

芋美体操（さつまいも健康体操）

—食と運動を通した健康づくりのためのオリジナル体操の考案—

女子栄養大学・実践運動方法学研究室 鞠子佳香・金子嘉徳・長谷川千里

1. 芋美体操考案の経緯

今日、急速な高齢化や生活習慣の変化により健康寿命の延伸と生活の質の向上が大きな課題となっており、行政や自治体においても国民の健康維持・増進に向けた様々な施策がすすめられている。健康づくりの実践に向けては、安全で正しい食生活と共に対象に応じた適度な運動も大きな要素であり、今後、食と運動の両面から健康づくりを推進できる具体的実践方法の検討はますます重要になってくるものと考えられる。

今回紹介する「芋美体操」は「さつまいもを食べて、美しく動き、より健康に！」をテーマに、人々に食と運動を通した健康

づくりを普及していくことを目的として、主に成人女性を対象として考案したオリジナル体操である。

2. 芋美体操の構成と運動効果

(1) 使用の音楽

芋美体操の音楽は、川越いも友の会が1986年第4回川越いも祭の特別企画として全国公募した「川越いもソング」の愛唱歌賞受賞作品「おいもは母の味」（作詞：瀬戸由美子 作曲：高橋べん）を使用した（資料1）。

(2) 芋美体操の構成と期待される運動効果

芋美体操は、①上半身を伸ばす運動、②腕の振動・回旋運動（前後）、③腕の振動・

資料1

（作詞部門）
愛唱歌賞『おいもは母の味』

作詞：瀬戸由美子
（大阪市小沢作562-1-410）
作曲：高橋べん

1. 幼い頃を思い出す ふかしてあ塩をふりかけた
わたしの大好きなおやつ
母の笑顔が いつもそこにあるー
2. 遠い昔を思い出す 厚く切った天ぷらに
ふりかけまんて口のなか
母のこころが いつもそこにあるー
3. 今でも とさどき思い出す もう母はいなくとも
優しさつんだ あの花さ
母のぬくもり いつもそこにあるー





図1 芋美体操の構成

回旋運動（左右）、④腕の振動・回旋運動（前後対称）、⑤両腕の回旋運動の5つの運動で構成され、3セットを繰り返して実施する。

「おいもは母の味」の曲は3拍子のリズムで、動きの強弱がつけやすいため、音に合わせてスイングすることで、大きくゆるやかに体を動かすことができ、ストレッチ効

果やリラックス効果が期待できる（図1）。

また、使用済ペットボトルの蓋をさつまいもを模った布に詰めて、大型お手玉「キャップバッグ」を作製し運動用具として使用すると、運動内容にバリエーションがつき、興味や関心度も高まるなど運動内容の発展が期待できる（図2）。



図2 さつまいもキャップバッグと運動の様子

3. 芋美体操実施者へのアンケート調査

(1) アンケート調査の実施

考案した体操の検証を行うために、2011年11月にJ女子大学生の管理栄養士・栄養士養成コース専攻学生148名を対象に「芋美体操」を準備運動として3回の授業で実施し、体験後に無記名式のアンケート調査を実施した。

(2) アンケート調査結果及び考察

芋美体操体験後の感想、運動効果、運動継続についてはグラフに示したとおりで(図3、4、5、6)、8割以上が肯定的な

回答であり、アンケート自由記述の回答も、「体が伸びて気持ちがよい」、「ゆったりとしたテンポが心地よい」、「簡単にできてリラックスできる」といった内容が多く見られ、学生の評価が高かったことが推察された。一方、さつまいも料理への意識づけとしての効果は約半数の回答であったことから、食との関連について、今後は芋美体操と組み合わせてさつまいもに関する栄養指導、情報提供や食事等を行うことで、より食と運動の結びついた健康づくりが望めるものと推察された。

