

北海道で取り組まれたリズム体操に関する調査報告

Investigation Report of Eurythmics in Hokkaido

廣 田 修 平¹⁾
Shuhei HIROTA

菊 地 はるひ¹⁾
Haruhi KIKUCHI

I. 研究背景と目的

近年、北海道における子どもの体力・運動能力は男女ともに全国平均を下回っており、上記の現状を打開するために北海道教育委員会は「体力向上支援プログラム」において道内の子どもの体力・運動能力向上のための具体的な取り組み方策等を示している¹⁾。これに基づき、北海道教育委員会ホームページでは、道内における小・中学校の具体的な体力・運動能力向上の取り組み状況をいくつか紹介している²⁾。しかしながら、そこで紹介される内容からも、これまでの取り組みは各学校に委ねられており、学校ごとによる取り組み差が生じているものと予想される。北海道における子どもの体力・運動能力向上を図るためには、各学校の特色や地域性を活かした取り組みも必要であるが、学校規模や特色等に左右されず、また、特別に専門的指導員を導入せずとも、どこの学校でも同程度の質を担保し、かつ気軽に取り組むことができる体力・運動能力向上プログラムの開発が必要であると考えられる。

また「体力向上支援プログラム」では、体力・運動能力向上を図っていくためには子どものうちから運動習慣を身につけることも必

要であると示されている³⁾。子どものうちから運動習慣を身につけるためには、例えば、小学校などで運動を継続して行えるような仕掛けや仕組みが必要になる。そのため、子ども自身が運動を楽しみながら継続していけるように、自然と音楽に合わせて動き出したくなるようなリズムカルな運動内容をプログラムとして構成することが有効であると考えられる。しかしながら、開発するプログラムを実際に小学校で実施・継続していくためには、安全性はもとより使用に際しての手軽さが不可欠であると考えられる。いかに優れたプログラムであっても、専門的指導者を必要とするものや、特殊な器具や用具を必要とするものでは、現場での継続活用は見込めない。先行研究において、菊地ら(2014)も『東北被災地小学校体育への2分間垂直跳び体操支援の試み』⁴⁾において、小学校等で求められる体力向上支援プログラムの像を「①極めて短時間に、②全員同時に行えて、③教諭が使いやすく、④児童も楽しめて、⑤効果をあげられる」ものとして端的にとらえている。

本研究では、北海道内でこれまで開発・実践されたりズム体操である「道民体操(どさんこ体操)」⁵⁾、「はっちゃき体操」を中心に体力向上のための「音楽に合わせて構成され

1) 北翔大学生涯スポーツ学部スポーツ教育学科

た運動」について調査研究を行い、制作者や監修者からのヒアリング調査等により、それぞれの実施背景、実施内容、運動の選定理由、普及状況、運動効果、制作手順、現状と課題等の調査報告を行う。これにより、筆者らが次年度以降取り組む北海道における子どもの体力・運動能力向上を目的として、子ども時代から楽しみながら運動する習慣を身につけられる、また広範な北海道においてそれぞれの地域や学校特性に左右されずに現場で手軽に活用できる“音楽に合わせたリズム体操”開発の参考資料とする。

Ⅱ. 調査報告

1. 道民体操

本報告では第一に、北海道で行われた「音楽に合わせて構成された運動」として「道民体操」を調査対象として取り上げる。本件に関する情報は、当時、本体操制作に携わった遠藤忠・遠藤信子夫妻による調査協力により得られた聴取事項や資料に基づくものである。

1) 制作主幹

「道民体操」の制作主幹は北海道庁であり、その担当部署は生活環境部道民生活課であった。その制作主幹である北海道庁から「道民体操」の制作業務を委託されたのが、遠藤忠（当時、北海道立手稲高等学校教頭）・信子夫妻であった。当時、遠藤忠・信子夫妻に制作委託を直接依頼したのは当時の北海道知事の堂垣内尚弘氏であった。

