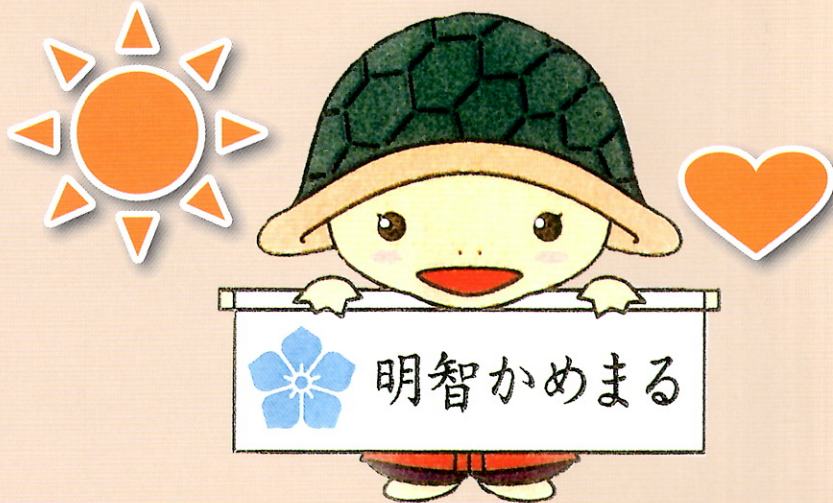


かめまる体操∞アッハッハ

みんな 楽しく 動こう！



明智かめまる君も SDGsの推進に協力しています。
SDGsの目標の1つが、「全ての人に健康と福祉を」です。
この目標達成には、市民一人ひとり、
そして組織や仲間とのパートナーシップが必要です。
みんなで楽しく、生活に運動を取り入れ、生活習慣病を予防しましょう。

かめまる体操 アッハッハ

作詞・作曲／大奈 編曲／古後 公隆

「みんな～かめまる体操はじまるよ～♪」

1番

緑の風に包まれて
今日も元気だ 嬉しいな
京都亀岡生まれだよ
その名も 明智 かめまるだー
ご利益のくに 亀岡で
時にはゆったり 歩いてみよう
ハッピー パワー スリル満点
保津川下りも 楽しいな

アッハッハッハ アッハッハ

いい笑顔

アッハッハッハ アッハッハ

みんな大好き

1・2・3・4・5・6・7・8

心まるまる(∞)かめまる体操

かめ・まる

2番

ききょうの香りに包まれて
今日も武道に 励むんだ
亀山城址を 守ってる
正義の味方 かめまるだ
食の楽しみは 亀岡で
京野菜たち 大集合
ほっこり まんぞく くつろいで
湯の花温泉 いいところ

アッハッハッハ アッハッハ

いい気持ち

アッハッハッハ アッハッハ

夢は大きく

1・2・3・4・5・6・7・8

心まるまる(∞)かめまる体操

かめ・まる

3番

光と水に 包まれて
今日も動くよ 長生きだ
南郷池に住んでいる
優しい男子 かめまるだ
ロマンあふれる 亀岡で
四季折々を 楽しんで
ワクワク GOGO プチ冒険
トロッコ列車 乗ってみよう

アッハッハッハ アッハッハ

いい仲間

アッハッハッハ アッハッハ

ともに歩もう

1・2・3・4・5・6・7・8

心まるまる(∞)かめまる体操

かめ・まる

制作／亀岡市(商工観光課・自治防災課・健康増進課・高齢福祉課)

亀岡商工会議所(マイタウンかめおか・街づくり市民の会)

企画・編集・監修／京都先端科学大学 教育開発センター 特任教授 吉中 康子

かめまる体操∞アツハツハ 動きの解説




振付/吉中 康子(京都先端科学大学特任教授)
竹下 恵都子(Fluer新体操クラブ主宰)

『かめまる体操∞アツハツハ』は子どもから高齢者まで、障害のある方も日常の生活動作を高め、脳トレの手段として、遊び感覚で笑顔で動く体操です。生活の中に運動を！運動は薬です！日々の常備薬として活用していただくために、このリーフレットを作成しました。