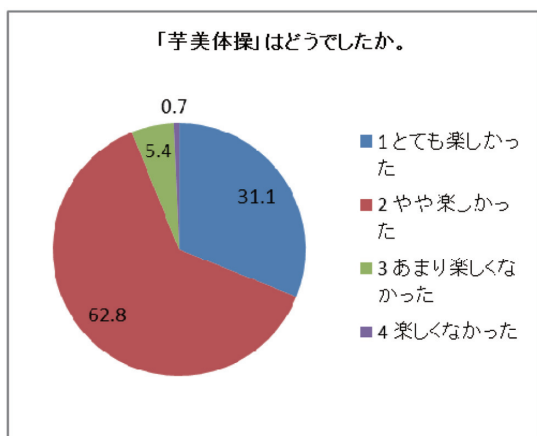


図3 体験後の感想

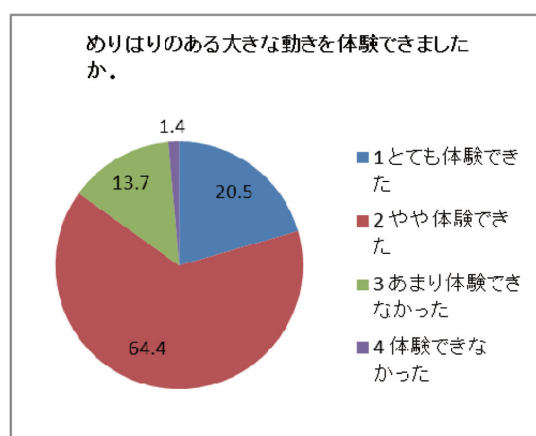


図4 運動効果

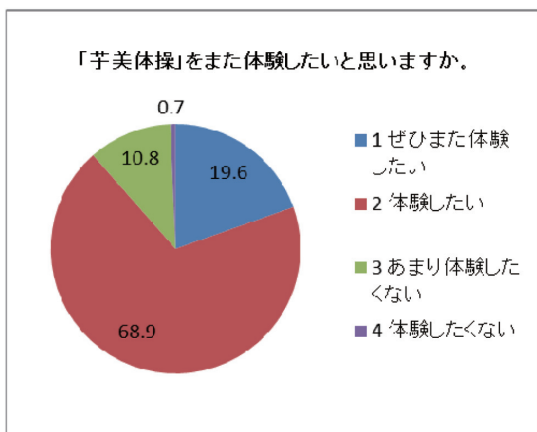


図5 運動継続

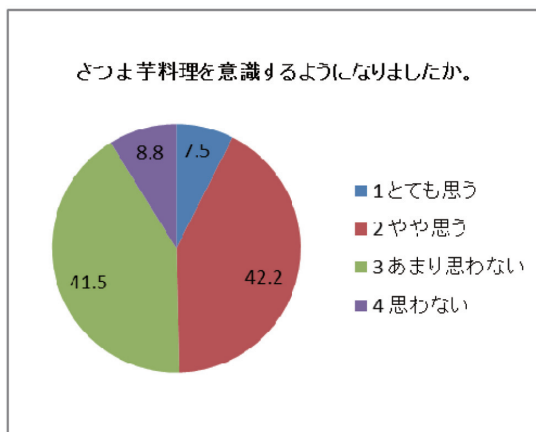


図6 食への意識

4. 今後の展開と普及

芋美体操は、第1回国際焼き芋交流フォーラム（2011年11月26、27日女子栄養大学坂戸キャンパス）の公開講座にて実演・紹介された。また、埼玉県内の各種スポーツイベントや自治体主催の健康づくり推進教室等で実技指導、指導者養成が行われ、普及の広がりを見せている。

今後は、様々な対象に応じた運動の発展や指導法、食との結びつきの具体的展開について検討を進めていきたい。

参考文献

- 1) 金子嘉徳, 鞠子佳香, 長谷川千里: 健康づくり推進のための運動用具開発に関する研究—食育での活用を意識したオリジナル体操の開発—, 体操研究, No.6, 10-18, (2009)
- 2) 川越いも友の会: いも類文化学ノート No.3 焼き芋小百科, (2005)
http://www.jrt.gr.jp/yaki_imo
(accessed 2012,Jan.30)
- 3) 川越いも友の会: 作詞部門愛唱歌賞「おいもは母の味」, 川越いもソングBOOK, 4-5 (1987)