

ステキな人が集い、ステキな街になる

# 柏の葉スタイル News

Vol.1

UDCK ニュースレター 2009年5月号

## はっばっば体操・プロジェクト

# 脳が喜ぶオリジナル体操で健康・交流の街をつくる



最近ご当地体操が全国各地でつ  
くられ、密かなブームとなっていま  
す。そんな中、千葉県柏の葉地域で  
は「一過性のブームとしては終わら  
せない」という情熱をもった運動科  
学者、ダンサー、アーティスト、そし  
て地域住民が連携し、街に独自の体  
操文化を根付かせる取り組みが進  
行中。健康づくりだけを目的とせず、  
都市開発が進むこの街の近隣交流・  
地域コミュニティづくりまでを狙っ  
た体操プロジェクトとなっています。

### 「脳が喜ぶ」から続けられる

はっばっば体操は、3分半の体操を通  
じて楽しく脳と体を鍛えられるように開  
発されたもの。柏の葉にある東京大学生  
涯スポーツ健康科学センターの小林寛  
道名誉教授が監修しました。

小林教授によると、普段使用しない体  
の深層部の筋肉を動かすことで、脳が活  
性化してくるそう。日常生活の運動とは  
異なり、「誰でもできるけれど、簡単には  
できない」ような動きに対して、努力と工  
夫をもって取り組むことで、脳が喜ぶ(脳  
神経が刺激を受ける)とも。

脳が喜ぶ運動は、体が自然と求め、習  
慣になるものです。体操を習慣として続  
けることで、姿勢や反射神経が良くなり、  
歩行や昇降運動(階段の上り下り)の強  
化、転倒防止、スポーツ上達にもつな  
がります。

### 間違いを楽しむコミュニケーション

「間違ってもいいので楽しくやるこ

と」と、振付けを担当したダンサーの齊藤  
美音子さんが、体操を効果的に続ける  
秘訣を明かしてくれました。はっばっば  
体操は、あくまでも参加者が皆で楽し  
み、仲良くなるためのコミュニケーショ  
ンツール。間違えた際は参加者同士が  
教え合い、修正を繰り返すことで、コ  
ミュニケーションが活発になり、楽しさ  
が増すとのこと。

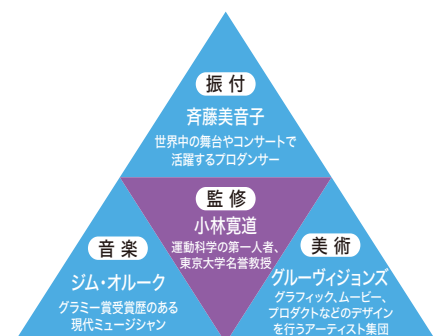
また、体操に自分のアイデアを取り  
入れてアレンジを利かせられるパート  
が随所にあるのも特徴のひとつ。友達  
同士などグループで楽しみながら自分  
たちのオリジナル体操を創りあげてい  
きます。

参加者全員でアレンジパートを創り上  
げ、その個性をアピールするためにメリハ  
リのある大きな動きをすることで、血行も  
良くなる相乗効果が期待できます。

「ニコニコしてやって欲しいです」と齊  
藤美音子さんも素敵な笑顔でアドバイ  
スをしてくれました。



振り付けを担当した齊藤美音子さん



体操の開発には、各分野で活躍するトップランナーの  
力が結集

## はっばっば体操・プロジェクト

### 「町会でお年寄りにも教えていきたい」

柏の葉アーバンデザインセンター (UDCK) では、はっばっば体操の講習会開催や教則映像DVDの配布をしています。

この講習会に参加した若柴町会の皆さんは、「町会のお年寄り会で教えるために参加した」とのこと。皆さん、体操の前半部分だけで汗びっしょり。右手・右脚を同時に出す『難波歩き』など難しい動きに対して、「できない!!」「スローテンポの曲のはずなのに、やってみると速い」など大騒ぎ。でも、1時間みっちり練習してなんとかマスター。最後に全員でとるオリジナルのポーズがきまると、達成感に満ちた笑顔に。

