



# UE～結～なが

令和2年度 R2.5発行  
長崎県広域スポーツセンター  
担当：野口 弥生  
TEL：095-895-2784

## ～新型コロナウイルス感染症対策～

### \* 総合型地域スポーツクラブ自宅でもできる運動事例紹介 \*

#### \* 一般社団法人チューリップスポーツクラブ \*

クラブ公式Facebookにて、ご自宅でもできる適度な運動を紹介されています！

#### 【川棚町：長生きはよかね体操】



高齢者の健康寿命の延伸へ向けて、町民の一人ひとりが自らの健康状態を把握し、身体機能の回復や維持、向上へ向けて気軽に取り組むため、地元の名曲を取り入れた介護予防体操です\*。ヽ(。>v<。)ノ\*。

高齢者の健康維持のためにぜひ、ご活用されてみて下さい！私も参加したことがありますが、なかなか良い運動になり、体幹も鍛えられている感じがありました(〇-〇-)キリッ!!

#### 【一般社団法人チューリップスポーツクラブ公式Facebook】

<https://www.facebook.com/tulipsportsclub/>



QRコード読み込みもできますので、  
どうぞご覧いただきご活用ください(\*´▽`\*)



総合型地域スポーツクラブ チューリップスポーツクラブ  
昨日 17:09 · 🌐

長崎県川棚町  
新型コロナウイルスの影響で自宅で過ごす時間が長いと思えます。

適度な運動は必要です！

「長生きはよかね体操」  
一緒にやってみてください！

#コロナに負けるな

<https://youtu.be/8C8J9Ym5aGE>

**長崎県川棚町**

**「長生きはよかね体操」  
一緒にやってみよう!**

YOUTUBE.COM  
長崎県川棚町「長生きはよかね体操」を一緒にやってみよう!  
(総合型地域スポーツクラブ チューリップスポーツクラブ)

**\*総合型クラブたびスポ\*** クラブ公式Facebookにて、ご自宅でもできる運動を紹介されています！

## 【コアトレーニング教室】

身体のコアとなる脊柱（体幹）に近い部分から意識的、優先的に鍛えるトレーニングです。  
インナー・マッスル・トレーニングとも言われます！体幹筋にあたる腹横筋、多裂筋、横隔膜、骨盤底筋など集中的に鍛えることによって身体バランス、「動き」が改善されます(^-^)  
実際に体験されている方には、腰痛や肩こりが軽減されたという方もおり、  
体幹強化になりダイエット効果もあるそうです！



## 【健康脳トレ】

脳を鍛えるトレーニングです！

子どもの能力向上を目的としたものや、認知症予防のためのもの、

また、軽度の認知症の方の能力維持のためのもの、

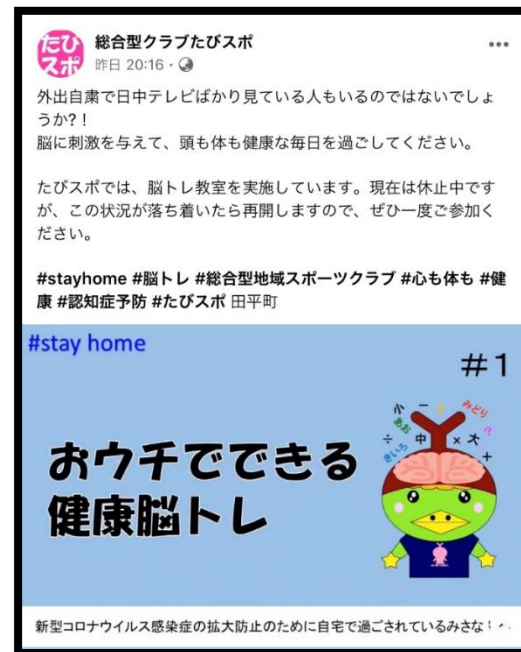
デイサービスセンターなどで集団で行うものなど守備範囲は幅広いようです！

クラブ公式Facebookでは、自宅でもできる健康脳トレを動画で流されています(\* / ▽ \ \*)



## 【総合型クラブたびスポ公式Facebook】

<https://www.facebook.com/tabispo2015/>



# \* がんばらんば体操について \*

## \* 県スポーツ振興課での様子 \*



県スポーツ振興課では、毎週水曜日朝礼後、がんばらんば体操を行っております！  
新型コロナウイルス感染症対策として、運動不足にならないためにも、ご自宅でもできる体操でもありますので、ぜひ皆さん、動画を見ながら体操しましょう！

【長崎県スポーツ振興課公式Twitter】



スポ振公式Twitterにて、体操風景の動画も掲載しております！

[https://twitter.com/ngs\\_kensport](https://twitter.com/ngs_kensport)

【がんばらんば体操詳細：長崎県スポーツ振興課HP】

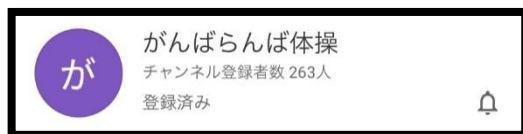
<http://www.pref.nagasaki.jp/bunrui/kanko-kyoiku-bunka/sports-recreation/ganba/>



## \* YouTube配信について \*

がんばらんば体操チャンネルにて、4つの動画が掲載されております！

- ①プロモーション用
- ②がんばらんば編
- ③元気アップ編
- ④すこやか編



【がんばらんば体操チャンネル】

[https://m.youtube.com/watch?v=uin5X\\_uUc6Q](https://m.youtube.com/watch?v=uin5X_uUc6Q)



がんばらんば体操 練習用・がんばらんば編 (バージョンアップ編)  
がんばらんば体操・32,362 回視聴・5年前



がんばらんば体操 練習用・元気アップ編 (基礎編)  
がんばらんば体操・15,736 回視聴・5年前



がんばらんば体操 (プロモーション用)  
がんばらんば体操・155,079 回視聴・5年前



がんばらんば体操 練習用・すこやか編 (リラックス編)  
がんばらんば体操・8,978 回視聴・5年前