

第15回 記念 京都体操祭

～GYMSBEAT'22～兼 第24回かめおか体操祭



平和を祈って、仲間と交流しよう！



令和4年10月23日(日)

時間 9時30分～12時 会場 かめきたサンガ広場



スペシャルゲスト

箕面自由学園チアリーダー部 ゴールデンベアーズ



【演技団体】

- 元気アップ体操教室 (西院・木津川・八幡 合同グループ)
- パブリーダンスクラブ(ア라운드70s)
- みやこ太極拳
- かめおか元気にし隊(健康あおぞら体操教室)
- 老ノ坂 46
- 元気アップ体操教室(南丹)
- ICEQUEENS
- バイオレットクラブと仲間たち
- 元気アップ体操教室 (亀岡・南丹・八幡 合同グループ)
- NPO法人元気アップAGEプロジェクト
- DANCE team 亀蝶
- TEAM CLUB Wellness Kyoto

主催 京都体操協会 主管 京都体操祭実行委員会、かめおか体操祭実行委員会

共催 かめおか遊友ネットワーク、NPO法人元気アップAGEプロジェクト

後援 (公財)日本体操協会、京都府、京都府教育委員会、(公財)京都府スポーツ協会、京都市、京都市教育委員会、(公財)京都市スポーツ協会、京都府レクリエーション協会、NHK京都放送局、KBS京都、京都新聞、亀岡市、亀岡市教育委員会、(公財)亀岡市スポーツ協会、亀岡商工会議所、亀岡市社会福祉協議会、京都先端科学大学

協力 箕面自由学園チアリーダー部、京都先端科学大学放送局

京都府地域交響プロジェクト交付金事業

ご祝辞

公益財団法人 日本体操協会

会長 藤田直志

第15回記念京都体操祭 兼 第24回かめおか体操祭」が、令和4年10月23日(日)にかめきたサンガ広場にて開催されることを心から喜ばしく存じます。

今回の体操祭は、世代やジャンルを超えて、老若男女で動くことにチャレンジし、各人にあった運動を通して、健康づくり・仲間づくり、地域づくりに寄与するものであります。

なお、本年度は、「平和を祈って、仲間と交流しよう！」をサブテーマとして、箕面自由学園チアリーダー部ゴールデンベアーズを招き、12の団体が参加し開催されます。世界に一刻も早く平和が訪れることを願っております。

京都体操祭がGymnastics For Allの更なる拡大・健康と活力の源になり、体操を通じて地域に根差した「コミュニティの創造」、「スポーツを通じた地域の活性化」に貢献すると確信しております。本体操祭のご成功と今後益々のご発展をお祈り申し上げ祝辞と致します。



京都府知事

西脇 隆俊

「第15回記念京都体操祭～GYMSBEAT' 22～ 兼 第24回かめおか体操祭」が、多くの府民の皆様の御参加のもと、盛大に開催されますことを心からお祝い申し上げますとともに、大会開催に御尽力いただきました京都体操協会 山形敏明会長をはじめ、関係の皆様のご熱意と御努力に深く敬意を表します。

参加される皆様におかれましては、コロナ禍で練習が制限されるなど様々な御苦勞があったことと思いますが、日頃の練習の成果を存分に発揮され、お互いの交流も深まる実り多い大会となりますことを願っております。

体操は、「ラジオ体操」に代表されるように、全身を使い、特定の部位に負担かけず、筋力向上、持久力向上、柔軟性向上が期待できる運動であり、子どもから高齢者の方まで広く親しまれている生涯スポーツです。本大会での熱演を通じて、体操競技に親しむ人がさらに増え、スポーツの裾野が広がることを心から期待しております。

結びに当たり、本大会の御成功と選手の皆様のご健勝、御活躍を祈念し、お祝いの言葉といたします。



亀岡市長 桂川 孝裕

第15回記念京都体操祭兼第24回かめおか体操祭が、盛大に開催されますことを心からお祝い申し上げます。

本日出演される皆様におかれましては、日々取り組まれてこられた華麗な演技を存分に披露されるとともに、健康を保つことはもとより、世代やジャンルを超え大いに交流と親睦を深められますことを願っています。