歌詞は、市民アンケートからの言葉が宝石のように散りばめられ、亀岡が大好き、亀岡に住み続けたいというメッセージが込められています。元気に明るく緑の中で口ずさみながら、楽しんで動きましょう！

①両手で風の動き&ガッツポーズとツキツキ



1~8 みんな かめまる体操 はじまるよ

1番) 緑の風に 包まれてー 今日も 元気だ 嬉しい なだ
2番) ききょうの香りに 包まれてー 今日も 武道に 励むん だ
3番) 光と水に 包まれて 今日も 動くよ 長生き だ

前奏でハッピーポーズで4回屈伸、皆と呼びかけ、かめのポーズをし、手招きする。

両手を挙げて右へ(1・2)、左へ(3・4)、右へ(5・6)、左へ(7・8) 体重を移動しながらゆれる。腕を下から服を脱ぐように回し、ガッツポーズを2回(1~4)。弾んで、右・左・右と手を上に突く(5~7)。

②盆踊り&左右重心移動・☆かめまる体操☆・キラキラ



1番) 京都 亀岡 生まれだ よー 其名も 明智 かめ だ
2番) 南山 城址を 守って るー 正義の 味方 かめ だ
3番) 南郷 池に 住んで いるー 優しい 男子 だ

両手を下からすくって、上に2回、足は右足を前に、左足は横に、左足を前に、右足を横と2歩進む。同じ動作で後ろに下がる。脚は前進の時と同様、右足を後方に、左足は横に、左足を後方に、右足を横に。両ひざを曲げて右へ左へと扉を開けるようにする。次いで前傾して、両手を背中で亀の甲羅を表現、すぐに直立して両手を上に丸く輪をつくる。右・左と体側屈し、手をキラキラさせて弾んで脚を閉じる。

③亀岡の三大観光を表現



1番) ご利益 の国 ※1~3番共通 かめ おか でー ー 2番) 食の 楽しみは※共通 3番) ロマンあふれる※共通

1番) 右足から3歩前進(1~3)、拍手して合掌(4)。左足から3歩後退し(5~7)、拍手して合掌(8)。合掌するとき、軽く膝を曲げる。
※1~3共通: 右足をステップ・左ヒールタッチ、左足をステップ・右ヒールタッチを4回、両手は下から上に徐々にあげていく(1~8)。
2番) 右足から3歩前進(1~3)、ごはんを食べるポーズ(4)。左足から3歩後退し(5~7)、満腹ポーズ(8)。※共通繰り返し。
3番) 両腕を前から挙げながら、右足から3歩前進(1~3)、両腕挙げたまま、左膝をあげて伸び上がる(4)。腕を前から降ろしながら左足から4歩後退し、大事なものを胸に抱くポーズ(5~8)。※共通繰り返し。

④ゆったりウォークとサイドステップ



1番) 時にはゆったり歩いてみようー 2番) 京野菜たち 大集合 3番) 四季折々を 楽しんで

1番) 右足からゆっくり4歩で右回りに円を描く(1~4)。次いで汗を拭く動作で、右足横へ、左足を寄せる、左足を横へ、右足を寄せるを4回(5~8)。
2番) 右足からゆっくり4歩で右回りに円を描く(1~4)。次いで手招きし右足横、左足を寄せ、左足を横、右足を寄せるを4回(5~8)。
3番) 右足からゆっくり4歩で右回りに円を描く(1~4)。右、左と4回ホップする(5~8)。

⑤バンザイ・ガッツポーズ&ナミナミ4回とキック・屈伸



1番) ハッピーパワースリル満点 保津川下りも楽しい なー ー
2番) ほっこり、まんぞく、くつろい で 湯の花温泉いいとこ るー ー
3番) ワクワクGOGO プチ冒険 トロッコ トロッコ列車乗ってみようー ー