2) 制作意図

昭和52年度開催された「北海道健康づくり推進懇話会」⁶⁾において「たまに行うスポーツだけでは、体力の維持や向上に十分でない。

毎日継続することで健康づくり実践意識を高揚させ、特に家庭に閉じ込めりがちな主婦やお年寄りに、特別な施設、指導者がいなくても、日常生活の中で気軽に楽しみながら体を動かせる“道民体操”をつくり、スポーツに親しみきっかけにしておう」⁶⁾という提言がなされたことが「道民体操」制作の契機であった。これを受け、制作された「道民体操」は「道民の健康の維持増進を願いとして、幼児からお年寄りまで家族みんなが誰でも、どこでも、いつでもでき、しかも北海道らしい体操をとというのが政策の目的です。従来、どちらかという号令で動いてきた画一的な体操を脱して、音楽とともに、自ら楽しみながら出来る体操、自然にやりたくなるような体操をとというのが制作にあたっての基本的な考え方であります。つまり、健康づくりを目的とするなら、まず長く継続して行わなければ意味がありません。そのためには楽しさが基本にあることが大切であると考えたからであります」⁷⁾と遠藤夫妻によりその制作意図が示されている。

3) 制作時期

「道民体操」制作の契機となった「北海道健康づくり推進懇話会」が昭和52年度に開催され、翌53年の6月末に北海道庁から遠藤忠氏に制作依頼がなされた⁸⁾。その後、約2ヶ月の製作期間を経て昭和53年8月には「道民体操」が完成した。同年9月27日には北海道知事会議室にて堂垣内知事への初披露等報告会が行われた。そして、翌月10月7日に北海道110年記念道民スポーツ全道大会のアトラクションとして「道民体操」が初一般公開された。初公開された「道民体操」は、遠藤信子氏の所属する婦人ダンス団体「札幌フィジ

カルカルチャー」によって演じられた。

4) 協力機関

「道民体操」制作の主幹は北海道庁であり、制作委託を受けたのが遠藤忠・信子夫妻であることは先述した通りである。しかしながら、遠藤夫妻二人のみで作曲や普及活動まで行うことは困難であり、協力機関が必要であった。そのため「道民体操」の伴奏曲は、北海道大学交響楽団指揮者であった川越守氏によって作曲された。また、普及活動に際しては、HBCやNHK（ラジオ放送も行われた）といったテレビ局から「道民体操」の映像が全道や全国にテレビ放送された。さらに、北海道新聞や毎日新聞等の新聞を通した普及活動も行われた。これらに加え、普及用の解説チラシや伴奏用の楽譜や「道民体操」のステッカー等も作成・配布されていたが、上記の制作・普及のための協力機関は、制作主幹である北海道庁が直接依頼していたものであった。

5) 対象者

「道民体操」の対象者は、制作意図の「幼児からお年寄りまで家族みんなが誰でも」(上記から抜粋)にあるように、特定の層を対象にしたものではなく、幼児から高齢者までの全道民を対象としていた。

6) 運動内容

「道民体操」は全12種目、全体で3分弱の運動によって構成されている。ラジオ体操に習い、準備的運動からはじまり、主動的運動、最後に整理的運動という三つの段階に構成され、それぞれを北海道の過去、現在、未来の流れとして表している。はじめの1～5番目の第一段階（準備的運動）は「軽い全身的運動から、上下肢の簡易な運動を配し、全身の血行を促進させ、筋肉に適度な刺激を与えて

運動感を高め、体の各部分の活動が活発にできるよう、心身の準備をする段階」⁷⁾とされている。次の6～9番目の第二段階（主動的運動）は「身体の局部的特徴をふまえ、部位的な発達効果をねらい、特に柔軟的な育成を基礎に相当の運動量をもりこんで、総合的・全身的な運動へと発展」⁷⁾させる段階とされている。最後の10～12番目の第三段階（整理的運動）は「整理的な運動ながら、未来への意気込み、力強さが足音として強調される中で、欠けがちなりズム感と全身の調整力を育成し、高まった全身の血行を調節して、呼吸循環の生理的機能を正常に回復するよう配慮」⁷⁾してまとめられている。

また、体操に物語をもたせることで「道民体操」は当時の慣習を破り、開道110年を記念した。それを表したのが表1（北海道庁政策の「道民体操で健康づくりを」というタイトルのポスターをもとに筆者が加工編集して作成）である。また、12種目の運動にはそれぞれ異なる運動効果が期待され構成されているが、各種目の運動効果も表1に示した。

7) 伴奏曲について

「道民体操」の伴奏曲は「北大交響楽団の指揮者でもある川越守先生の作曲であり、まさに北海道らしい気分漂う中で、運動が一層楽しく、しかも力強く、正確に行えるよう配慮」⁷⁾されたものであり、所要時間は2分50秒である。「道民体操」制作の参考になった「ラジオ体操」が13種目で3分弱ということから、12種目で構成される「道民体操」の2分50秒という所要時間は適当な時間であると考えられる。