本市におきましては、健康でいきいきと幸せを感じられるまちを目指して、だれもが気軽に楽しめる運動からアウトドアレジャー、そして本格的な競技スポーツなど、生きがいつくりにつながる活動をはじめ、スポーツを「みる」「応援する」「支える」といった活動も含めてとらえ、「スポーツ」をキーワードとしてユニークで魅力あるまちづくりを進めてまいります。

今後とも皆様から生涯スポーツの推進及び競技力の向上に、一層の御協力を賜りますようお願い申し上げます。最後になりましたが、本大会の開催にあたり、関係者の皆様にご心から感謝を申し上げますとともに、さらなる御発展と大会の御成功を祈念申し上げ、お祝いの言葉といたします。

ご挨拶



第15回記念京都体操祭大会名誉会長
かめおか遊友ネットワーク会長
京都府議会議員 田中 英夫

ここ、かめきたサンガ広場において、「第15回記念京都体操祭 兼 第24回かめおか体操祭」を箕面自由学園チアリーダー部ゴールデンベアーズお招きし開催されますことを心から祝福し、関係者の皆様には感謝を申し上げます。

15周年の歴史を積み上げた体操祭では枠にとらわれず、ジャンルや世代を超えて楽しく身体を動かし、地域の「健康づくり」と「仲間づくり」を目的に行われてきた活動グループが集まり、運動不足や生活習慣病の予防に大きく貢献しています。継続は力なり、さらに継続して宝なり。その活動は多くの人々の心に元気と感動を与えるとともに、京都府における生涯スポーツの振興にも大きな活動のうねりとなっています。

本日、ここで繰り上げられる素晴らしい演技に大きな拍手とご声援を頂き、交流も共に楽しんでください。そして体操祭を心ゆくまで満喫していただきたいと願っています。

ここに集う全ての皆様のご健勝とご多幸を祈念して、ご挨拶といたします。



第15回記念京都体操祭大会会長
京都体操協会 会長 山形 敏明

京都体操祭も今年度は15周年記念を迎え、かめおか体操祭としては24回を迎えちょっとした歴史に刻み込まれた体操祭になっています。

今回は箕面自由学園チアリーダー部ゴールデンベアーズをゲストに迎え「平和を祈り、仲間と交流しよう！」をサブテーマとして、ここかめきたサンガ広場で開催させて頂く運びとなりました。これも皆様方のご協力の賜物だと思い感謝をしております。

この体操祭は、体操競技と違い、競技するものではなく、世代やジャンルにとらわれず、楽しく笑顔で澁瀬と、仲間とともに身体を動かすことを目的としていますので、演技者だけではなく、会場に居られる皆様と一体化をして楽しんでいただければ幸いです。

最後に京都体操祭の開催にあたり、多大なご支援を頂きました亀岡市、京都先端科学大学、日本体操協会、京都府をはじめ、すべての関係者そして、この体操祭に参加された演技者の皆様方に心から敬意と感謝を申し上げますとともに、皆様方のご多幸を祈念し、ご挨拶とさせていただきます。



京都体操祭実行委員長
吉中 康子 (京都先端科学大学特任教授)

1998年、亀岡市の女性達を中心に誕生した『動きの祭典』が5年後にかめおか体操祭となり、10年後に京都体操祭と発展し、四半世紀が経過しました。個人・組織の輪が広がり、関係人口が広がり、多くの方々のご協力を得て運営してまいりました。そして、コロナ禍であっても乗り越えました。

