

# 『ながくてハーモニー体操』って、なに？



平成29年度の地域いきいきライフ推進事業（委託事業者：㈱長久手温泉）の企画にて新しく作った体操です。（平成30年2月）

市民の方が、運動講師が居なくても自主的な健康づくりに努められるように考えました。

体操を作る目的で集まった30名の市民の方が、動きのアイデアをだして、それを東郷町施設サービス株式会社（以下、T I S）がまとめて作成しました。

※T I Sと長久手温泉は、健康づくりに関する事業提携を結んでいます。

また、順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科研究科長教授（内藤久士様）の監修も受けています。

体操で使った曲は、長久手応援ソング「harmony town 長久手」。この曲は、平成24年1月4日に長久手の市制を記念して作られました。「絆」「長久手を応援する内容」をテーマに長久手市民から歌詞を募集し、作曲はアコーディオニスト&作曲家のcobaさんです。Cobaさんは長久手高校の卒業生で世界的なアコーディオニストの第一人者。

この体操は、ロコモティブシンドローム予防を最大の目的としています。他にも、脳・神経系を刺激し、からだ全体を効率よく動かすコーディネーション能力向上やリラックス、呼吸法、皮膚や筋への心地よい刺激、体幹軸のコントロールなど自律神経のバランスを整えていくことに視点をおいています。

長久手に伝わる伝統芸能である「棒の手」をイメージした動きや、「大好き」という歌詞には、家族や友人など、大切な人に想いを伝える動きもあります。