「音楽を伴う体操」において、運動者が気持ちよく体操を行えるかどうかは、取り上げ

表1 「道民体操」の運動内容

順序	種類	(運動のはじめ) 図	解	運動のねらいと効用
1	かけ足 16時間		1-8 9-16	かけ足(下肢) ～どさん子が走る～ 愉快にかけ足をする事で、楽しく運動することへの導入役とし、予備運動とする。
2	背のび 16時間		1-2, 5-6 3-4 7-8	背のび(胸) ～大気を胸いっぱい吸い込んで～ ゆっくりと大きく、あくびをするような、気楽さで胸いっぱい呼吸する。
3	腕の回旋と首 16時間		1-2 3-4 5-6 7-8	腕の回旋と首(上肢と首の捻転) ～クラーク像でビー・アンビシラス～ クラーク像のポーズを力強く決めることで、先人の残したフロンティア精神等の教訓を再認識する。 腕を連続回旋することで、肩への刺激を強くし、肩こりの予防をねらう。決め手のポーズで首の捻転運動を加味する。
4	ひざの屈伸と体の前屈 16時間		1-2, 5-6, 9-10, 13-14 3-4 7-8 11-12 15 16	ひざの屈伸と体の前屈(下肢と背) ～先人の歩みし姿、効果測定を目安に～ コツコツとたゆまず努力した先人の姿を徐々に深めることで表現した。衰えがちな脚の強化をねらう。かかとをつけたまま屈伸することで、特に女性のハイヒール使用によるアキレス腱の弱さを補強。前屈を深めていくことで、背筋・大腿筋の強化をねらい、同時に各人の柔軟度の目安にしている。
5	胸後反 16時間		1-2, 5-6 3-4, 7-8 16	胸後反(胸) ～楽しあげた喜びを胸いっぱい～ 喜びの表現に拍手をとり入れ、それが自らの楽しいリズムを生み出す。前かがみ状態の多い生活環境の中で、充分に胸を後半させることがねらいである。
6	体の側屈 16時間		1-6 2-5 3-4 7-8	体の側屈(側屈) ～春はスズラン～ 女性的な柔らかな動きの中に、スズランの可れんさを表現した。ともすれば、側屈が前かがみになりやすく、それを防ぐためと、四十・五十肩の予防に片腕を背後に回し、側屈の完全さをねらった。
7	腕屈伸と後屈 16時間		1-3 2-4 5 6-8 7	腕屈伸と後屈(上肢と腹) ～夏は水泳～ 平泳ぎ、クロールの動作の中に上肢と腹の運動を入れる。特に後半のクロールの腕後回旋を、体後屈と共にゆっくり大きく行うことに留意したい。
8	背腹と体の回旋 16時間		1-3 2-4 5 ~ 8	背腹と体の回旋(背腹と体回旋) ～秋は網おこし～ 力強い網おこし動作によって、更に背腹の強化をねらい、回旋運動で、体の柔らかい動きをつくる。
9	ツイストジャンプ 16時間		1-2 3-4 5-7 6-8	ツイストジャンプ(跳躍) ～冬はスキー～ スキーのウエーデンの動きで、体の捻転と軽快さをねらい、同時に、リズムをかえることで、欠けがちな体のリズム感を育てる。下半身をよくひねり、手とのバランスをとることが望ましい運動である。
10	拍子打ち 16時間		1と2-5 3と4-6 7 8 16	拍子打ち(リズム感と力) ～北海太鼓でヤッ!～ 男性的な動作の中に、気合のこもった力強さを表現した。左右の重心移動と、拍子をかえて打つことでリズム感を育てていきたい。最後の「ヤッ!」という気合はストレスの解消をねらったものであり、同時に、道民の意気を示し、気を合わせることを含めている。
11	腕屈伸と足踏み 16時間		1-2, 5-6 3-4, 7-8 9-10, 13-14 11-12, 15-16	腕屈伸と足踏み(上下肢, 調整) ～のびゆく力強い道民の未来への足音～ 調整運動ながら、元気な足踏みで力強さを出したい。上肢と下肢のバランスのとりに器用性を高めるものがあり、のびのびと行う。
12	深呼吸 16時間		1-2 3-4 5-6 7-8	深呼吸 ～大気をもう一度胸いっぱい～ 思い切り深呼吸することで心肺機能を刺激し、全体のまとめを体で表現した。

