

# 海自兄さんと健康体操

## イチ、ニツ

### 舞鶴市が動画作成、公開

市民の健康増進を追い、舞鶴市は海上自衛隊とタッグを組んで体操の動画を作成し、23日に公開を始めた。国民健康保険加入者への調査などから、市内の生活習慣病疑いの人は府内でも多い傾向にあり、市は7月に「まいづる健やかプロジェクト」をスタートさせた。動画はプロジェクトの一環で、市は「体を動かす習慣につなげ、健康作りに役立ててもらいたい」と活用を呼びかけている。(谷小白倉)

「海上自衛隊体操で健康づくり1日舞鶴市」と題した動画は約4分。同市にある海自第4術科学校の体育科教官木綿真入さん(28)と伊藤達也さん(33)による、海上自衛隊体操第一体操の模範演技を収録している。海自舞鶴地方総監部や2人が教官を務める同学校のほか、海自北吸岸壁と早引揚棧橋で撮影した。

「深い動きから、ももを上げながら腕を斜めにするなどの難しい動きも、頭を、かしろ」と呼ぶ、独特の言葉遣いもある。音楽は、1、2という数字の人のかけ声だけが響く、動きのポイントには、字幕で解説されている。

市健康づくり課によると、2018年度に生活習慣病予防のための「特定健康診査」を受診した国保加入者のうち、内臓脂肪症候群や、糖尿病薬を服用して

### 「狭い場所でも全身使える」

いる人の割合は府内の15市で1位、高血圧薬を服用している人の割合も2位となっている。同課は、市民の健康作りに向けてプロジェクトを開始し、海自舞鶴地方総監部に協力を呼びかけて、体操の動画作成が実現した。

海自体操は、艦上生活を送る隊員の健康維持や体力向上を目的に考案された。60年を超える歴史があること、朝や昼の業務前などに行われている。狭い艦上で取り組まれていることから、市は、自宅でも運動してもらえると注目したという。

木綿さんは「狭い場所でも指先から足先まで全身使えるよう考えられた運動」と話し、伊藤さんは「丁寧に取り組めば筋肉痛になる。楽しみながらやってみよう」と勧める。動画は、動画投稿サイト「ユーチューブ」の舞鶴市公式ムービーチャンネルなどで見ることが出来る。

### 4 術校体育科教官、満を持してYouTubeに登場！

体育科教官の伊藤 2 曹と木綿 3 曹が、舞鶴市の「まいづる健やかプロジェクト」に協力し、海上自衛隊体操を動画で披露しています。

### 【見どころ】

☆4 術校庁舎をはじめ海上自衛隊や舞鶴の歴史を代表する建造物を背景に躍動する筋肉美

☆字幕による体操のポイント解説

「舞鶴市公式ホームページムービーチャンネルYouTube」の「海上自衛隊第一体操in舞鶴市」をご覧ください。



写真上は北吸岸壁、写真下はクレインブリッジ(奥)と引揚棧橋

●●●撮影に協力した伊藤さん(左)と木綿さん(右)が舞鶴市で