若柴町会からの参加者、平川和江さんは「大勢で集まってやったので賑やかになり楽しかった。体のためにも最高です」と話し、「また来ます」と笑顔で帰宅。会場近隣にある京葉銀行が職場の菅野友博さんは自主的に参加。「地域を挙げ取り組める体操は他にないと思う。結



皆で考えたオリジナルのポーズでフィニッシュ



グルーヴィジョンズが制作したCG映像

束するのに良い」と、地域交流の広がりにも期待していました。同じ職場の立花孝太さんは「頭と体を使うので普通の体操と比べ難しい。日頃運動不足の人には良い刺激になります」と話していました。

### 市民が体操を通じて街づくりに参加

『街づくり』と聞くと、専門家が集まって議論する難しそうなイメージを想像してしまいがち。でも、はっばっば体操に市民が生き生きと取り組み、健康と交流の先進都市として街のイメージを作り上げること、立派な『街づくり』。

若柴町会のように、市民から市民へと教え伝えていくような動きも加速しています。柏商工会議所に所属するチアリーダーが地域イベントで実演、地元の花野井小学校ではレクリエーション授業に採用、さらに5月3日には、グループ参加で芸術性や技術力などを競う『はっばっば体操コンテスト』も開催されます。

市民が体操を通じて街づくりに参加する、そんな柏の葉スタイルな生活を皆さんも体験してみてください。

教則映像DVDやコンテストについての問い合わせは、電話090-1733-0712 (五感の学校事務局) まで。

## キーパーソン・トーク



小林 寛道

東京大学名誉教授  
運動生理学、体力科学、バイオメカニクス、発育発達学などを基礎とし、幼児から高齢者、さらにオリンピック選手までを対象とした、適切なトレーニング方法を研究。

『住民の健康意識が高く地域交流が活発な街』の実現に向けて、はっばっば体操を開発しました。現代人の体の動きは通常、右手を前方に振って左脚を出す、左手を振って右脚を出す、『斜側型』の神経を使っています。しかし日本古来の武術では、右手・右脚、左手・左脚と同じ側の手脚を同時に動かす『同側型』の動きが多くありました。柔道の受身などにも見られるこの同側型の動きは、現代生活で失われつつあり、転倒によるケガも増加しています。

はっばっば体操では、この同側型の動きを多く取り入れています。あまり馴染みのない動きなので、はじめは戸惑うかもしれませんが、頭をつかっ

て考えながらチャレンジすることで、体だけではなく脳も健康になるのです。

この新しい体操も含め、柏の葉地区では東京大学や千葉大学が地域と連携した知性ある街づくりが行われています。「あそこへ行くといつも新しいことや面白いことをやっている」という期待感のある街のイメージができれば、人が集まり、住民がより生き生きと楽しく暮らす街になっていきます。

そのためには、地域の皆さんの参加が必要です。100歳のおばあちゃんもはっばっば体操をやっているということになれば、全国でも有名な面白い街になると期待しています。

### □編集後記□

この『柏の葉スタイルNews』では、つくばエクスプレス「柏の葉キャンパス」駅を中心とした柏の葉地区の街づくり動向を、関係者や参加者の夢や情熱を交えて毎月伝えていきます。住民や研究者、地元組織、民間企業が交流しながら街づくりが進む「全員参加の街」に、ひとりでも多くの方が興味を持ち、街づくりプレーヤーが増えることを期待しています。(小林)

●このニュースレターに関するお問い合わせ先

柏の葉アーバンデザインセンター (UDCK) 広報担当 小林、蛭川  
〒277-8518 千葉県柏市若柴字元堂178-3 柏の葉キャンパス駅前148街区3画地  
TEL 04-7140-9686 FAX 04-7140-9688  
E-MAIL ma-kobayashi@udck.jp WEB http://www.udck.jp

柏の葉  
アーバン  
デザイン  
センター

UDCK