

年 組 名前：

市の歌に合わせ健康体操



甲府市の歌体操を紹介したパンフレット



山本 昂輝

5種類考案 パンフで周知

甲府市は、夕方5時のチャイムとして市の防災行政無線などで流れる「甲府市の歌」に合わせて健康体操を考案した。年齢やライフスタイル、目的に合わせて5種類がある。体操を紹介するDVDやパンフレットで周知

甲府市の歌体操は、市ホームページで動画を公開。今後、地域の健康教室などでも体操を取り入れていくという。

市健康政策課の担当者は「市民なら身近に感じる甲府市の歌に合わせて誰でも気軽に取り組める体操。それぞれのライフスタイルや目的に合わせて活用してほしい」と話している。

〈山本昂輝〉

や、肩こりや腰痛などの予防につながる「ストレッチ編」、腕立て伏せや腹筋などの運動が含まれる「筋力アップ編」などを用意した。手と足を動かして脳の活性化につながる「フレイル予防編」、立ち上がって運動することが難しい高齢者もできる「座ってできる編」もある。

いずれも歌の1〜3番にそれぞれ異なる体操を設定しており、1曲を通して約3分間の運動ができる。山梨学院大スポーツ科学部が監修した。市は夕方5時に流れる甲府市の歌に合わせて体操することを推奨している。

(2025年4月12日付 山梨日日新聞 16面)

問1 甲府市が考案した健康体操に使われる、歌の題名を教えてください。

.....

問2 体操には、目的に合わせた5種類があります。その5種類をすべて教えてください。

.....編 編 編

.....編 編

問3 甲府市は、この体操をいつ行うことを勧めていますか。

.....