

## 子どもから高齢者まで、“体”も“脳”も健康になる、柏の葉エリアのご当地オリジナル体操 「はっばっば体操」が本格始動、コンテストや講習会を開催 ～地域の交流と健康を促進させ、独自の体操文化を創出～

はっばっば体操普及実行委員会は、健康や交流をテーマに都市開発が進む「柏の葉エリア」(つくばエクスプレス「柏の葉キャンパス駅」周辺/千葉県柏市)のオリジナル体操として「はっばっば体操」を開発し、地域での普及・発展に向けた活動を開始します。年齢に関わらず誰もが「はっばっば体操」を楽しめるよう、ワークショップや指導者育成講習を実施するとともに、2009年5月にコンテストを開催し、地域住民が体操を通じて交流を深め、健康増進を図る“ご当地体操文化”を創出します。

「はっばっば体操」は、3分30秒の体操を通じて体と脳を楽しく鍛えることができるよう、最先端の運動科学とダンス要素、アートを融合して開発しました。また、各々が体操にアレンジを加えることができるよう、自由度を高くしており、体操を通じたコミュニケーションによる地域交流の活性化を目指しています。

### 「はっばっば体操」3つの特徴

#### 1. “体”も“脳”も健康になる科学的プログラム

運動科学の権威である小林寛道氏(東京大学名誉教授)が監修。普段はあまり使用されない、体の内部深くの筋肉を年齢に関わらず鍛えることができるように開発されています。これらの筋肉を動かすことで、日常生活とは異なる神経が刺激され、脳も活発化します。「転んだ時に手が出ず受身が取れない」といった運動能力低下が問題になっていますが、はっばっば体操では体と脳の両面から“自分の体を自由に動かす力”を向上させます。

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・推進。

#### 2. 開発から普及まで地元人が中心

柏の葉エリアにキャンパスを置く東京大学の名誉教授が監修した「はっばっば体操」。普及に向けては、柏商工会議所所属のチアリーダーが市民にデモンストレーションを実演。既に、地元小学校のレクリエーション授業にこの体操が採用されるなど、地域で広がりを見せはじめています。今後は、市民インストラクターの育成、コンテストの開催などにより、市民同士が体操文化を育て、広げていくシステムを作り、地域コミュニティを活性化させます。



#### 3. 従来の“体操”のイメージを覆すクリエイティブ

ダンサーとして活躍する斉藤美音子氏の振り付けにより、最先端の運動科学理論を楽しく実践できる体操に仕上げました。また、音楽は、プロデューサーとしてグラミー賞受賞歴もある現代ミュージシャンのジム・オルーク氏が作成、CG映像はデザイン集団グルーヴィジョンズが担当。“体操らしくない体操”として、体を動かす楽しみを追求しながら、音楽・デザインにもこだわったアートプロジェクトとなっています。



## 「はっばっば体操」普及へ向けた今後の展開予定

### 1. 2009年5月にコンテストを開催

自分のアイディアでアレンジができる「はっばっば体操」。その芸術性や技術力、コミュニケーション性を競う「はっばっば体操コンテスト」を開催します。

- 日時: 2009年5月3日 13:00~15:00
- 会場: ららぽーと柏の葉
- 審査員: 小林寛道(東京大学名誉教授)、北沢猛(東京大学大学院教授、UDCK センター長)、松崎毅(ららぽーと柏の葉 所長)、斉藤美音子
- エントリー: 参加団体が自分達の体操風景を撮影し、映像素材を提出。応募多数の場合は一次映像審査によって、20組のコンテスト出場団体を選出。応募は3月15日~4月20日の期間中、メールか郵送にて。

### 2. 集中講習会やワークショップを実施

振り付けを担当した斉藤美音子氏が直接指導する講習会を開催。インストラクター養成コースや、気軽に楽しめるワークショップも予定しています。

- 日時: 2月22日 13:00~15:00 (\*1)  
3月22日 11:00~12:00  
3月29日 11:00~12:00  
3月29日 12:00~12:30 (\*2)  
4月5日 11:00~12:00  
4月12日 11:00~12:00
- \*1: 家族で気軽に楽しめるワークショップ  
\*2: インストラクター養成コース
- 会場: 柏の葉アーバンデザインセンター(UDCK)
- 料金: 無料
- 定員: 各回40名(事前申込制)

### 3. 動画共有サイトで映像発信

地元の小学校や企業/組織、工事現場事務所など、様々な団体が「はっばっば体操」に取り組む姿を撮影し、「You Tube」などの動画共有サイトで配信。柏の葉オリジナルの体操文化を、世界に向けて発信していきます。



### 4. オリジナルグッズの制作・販売を予定

「はっばっば体操」のグッズとして、オリジナルスニーカーや体操服の商品化を企画。体操服の制作は、下着ブランド「ウンナナクール」が担当。スニーカーも国内有名メーカーと商品化に向けた検討を行っています。

#### 【はっばっば体操普及実行委員会について】

はっばっば体操の普及啓発に向けて各種企画/イベントを実施する組織。三井不動産、三井不動産レジデンシャル、ららぽーと柏の葉、柏の葉アーバンデザインセンター(UDCK)、東京大学柏IIキャンパス生涯スポーツ健康科学センター、NPO 支援センターちば、スパイラル/ワコールアートセンター、読売広告社が構成メンバーとなっています。

#### 【本件に関するお問い合わせ先】

##### 《一般の方のお問い合わせ先》

五感の学校事務局  
TEL: 090-1733-0712 (受付時間: 10時~18時)  
MAIL: info@gokan-gakkou.jp

\*「五感の学校」(<http://gokan-gakkou.jp/>)とは、柏の葉キャンパスにて開催される住民むけワークショッププログラムやアートイベントの総称。はっばっば体操のコンテストや講習会については、こちらにお問い合わせください。

##### 《報道関係の方のお問い合わせ先》

柏の葉アーバンデザインセンター(UDCK)  
広報担当: 小林、蛭川  
TEL: 090-3510-5586 / 04-7140-9686  
MAIL: ma-kobayashi@udck.jp

\*画像/映像素材の貸し出しや、ワークショップ/コンテストの取材などは、こちらにお問い合わせください。