ガレリアかめおかで開催した1回目から数えると今年で25年目、京都体操祭として15周年記念となります。これまで、スイス1回、デンマーク4回、フィンランド3回、オーストラリア2回、スウェーデン1回、ドイツ1回と12回・6か国と体操で国際交流をしました。国内ゲストとしては南つつじヶ丘ブルーエンジェルス12回、花園大学新体操部6回、日本体育大学体操部2回、箕面自由学園チアリーダー部ゴールデンベアーズは2回目となります。大学の研究から始まった早朝体操教室「亀岡元気にし隊」発足15周年も記念し、箕面自由学園チアリーダー部に華を添えていただきます。

このような実践活動の中で、イベントの企画・運営・振返りを経験し、多くの学生達も育ちました。2007年にFIG(国際体操連盟)が一般体操からGymnastics For Allへと名称変更し、体操活動は健康面だけでなく、社会的にも重要な使命を持っているとその評価が高まっています。私が体操を通して多くを学んだように、喜び、学び、交流する楽しさにあふれた活動をもっと広げていきたいと、信念を持ち継続してまいりました。今日は日ごろの活動の成果をご覧いただき、動く喜びを満喫してください。地域の絆を育むこの体操祭から、笑顔と健康の輪を広げ、素敵なまちづくりに広げたいと願います。本日、集う皆様のご支援・ご協力に心から感謝し、皆様のご多幸を祈り、ご挨拶と致します。



Guest ご紹介



箕面自由学園 チアリーダー部 (ゴールデンベアーズ)



箕面自由学園高等学校チアリーダー部は JAPAN CUP 日本選手権大会で 9 年連続優勝、通算 22 回の優勝を獲得する高校日本一のチアリーダー部として活動しています。

ただ私たちは高校のクラブ活動であることを決して忘れていません。

高校 3 年間の貴重な時間を「共に過ごす」友達と楽しい学校生活を大切にし、クラブ活動に励んでいます。

日本一を目指すことで人間力を磨き、私たちの演技で感動を与え、また 応援されるチームになれるよう日々練習に取り組んでいます。

チアリーディングは他のスポーツと違い、中学からの経験値が比較的少ないスポーツですので未経験でも安心して始めることができます。

是非、箕面自由学園と一緒に日本一を目指しましょう。



進行タイム

★★チーム名★★

★内容・テーマ★

演技責任者

9:30

開会式

開会宣言 横山 慶一(京都体操祭副実行委員長)

挨拶・祝辞・来賓紹介

9:45

準備運動 かめまる体操∞アッハッハ

指導:竹下恵都子、フルール新体操クラブ

会場全員

開始時間	NO	内 容	曲 名	グループ名	責任者
10:00	1	健幸体操de目指せ光輝幸齢者	♪Ale Ale Ale	元気アップ体操教室 (西院・木津川・八幡 合同グループ)	亀尾知津子 塩田佳代子
10:05	2	バブリーダンス	♪Gee	バブリーダンスクラブ(アラウンド70s)	長尾 淳子
10:10	3	24式太極拳		みやこ太極拳	長谷川尚三
10:15	4	健幸体操de目指せ光輝幸齢者	♪雨のち晴レルヤ	かめおか元気にし隊 (早朝健康あおぞら教室)	吉中 康子
10:20	5	ダンスパフォーマンス	♪BAILA	老ノ坂 46	長尾 淳子
10:25	6	健幸体操de目指せ光輝幸齢者	♪島より	元気アップ体操教室(南丹グループ)	白島由美子 原田 和子
10:30	7	ミックス・ダンス	♪4My People&16Shots	ICEQUEENS	谷口 スセツ
10:35	8	健幸体操de目指せ光輝幸齢者	♪When you are Smiling	バイオレットクラブと仲間たち	吉中 康子
10:40	9	健幸体操de目指せ光輝幸齢者	♪ズンドコ節	元気アップ体操教室 (亀岡・南丹・八幡 合同グループ)	横山 慶一
10:45	10	カンフー体操		みやこ太極拳	長谷川尚三
10:50	11	健幸体操de目指せ光輝幸齢者	♪まつり	NPO法人元気アップAGEプロジェクト	横山 慶一
10:55	12	フリースタイルダンス	♪WADADA & UP!	DANCE team 亀蝶	西村 直子
11:00	13	ダンスパフォーマンス	♪VENTE PACA	TEAM CLUB Wellness Kyoto	長尾 淳子
11:10	14	ゲスト:チアリーディング		箕面自由学園チアリーダー部 ゴールデンベアーズ	野田 一江
11:20	15	クロージング みんなで一緒に	♪ありがとうの花 ♪素敵なジムナスティック	全員参加プログラム	吉中 康子