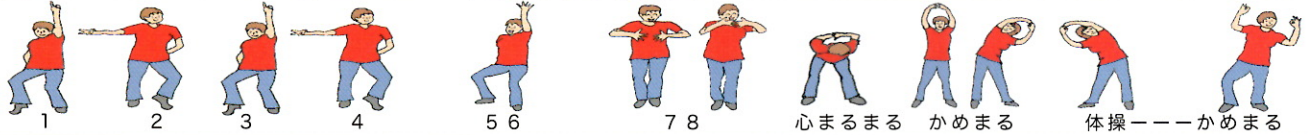
両腕を上にはひらげ(1・2)、ガッツポーズ(3・4)、手を口の前で広げ(5・6)、次いで、手をグーにして上下に動かす(7・8)。波を表現し、左手を右へ、右手を左と体重移動を4回する(1~8)。右足踏んで・左キック・左足踏んで・右キック(1~4)、手を腰にして屈伸を2回(5~8)

⑥笑いとリズム遊び、イナイナイバーと横揺れ（※キッズ&シニア共通の動き⑤）



右足を横に踵タッチし、両手を広げる。次いで足踏みしながらおなかで笑う動作を3回(1~4)、次いで、閉脚で膝・おなか・口と手を移動させる(5~8)。右・左とイナイナイバー(1~8)、右に笑顔を見せて大きく踏み出し、もどした時顔を両手で隠す。左にも繰り返す(1~8)。※下線部を繰り返す、両手を広げて右左右左と4回揺れる(1~8)。

⑦指遊びとヒップフリフリ・心マルマル・☆かめまる体操☆



右手・左手・右手・左手と交互に指で、1、2、3、4、をつくり、5でポーズ、手を振りヒップも振る(7・8)。次いで両手を胸に、両手で前に大きく円を2回描く。閉脚で前屈し、両手を背中で丸く、甲羅のポーズ(1・2)、すぐに直立して両手を上に丸をつくる(3・4)。右・左と屈伸しながら側屈し(5~8)、両手で大きな円を描いて人差し指と親指でハッピーリングをつくってポーズ「かめまる！」



かめまる体操∞アッハッハ

YouTube の URL

間奏と後奏は右に歩き、ホップして拍手、左に歩き拍手。その場で右左と拍手する。最後はハッピーリングをつくってポーズで終わる。

パワフルキッズバージョン 動きの解説

①元気よくホップ



前奏でハッピーポーズで4回屈伸、皆と呼びかけ、かめのポーズをし、手招きする。

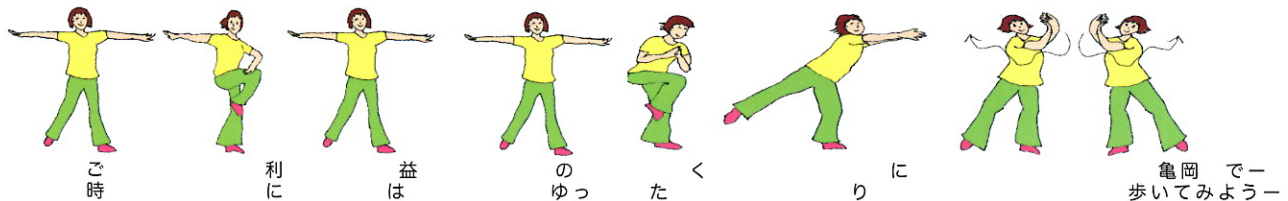
両手をグーパーして、右へ(1・2)、左へ(3・4)とピョンピョンホップする。手を右(5・8)、左(6・7)と交互に曲げ伸ばしし、弾む。

②ワクワクとパンチ



肘をまげワクワク、左手からパンチ4回を2セット行う。左踵(1・2、5・6)、右踵(3・4、7・8)両手は下から上に上げる。

③膝タッチとバランス&体ほぐし



右に向いて膝タッチを3回、小さくなってから、シャキッと伸ばしてバランスをとる。次いで両手を合わせて、自由にくねくねして体をほぐす。次いで、左に向いて、同様に、膝タッチ3回、バランス、体ほぐしを繰り返す。

