います。	巧緻性、リズム感
15	動物まねっこ④(ワニ、カニ)	体幹を鍛える運動と足首、股関節の柔軟性を高める運動です。	柔軟性、筋力
16	タオル体操②	タオルを使って巧緻性を養います。	巧緻性
17	リズム体操②中級	初級よりも少し難しい運動になっています。脳の活性化を促します。	巧緻性、リズム感
18	おうちスイム②(クロール、背泳ぎ、バタフライ)	肩甲骨まわりを柔軟にします。	柔軟性
19	タオル体操③	上半身、下半身を鍛えます。	筋力、巧緻性
20	壁でチャレンジ	股関節まわりを柔軟にして腹筋や肩甲骨まわりを鍛えます。	筋力、巧緻性、柔軟性
21	リズム体操③上級	動きを覚えて巧緻性、リズム感を養います。	リズム感、巧緻性
22	ゴロゴロ体操	着地は音がしないように、つま先で着地することで全身運動に繋がります。	筋力、敏捷性
23	タワー体操	体幹を鍛える運動です。	筋力
24	にんげん時計	肩まわりや腹筋を鍛えます。	筋力
25	昔遊び②「だるまさんがころんだ」	脳の活性化と反射神経を鍛えます。	筋力、敏捷性

■モデルプラン 「どの体操から始めたらいいかわからない！」という方のために、目的別のモデルプランを紹介！

お腹まわりをスッキリしたい

[19]タオル体操③ → [7]2人で遊ぼう(起き上がりこぼし) → [23]タワー体操(壁のぼり)

肩こり・背中まわりを柔らかくしたい

[5]おうちスイム① → [18]おうちスイム② → [8]タオル体操①

二の腕を引き締めたい

[24]にんげん時計 → [15]動物まねっこ④(ワニ) → [6]動物まねっこ②(アザラシ) → [2]動物まねっこ(クモ)

家族で楽しむ

[13]どすこい体操 → [4]後だしジャンケン → [12]忍者に変身 → [16]タオル体操②

もも・お尻シェイプアップ

[11]線で遊ぼう → [2]動物まねっこ①(クモ) → [13]どすこい体操 → [10]動物まねっこ③(フラミンゴ)

姿勢をよくしたい

[9]背筋ピン → [23]タワー体操 → [24]にんげん時計 → [20]壁でチャレンジ

バランス感覚やリズム感覚をつけたい

[14]リズム体操①初級 → [17]リズム体操②中級 → [21]リズム体操③上級 → [1]昔遊び①(あんたがたどこさ) → [3]グーパージャンプ → [11]線で遊ぼう

動画の視聴はこちら！
ぜひ、動画を見て体を動かし、運動不足を少しでも解消しましょう！

動画一覧(市ホームページ)

社会福祉法人上宮会グループ 清瀬リハビリテーション病院

診療科目 内科、呼吸器科、消化器科、小児科、リハビリテーション科、歯科(総合リハビリテーション施設)

病床数 168床

診療受付時間 内科・小児科 曜日 月～金 曜日 火水木土 時間 9:00～11:30 13:00～16:30 休日 13:00～16:30 休診 土日祝

☎042-493-6111 〒204-0023 東京都清瀬市竹丘3-3-33 http://www.kiyose-reha.jp

社会福祉法人上宮会グループ 特別養護老人ホーム(指定介護老人福祉施設) 上宮園

特養 定員 100床

ショートステイ 定員 8床(他空床利用10床)

デイサービス 1日 25名

居宅介護支援事業所

特養・ショートステイ ☎042-493-6118 ☎042-494-1990 ☎042-491-3200

☎042-0023 東京都清瀬市竹丘3-3-31 http://www.jyogu.com/jyoguen/

地元 清瀬の法律事務所におまかせ下さい

相続・遺言・遺産分割・遺留分請求・遺産整理・成年後見・任意後見契約 家族信託などの相続対策・不動産トラブル・離婚・裁判・調停 都心に行かなくても大丈夫です！

☎法律相談 30分 3,000円 (電話またはHPにて要予約)

東京けやき法律事務所

アクセス・相談予約は 東京けやき法律事務所 検索

弁護士 小池 良

第二東京弁護士会所属
・東京三弁護士会多摩支部高齢者障害者委員会副委員長
・東村山市、西東京市等の相談担当を兼任
・多摩地域での相続、後見等の受任多数

清瀬駅南口徒歩すぐ!松東ビル501(エレベーターあり)
※電話番号は今までと変わりません
TEL 042-497-1425

お庭の事なら個人邸専門の (株)庭屋中村へ

※見積無料 ☎0120-194-284 (株)庭屋中村 1352-0017 新座市栄町2-11-11

植木剪定1本の高さと値段
(1〜3m未満) 3,000円
(3〜4m未満) 6,000円
(4〜5m未満) 8,000円

造園・土木作業の価格目安
(コンクリート打ち) 1㎡/ 8,000円
(ブロック3段積) 1㎡/ 11,300円
(白砂利敷き) 1㎡/ 3,000円

・親切、丁寧な対応をお約束いたします
・植木1本でもお伺いさせて頂きます
・小さなお庭づくりもお任せ下さい

詳しくは! (株)庭屋中村 検索