集 合 写 真 撮 影

11:35

閉会式

閉会宣言 後藤 才正(京都体操祭副実行委員長)

演技発表団体紹介

(①グループ名 ②活動内容 or ジャンル ③指導者 ④連絡先)

準備運動 かめまる体操∞アッハッハ 全員参加で動きましょう！

かめまる体操∞アッハッハは亀岡城築城 400 年を記念して制作され、10 年が経過しました。その歌詞には、これからの地域社会・人間関係が豊かになれるとの思いが込められています。

No. 2

- ① バブリーダンスクラブ (アラウンド 70s)
- ② バブリーダンス ③ 長尾 淳子
- ③ 080-4973-3019

K ポップ人気に火をつけた少女時代の大ヒット曲。アラウンド 70 歳で楽しく踊ります♪。

No. 4

- ① かめおか元気にし隊 (健康あおぞら教室)
- ② マルチ音楽体操・筋トレ・ストレッチ
- ③ 吉中 康子
- ④ yosiiyasuko@gmail.com

後期高齢者って、人生の晩年のイメージですよ。私たちは、元気に活動し、地域も豊かにする光輝幸齢者の集団です。

毎週水曜日の AM7 時に亀岡運動公園体育館の横で活動中です！どなたでも参加できます。11 月から AM8 時です！

No. 6

- ① 元気アップ体操教室 (南丹)
- ② マルチ音楽体操・筋トレ・脳トレ
- ③ 横山 慶一 ④ 080-4242-4734

南丹市 4 町から集まったフレイルに負けない元気いっぱい仲間たちです。体操祭の演技を見て、興味をお持ちの方は、ご参加をお待ちしています。

No. 8

- ① バイオレットクラブと仲間たち
- ② マルチ音楽体操・筋トレ・ストレッチ
- ③ 吉中 康子 ④ yosiiyasuko@gmail.com

1983 年から、体操研究と指導力向上の目的でスタートした、素敵な仲間。楽しい音楽体操の原点です。大阪の国際大会がなくなり、コロナもあり、京都の仲間とともに参加します。来年は大阪で交流会を！

