

# 堺 コツカラ体操

~ Let's Exercise! ~

この体操は堺市と関西大学が地域連携事業の一つとして創り出された体操です。特に脳の活性化をめざし、短い体操を組み合わせて目的や用途に応じて楽しめるように作りました。さあ、お子様からお年寄りまで楽しめる堺コツカラ体操でココロとカラダを元気にしましょう!



関西大学 人間健康学部  
弘原海剛 教授  
ひろはら うみこう

**① 堺コツカラ体操**

堺コツカラ体操は、ココロ&カラダを元気にする体操。リズムに合わせ、楽しみながら心身の健康づくりができます。さあ、堺市(ここ)から世界へ広げましょう!

**② 体操の応用**

・ブロック体操…堺コツカラ体操はいくつかの動きの組み合わせでできています。1つの動きをブロックと呼びそのブロック体操を1つずつ紹介します。  
・グループ体操…また、音楽とブロックの組み合わせにより個人からグループまで楽しみながら体操ができます。

**③ ストレッチ**

ストレッチは体の柔軟性を高め、日常生活でのケガ防止につながります。また自宅内で簡単にできるため、毎日の健康保持や美容に最適な運動です。

※ 体操は体力や体調に合わせて無理のない範囲で行ってください。※ 体操の効果の感じ方には個人差があります

- 堺コツカラ体操 出演者 (関西大学)  
藤原 聖子、中竹 智浩、鷺山 祥基、酒井 祐太、石川 智代、坂井 美穂、中山 莉沙、石原 あつみ
- キーボード演奏…藤野 浩平 (関西大学) ● 「可愛いひとよ」作曲…大野 克夫
- スペシャルサンクス…堺市役所職員の皆さん、河田 拓也 (関西大学)、清家 耀平 (関西大学)
- 撮影・編集 (株)森脇ビデオ企画 ● 体操企画指導 弘原海剛 (関西大学)

片面一層	COLOR	非売品	複製不可	MPEG-2	2014年制作
16:9 LB				収録時間55分	

<製作・著作>堺市、関西大学 <問い合わせ>堺市健康福祉局 長寿社会部 高齢施策推進課  
TEL 072-228-8347 FAX 072-228-8918



# 堺 コツカラ体操



# 関西大学



# 堺 コツカラ体操

~ Let's Exercise! ~



堺市と関西大学との地域連携事業