④バンザイ・ガッツポーズ&スリル満点と平泳ぎ・屈伸



両腕挙げてバンザイ(1・2)、ガッツポーズ(3・4)、口の前で手をパツと広げ、押さえるようにして(5・6)、手をグーにして上下させる(7・8)。次いで、平泳ぎをし、両ひざを曲げて、両手を顎に置く。

⑤笑顔の動きは共通

⑥縄跳び・心マルマル・☆かめまる体操☆



正面で4回エア縄跳びでジャンプ、右・左と2回ずつエア縄跳び。胸の前で、両手でまるまる2回まわす。手を後ろで亀の甲羅を表現、頭の上で輪を作り、右・左と体側屈し、大きな円を描いてポーズする。後奏でポーズ2つと足ふみを8こ間し、最後のハッピーポーズで決める。

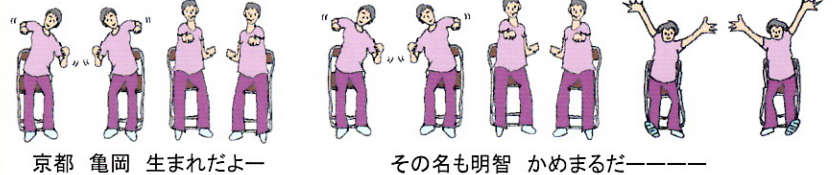
ゴールデンシニアバージョン 動きの解説

①両手で風の動き



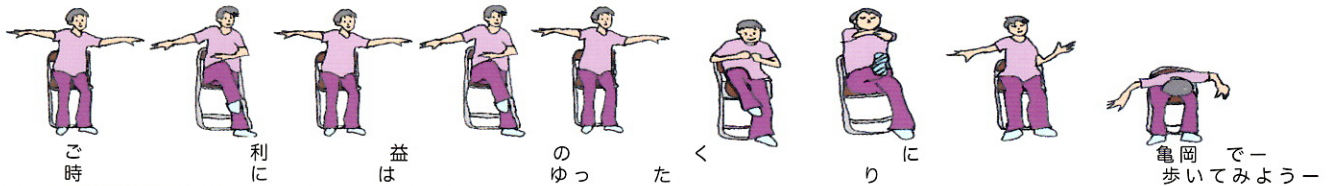
両手を挙げてゆれる。右へ(1・8)、左へ(3・4)、上から下にひらひら下す(5~8)。これを2回する。

②ワクワクとパンチ



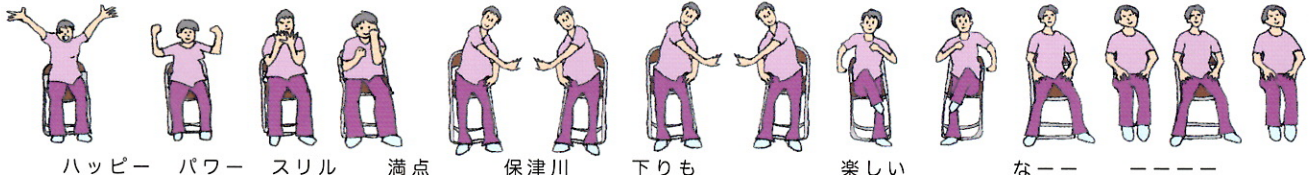
肘を曲げて、ワクワクリズムを取る(1~4)、左手からツキツキ4回(5~8)。これを繰り返す(1~8)、両手を下から上に挙げていく(1~8)。