No. 1

- ① 元気アップ体操教室 (西院・木津川・八幡)
- ② マルチ音楽体操・筋トレ・脳トレ
- ③ AGE サポーター ④ 080-4242-4734

歳を重ねて「アレアレアレ？」が増えても、気持ちには二十歳！で体操祭に初挑戦です。

No. 3

- ① みやこ太極拳 ② 24 式太極拳
- ③ 長谷川尚三 ④ 090-9707-0725

太極拳は、ゆっくりした足の運びに体力増進の効果(秘密)があります。足腰を鍛えて、年を重ねても元気モリモリ！

No. 5

- ① 老ノ坂 46 ② ダンスパフォーマンス
- ② 長尾淳子 ④ 080-4973-3019

2022 年 4 月にスタートした「老いの坂 46」はイベント発表型のダンスチームです。毎月、様々なジャンルの曲を楽しく踊れるように練習しています。

楽しく踊ることが大好きなチームのダンスパフォーマンス。曲の美しさを感じて踊ります

No. 7

- ① ICEQUEENS ② ミックス・ダンス
- ② 谷口 スセット ④ 070-5346-2344

5 年前にズンバから始まり、ジャズや Mix ダンスに変化させた女子のダンスクラブです。

今回は、Pop ダンス Mix に挑戦しました。観客の皆様楽しんでいただき、明るく・元気一派になっていたけると嬉しいです。

No. 9

- ① 元気アップ体操教室(亀岡・南丹・八幡 グループ)
- ② マルチ音楽体操・筋トレ・脳トレ
- ② 横山 慶一 ④ 080-4242-4734

亀岡で 13 の教室を市民リーダーが運営します。南丹・八幡など市民リーダーの仲間が増え、学びあい、通いの場を運営し、介護予防を目指します。本日は参加者の皆さんとの共演です。

NO10

① みやこ太極拳 ②カンフー体操

③長谷川尚三 ④ 090-9707-0725

ジャッキーチェンやブルース・リーのようすば
やい動きは出来ませんが、ちょっとかっこいいカン
フーアクションを楽しんでいます。

No. 12

② DANCE team 亀蝶

② フリースタイルダンス

③ 竹下恵都子 ④ 080-1444-0982

みんなで元気いっぱい踊りますので応援してくださ
い。

No. 11

① NPO 法人元気アップAGEプロジェクト

②マルチ音楽体操・筋トレ・ストレッチ

② 横山 慶一 ④ 080-4242-4734

私たちは、行政とコラボして養成された介護予防の
市民サポーターです。地域の元気づくりに貢献しよ
うと、お互いに助け合い頑張っています。

皆さんもぜひ、仲間になってください。

元気は自分自身と家族への最高の贈り物です。

No. 13

① TEAM CLUB Wellness Kyoto

② ダンスパフォーマンス ③長尾淳子

④ 080-4973-3019

サルサのリズムで踊るダンスパフォーマンス。テンポ
よくキレよく踊り切ります♪

『かめまる体操 アッハッハ』

作詞・作曲：大奈

(1番)

みどりのかぜにつつまれて
きょうもげんきだ うれしいな
きょうとかめおかうまれだよ
そのなも あげち かめまるだー
ごりやくのくに かめおかで
ときにはゆったり あるいてみよう
ハッピー パワー スリルまんてん

ほづがわくだりも たのしいな
(②③も繰り返し)

アッハッハッハ アッハッハ
いいえがお

アッハッハッハ アッハッハ
みんなだいすき

1・2・3・4・5・6・7・8

こころまるまる

かめまるたいそう かめ・まる



(2番)

ききょうのかおりにつつまれて
きょうもぶどうに はげむんだ
かめやまじょうしを まもってる
せいぎのみかた かめまるだ
しよくのたのしみは かめおかで
きょうやさいたち だいしゅうごう
ほっこり まんぞく くつつろいで
ゆのはなおんせん いいところ

(繰り返し)



(3番)

ひかりとみずに つつまれて
きょうもうごくよ ながいきだ
なんごういけにすんでいる
やさしいだんし かめまるだ
ロマンあふれる かめおかで
しきおりおりを たのしんで
ワクワク GOGO プチぼうけん
トロッコれっしゃ のってみよ

(繰り返し)

かめまる体操∞アッハッハ
完成10周年 だよ♪

『素敵なジムナスティック』

作詞 吉中 康子

1. みんなが大好き 誰でもできるさ
動けることって 幸せ
リズムに乗って 笑顔があふれる
体操クラブの 仲間
素敵な ジムナスティック
素敵な ジムナスティック
弾んで伸ばして ステップ&ホップで
仲間とたのしく ジムナスティック
 2. 弾む心に 足取りも軽く
「こんにちわ 元気」 声かけて
みんなで動けば 喜びあふれる
心と身体 歌いだす
素敵な ジムナスティック
素敵な ジムナスティック
弾んで 伸ばして 心も踊るよ
気分は最高 ジムナスティック
- (間奏)
3. いつもの仲間と いつもの動きで
続けられるの 幸せね
リズムに乗って 笑顔があふれる
世界のだれもが 友達
素敵な ジムナスティック
素敵な ジムナスティック
弾んで 伸ばして ステップ&ホップで
仲間とたのしく ジムナスティック
- 素敵な ジムナスティック
素敵な ジムナスティック
弾んで 伸ばして ステップ&ホップで
気分は最高 ジムナスティック
- 素敵な ジムナスティック
素敵な ジムナスティック
弾んで 伸ばして 笑顔をつなごう
世界の仲間と ジムナスティック

