

# 周南市お腹ぺったんこ体操

周南市では、メタリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を予防して健康を維持してもらう試みで、オリジナル曲に合わせた「お腹ぺったんこ体操」が考案されています。

周南市公式ホームページ

[http://www.city.shunan.lg.jp/section/hokennenkin/kokuh/o/dokku\\_2.html](http://www.city.shunan.lg.jp/section/hokennenkin/kokuh/o/dokku_2.html)

YOUTUBE動画

<http://www.youtube.com/watch?v=rh1D2L4KWUA>



体操を企画した市保険年金課の保健師、久村ゆかりさんは「子どもから高齢者まで取り組めるように工夫しているので、楽しみながらメタボを予防してほしい」と呼びかけています。



# 周南市お腹ぺったんこ体操

周南市オリジナルの曲に乗せて、「楽しく、手軽に、脂肪燃焼！！」をコンセプトに、腹筋を意識した3分間の体操です。

- 作曲・演奏：くむらみわ（周南市出身）
- 体操振付：周南市体育協会 藤井治彰
- 企画・製作：周南市保険年金課



## ① イントロ



屈伸 2 回、骨盤左右を交互に上げ下げ

## ② パターン A (ウォーキング、揺って、脇)、2 回繰り返し



ウォーキング



揺って揺って



脇、脇

## ③ パターン B (ボックスステップ、サイドフッシュ)

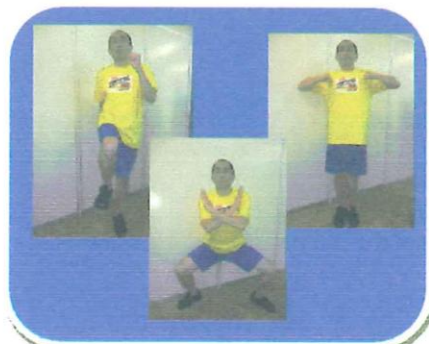


ボックスステップ



サイドフッシュ  
(左右に押し出す)

## ④ パターン A 1 回



## ⑤ パターン B 1 回



## ⑥ パターン C (お腹へこます、イナバウアー、上体伸ばし、ツイスト)



息を吸って吐き  
お腹をへこます  
(2 回)



イナバウアー  
(上体そらし)



上体伸ばし左右に  
倒す



ツイスト

## ⑦ パターン A 2 回

## ⑧ 最後のポーズ



体操のポイント！！

# 周南市お腹ぺったんこ体操

問合せ：周南市保険年金課 0834-22-8384

周南市オリジナルの曲に乗せて、「楽しく、手軽に、脂肪燃焼！！」をコンセプトに、腹筋を意識した3分間の体操です。別紙「お腹ぺったんこ体操」にて体操順番を確認しながらご覧ください。

- 準備：体操の前にまず、腹筋を意識し、背筋を伸ばしてから取組みましょう。
- 注意：腰痛・膝痛等ある方は、無理せずに取組みましょう。

## ● パターンA (ウォーキング、掘って、脇)



①ウォーキング



②掘って掘って



③脇、脇

### ①ウォーキング、ひねり

足は高く上げて、ウォーキング。5歩目、6歩目に挙げた足と反対の肘が付くくらい上体をひねる。(お腹の横の筋肉の引き締め)

### ②掘って掘って

中腰で、横に足を踏み込む。強度を上げるためには、腰を落として大きく足をサイドに踏みこむ。(太ももの筋力アップ)

### ③脇、脇

肘を曲げ「パンパン」と体側にあてて脇をしめる。(リンパの流れを良くする)

## ● パターンB (ボックスステップ、サイドプッシュ)



④ボックスステップ



⑤サイドプッシュ

### ④ボックスステップ

右足→左足の順で前に踏み込む(腰を落として)。右足→左足の順で後ろに引きながら立ち上がる。(腰を落として深く踏み込むと太ももの筋力アップ)

### ⑤サイドプッシュ

伸ばした手と同じ側の足が一直線になるように伸ばす。お腹の横の筋肉が伸びるのを意識する。(お腹の前・横の筋肉に効果)

## ● パターンC (お腹へこませ、イナバウアー、上体伸ばし、ツイスト)



⑥お腹をへこませ



⑦イナバウアー(上体そらす)

### ⑥息を吸って吐いて、お腹をへこませ

腹筋を意識しながら息を吸い込み、腹筋を意識し、お腹に力を入れながら息を吐き出す。(お腹の前の筋肉に効果)

### ⑦イナバウアー

右足、左足を交互に後ろに引きながら上体を後ろにそらす。腰の悪い人は、無理しないように注意して。(お腹の前・横の筋肉に効果)

### ⑧上体を伸ばし、左右に倒す

両手を組んで出来るだけ上に伸びる。腹筋を意識しながら伸ばす。

### ⑨ツイスト

中腰から身体をひねり「ツイスト」しながら立ち上がる。上半身、下半身の逆ひねりを意識する。(お腹の前・横、太ももの筋肉に効果)



⑧上体伸ばし左右に倒す



⑨ツイスト