③膝タッチ3回と膝の伸展



右足踏み込んで左ひざのタッチを3回、4回目に肘と膝を伸ばす(1~8)。ショルダーツイストで体をほぐす(1~8)。

④手を挙げ、ガッツポーズ+スリル & 波+キック+両足の開閉



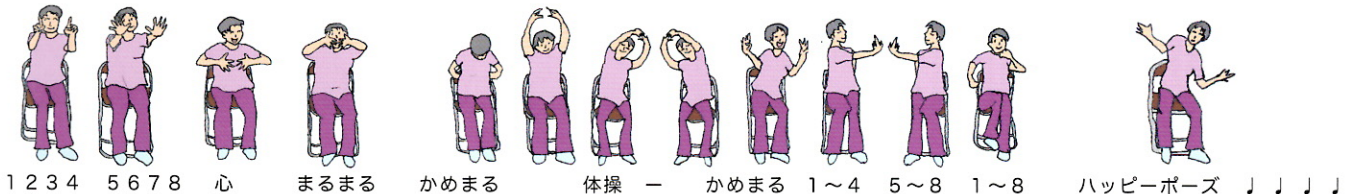
両腕挙げてバンザイ(1・2)、ガッツポーズ(3・4)、手を広げ、口の前に(5・6)、手をグーにして上下する(1・8)

⑤笑いリズム遊び、イナイナイバーと横揺れ



右足横ヒールタッチで両手を広げる。足踏みし、おなかで笑う動作を3回(1~4)、閉脚で膝・おなか・口と手を移動させる(5~8)。右・左とイナイナイバー(1~8)、右に笑顔を見せて大きく踏み出し、もどした時顔を両手で隠す。左にも繰り返す。(1~8)両手を広げて右左右左と4回揺れる(1~8)。

⑥指遊び・心マルマル・☆かめまる体操☆



両手の指で、1、2、3、4、と指を立てて、5・6で手を広げ、外に振る(7・8)。次いで両手を胸に(1・2)、両手で前に大きく円を2回描く(3・4)。両手を背中丸く、甲羅のポーズ(1・2)、すぐに両手を上に丸をつくる(3・4)。右・左と体側屈し(5~8)、両手で大きな円を描いて、人差し指と親指でハッピーリングをつくってポーズ(「かめまる！」)。後奏は左手を右に突き出し(1~4)、次いで右手を左に、突き出す(5~8)。足ふみをして両手を大きく回し、ポーズする。

『かめまる体操のアツハツハ』を家族・仲間と、園や学校・職場・施設でご活用ください。
かめまる体操キャラバン隊が直接グループでの体操体験会をサポートいたします。

かめまる体操のアツハツハ (作詞・作曲・歌)大奈

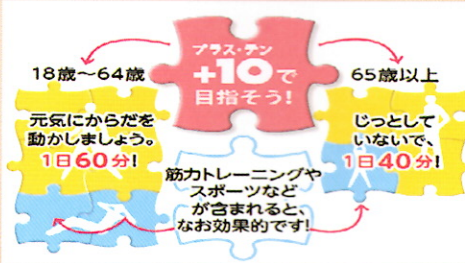
撮影・編集／近藤晴夫 撮影補助／藤田 淳

体操デザイン／吉中康子(京都先端科学大学)・竹下恵都子(Fluer新体操クラブ主宰)

動画出演者／吉中 康子・横山 慶一・森川江津子・畑 美智代・竹下恵都子、竹下輝羅(7歳)、吉中 仁帆(5歳)

生活に運動を！バランスの取れた栄養を！口腔ケアを！

(みんなで身体活動量UPを目指そう!) - 亀岡市健康情報 -



◆亀岡市健康づくり推進会議

2020年度は「栄養・食生活(バランスよく食べて野菜を取ろう)」、「歯・口腔(オーラルフレイルを予防しよう)」、「身体活動・運動(身体活動を増加させましょう)」を重点領域として取り組むことに決定しました。

◆京都健康医療よろずネット

今、診てもらえる医療機関を探せる京都府民のためのホームページです。



◆京都小児救急電話相談

お子さんをお持ちの保護者の方が、休日や夜間の急な子どもの病気にどう対処したらよいのか、病院の受診を受けたほうがいいのかなどの判断に迷ったとき、小児科医師や看護師への電話相談ができるものです。

全国電話番号 # 8000(固定電話・携帯電話からご利用いただけます)