『Fantastic Gymnastics』

1. We love it. Everyone can do it
Moving around is Happiness
Move to the rhythm, your smile beams
We love Gymnastic and all friends
Fantastic Gymnastics
Fantastic Gymnastics
Bounce, Stretch, Step and Hop
Enjoy with friends. Fantastic Gymnastics
 2. Playful heart and light steps
Hello, How are you? ask your friend
Everyone moving together, the fun is overflowing
Heart and body, Sing out together
Fantastic Gymnastics
Fantastic Gymnastics
Bounce, Stretch. Your heart dances
The best feeling, Gymnastics
 3. Same old friends, same old movements
Keep it going, Oh so happy!
Move to the rhythm, your smile beams
Everyone in the world can be your friend
Fantastic Gymnastics
Fantastic Gymnastics
Bounce, Stretch, Step and Hop
Enjoy with friends. Gymnastics
- Fantastic Gymnastics
Fantastic Gymnastics
Bounce, Stretch, Step and Hop
The best feeling, Gymnastics
- Fantastic Gymnastics
Fantastic Gymnastics
Bounce, Stretch, makes you smile
Friends around the World with Gymnastics



新しい言葉“GYMSBEAT”とは
体操(Gymnastics)と拍動(BEAT)の合成語。心と心、
心とからだ、人と人が体操で響きあい協働する意味です。
未来に戦争がなくなり、世界に平和をもたらすことを願います。
そして、SDGsで持続可能な社会を目指しましょう。

京都体操協会 会長 山形 敏明

〒602-8013 京都市上京区下立売通烏丸西入ル 平安女学院中・高等学校

TOTAL INFO:075-414-8111 代表 FAX:075-414-8119 代表

京都体操祭実行委員会・かめおか体操祭実行委員会 事務局

〒621-8555 亀岡市曾我部町南条大谷 1-1

京都先端科学大学 京都亀岡キャンパス内 実行委員長 吉中 康子

大会名誉会長：田中 英夫（京都府議会議員）大会会長：山形 敏明（京都体操協会会長）

大会副会長：川上貴由（京都体操協会理事長）・坊奥正樹（京都体操協会副理事長）

実行委員長：吉中康子（京都先端科学大学）

副実行委員長：横山慶一（NPO法人元気アップAGEプロジェクト）・後藤才正（かめおか遊友ネットワーク）

実行委員：長谷川尚三・長尾 淳子・竹下恵都子・亀尾知津子・塩田佳代子・白島由美子・原田和子
（順不同）谷口スセツト・西村直子・長野種直・久徳満子・山口智子・森川江津子・畑美智代・赤間フミ子
松岡寿子・泉 千栄・高橋真弓・寺尾登司栄・渡邊明子・武内きよ子・山崎文子・竹内和美
福知志津子・湯浅千恵子・長原政枝・和田佳枝・中林洋子・藤原翠子・山田真知子・土岐春美
藪本綾子・島田和恵・小坂寿子・山田弘美・酒井ひろ子・斎藤知江子・仲 志ん・嶋津光子
小牧生子・川勝真理・森照子・森田育子・桐治美・湯浅妙子・原田悦子・子安祐子・笠次笑利子
今西頼子・並河比佐子・田中美智子・松本美奈子・関奈央子

司 会：佐野伊歩記（京都先端科学大学レクリエーション研究会）

撮影協力：近藤晴夫・相見愛子・佐藤 望（京都先端科学大学放送局）