

コロナ負けず 体動かそう！

新型コロナウイルス感染防止のため外出自粛が続く中、作州地域の自治体などが家庭で手軽に取り組める運動を動画投稿サイトやケーブルテレビなどを通じて放映している。住民に運動不足の解消や気分転換を図ってもらうのが目的。

津山市教委

小中生向けに体育動画



側転のやり方を紹介する「津山っ子お家で体育チャレンジ」の一場面

津山市教委は、臨時休校中の市内小学生向けに器械運動やボール運動のこつなどを動画投稿サイト「ユーチューブ」の同市公式チャンネルで公開している。タイトルは「津山っ子お家で体育チャレンジ」。運動プログラム「リズムジャンプ」を考案した美作大の津田幸保准教授が協力し、1本当たり3分半〜7分程度の動画6本を制作した。津田准教授が前転、後転、側転、ボール運動、腹筋運動のやり方について、実演を交えて解説している。

（杉本明信）

勝央町

防災無線でラジオ体操



ラジオ体操で体を動かす勝央町職員

勝央町は毎日午後3時半から防災行政無線でラジオ体操を流している。行政無線は町内の全世帯の約6割に当たる約2700戸に設置されている。著作権元から許可を取り、4月20日から流している。

町役場でも職員が毎日取り組んでいる。総務部の小林優主事(29)は「庁舎で運動することはないので新鮮。家にいることが多くなる休日にも参加して習慣にしたい」と話した。

放送は終息が見込まれるまで続ける予定。水嶋淳治町長は「休日には家族そろって体を動かしてもらい、気分転換してほしい」と話している。

ラジオ体操は、津山市も毎日午前8時と午後1時に行政無線で流している。エフエムつやまも午後0時半から放送している。(小川耕平、山根上貴)

新庄村営CATV

太極拳やヨガ 毎日放送



ヨガのトレーナーによる動画の一場面

新庄村は、太極拳や空手、ヨガの動画を村営ケーブルテレビで放送している。動画は7本(各約30分)あり、高齢者が取り組めるよう、4本はいすに座ったままできる運動になっている。

太極拳は腕や足をゆっくり動かして筋肉に適度な負荷をかけ、ヨガは顔の筋肉を衰えさせないために舌を出して上下左右に動かす。「息を細く長く吐いて」「講師の手の動きに合わせて舌を動かして」など、運動のポイントがテロップで表示される。

新庄村が構成団体に加わる「小さな村g7サミット」で高齢者の健康対策について提言してもらったことがある介護関連企業(東京)が動画を制作した。ケーブルテレビは全世帯で視聴でき、31日まで毎日放送される。(中村啄也)