*ダイヤル回線の場合は、075-661-5596

◆新型コロナウイルス感染症予防のポイント

新型コロナウイルス感染症予防のため、自宅内で過ごす時間が多くなり、運動不足になる可能性があります。日常生活において気を付けるポイントをまとめました。



◆こころとからだに +10

今より10分多くからだを動かすだけで、死亡、生活習慣病、がんのリスクを3~4%減らせることがわかっています。

◆健康長寿かめおかお宝ノートの活用

亀岡市では「健康長寿かめおかお宝ノート」を制作しました。

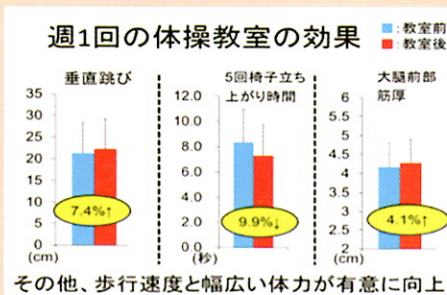
市民自主ボランティア団体の TUNAGOTETOTE の皆さんが、サロン活動のお手伝いをします。



◆生活の中に運動を！ 運動は薬です！

“EIM” (Exercise is Medicine)

京都市介護予防
総合型プログラム



セーフコミュニティかめおか

セーフコミュニティかめおかの歌 (作詞・作曲・歌) / リポート山中
(『セーフコミュニティかめおかの歌』体操を YouTube で紹介しています、ご活用ください。)
国内初のセーフコミュニティ国際認証を取得している亀岡市のオリジナルソングです。



★保津川下り

春は桜、夏は涼を求めて、秋は紅葉、冬はお座敷暖房船と四季折々の楽しみがあります。亀岡から京都・嵐山まで約2時間で下る川下りです。

★出雲大神宮

日本三大随筆の一つ『徒然草』に記された神社で、社伝によると創建は709年で、足利尊氏が修造したと伝わる重要文化財の本殿を今に伝える。祭神は奇御魂「大国主命(オオクニヌシノミコト)」と后神「三穂津姫命(ミホツヒメノミコト)」で、高台には出雲大社と同じくスサノオを祀る神社もあります。

★湯の花温泉

亀岡市の中心から西へ、約7kmの山間にある、京の奥座敷・湯の花温泉。戦国時代には武士が刀傷を癒したとの伝説もあります。街なかの喧騒から離れ、澄んだ空気や豊かな自然に囲まれることで、心と体をゆったりと癒すことができます。露天風呂のある旅館もあり、アユやマツタケ、ぼたん鍋などの丹波の味覚や、桜、紅葉なども楽しめます。

★嵯峨野トロッコ列車

JR山陰本線の旧線を利用した観光列車で、嵐山から亀岡間約7.3kmの列車旅を堪能できます。50の橋と8つのトンネルがあり、保津峡の雄大な渓谷美を見ることができます。春は桜、秋には紅葉など、四季折々の景色を満喫できます。

なかでも5両編成の最終車両、窓ガラスのない「ザ・リッチ号」の爽快感は格別です。車掌の楽しいガイドや記念撮影などもトロッコ名物です。

★サンガスタジアム by KYOCERA

JR亀岡駅北口から徒歩3分のところにある「サンガスタジアム by KYOCERA」は、サッカー、ラグビー、アメリカンフットボールなどの専用球技場です。

付帯施設として、スポーツライミングや3×3バスケットコート、亀岡の名産や自慢の食材を堪能できるフードコートなどがあり、どなたでも楽しんでいただけるスタジアムです。



亀岡祭



京都丹波 / 亀岡夢コスモス園



保津川下り



保津川市民花火大会



丹波亀山城跡



湯の花温泉



サンガスタジアム by KYOCERA

ぶらり亀岡
亀岡市観光協会



平の沢池



かめおか霧のテラス



丹波 / 亀岡ききょうの里



嵯峨野トロッコ列車

『かめまる体操∞アツハツハ』 問合わせ

亀岡市商工観光課 TEL 0771-25-5034
亀岡商工会議所 TEL 0771-22-0053