られる運動の内容はもちろんだが、伴奏曲の如何も大いに関係する要素であると考えられる。いかに効果的な運動や興味を引く運動が

構成されていても、それが全く伴奏曲に調和しないのでは、運動者は気持ちよく動けないばかりか、その動きと音楽の不調和から嫌悪

感さえ感じてしまうであろう。そのようなプログラムで運動の習慣化や健康保持増進、体力向上等を図ることは困難であるとさえ考えられる。つまり、「音楽を伴う体操」が対象者の気持ちを引き、楽しく継続して行うことで運動効果等を上げていくためには、構成される運動と音楽の調和は欠かせない重要な視点になる。

「道民体操」の伴奏曲を作曲した川越氏は、遠藤夫妻によって既に完成された12種目の体操を直に自身の目によって観察し、その体操内容に感銘を受け、もとある個々の体操の良さを壊さず、さらにその良さを引き出しつつ、全体のまとまりを重視した上で、運動内容と見事に調和する伴奏曲を作曲したのである。本研究課題で制作する「リズム体操」においても、構成された運動内容をさらに活かす調和のとれた伴奏曲の作曲が不可欠であろう。

8) 当時の課題について

昭和53年に「道民体操」の制作に携わった遠藤忠・信子夫妻から、制作や普及に関する当時の課題についても聞くことができた。

「道民体操」は完成後、約6年の間、全道各地で精力的に行われた。教育現場では、体育授業のはじめの準備運動や、体育祭のマスクゲーム等にも活用されていた。2016年現在においても、地域や婦人ダンス団体等によっては、熱心に継続しているところもあるが、完成後、約6年を境に徐々に行われなくなっていった。当時の普及活動に関しての課題について「①12種目と覚える手数が多かった②指導員等への正確な指導の難しさ、地方講習では時間的な制約を受けた③その地域・学校・団体で、運動効果や意義を理解しているかどうかで熱の入り方が異なり、その差が地域ご

との取り組みへの差として徐々に現れた。」と遠藤夫妻は語った。遠藤夫妻から語られた当時の普及についての課題は、平成28年度に筆者らが制作する「リズム体操」においても十分に注意する必要がある。

2. はっちゃん体操

第二に、北海道で行われた「音楽に合わせて構成された運動」として「はっちゃん体操」を調査対象として取り上げる。本件に関する情報は、当時、本体操制作に携わった久保田佑子氏による調査協力により得られた聴取事項や資料に基づくものである。

1) 制作主幹

「はっちゃん体操」の制作主幹は北海道のテレビ局「STV」であり、「ズームイン朝」で放送する「音楽に合わせて構成された運動」の制作業務を委託されたのが、久保田佑子(当時、北海道女子短期大学教授)氏であった。

2) 制作意図

「はっちゃん体操」は、「STV」の「ズームイン朝」において朝体操を北海道内で放送することで、日常的な運動機会を提供し、道民の健康的な生活を応援するという意図のもと制作されることとなった。このような制作意図はあったものの、久保田佑子氏によれば、制作する「はっちゃん体操」に対しての要望や条件は「STV」からは提示されなかったようである。また、「はっちゃん体操」は当初、1年間の放送ということで制作された朝体操であったが、その後も数年間全道に放送され続け精力的に行われた。

3) 制作時期

「はっちゃん体操」は「STV」から平成4年に久保田佑子氏が制作依頼を受け、1ヶ月

とかからずに制作した体操である。

4) 協力機関

「はっちゃき体操」制作を引き受けたのは久保田佑子氏であるが、制作の主幹は北海道のテレビ局「STV」であり、映像制作や撮影、伴奏曲の作曲や普及活動に至るまでの制作協力は全て「STV」側が行った。言うまでもなく、普及活動に際しては、「STV」から「はっちゃき体操」の映像が全道各地にテレビ放送された。

5) 対象者

「はっちゃき体操」の対象者も「道民体操」と同様、特定の層を対象にしたものではなく、幼児から高齢者までの全道民を対象としていた。

6) 運動内容

「はっちゃき体操」は全17種の運動パターン、全体で5分程度の運動によって構成され

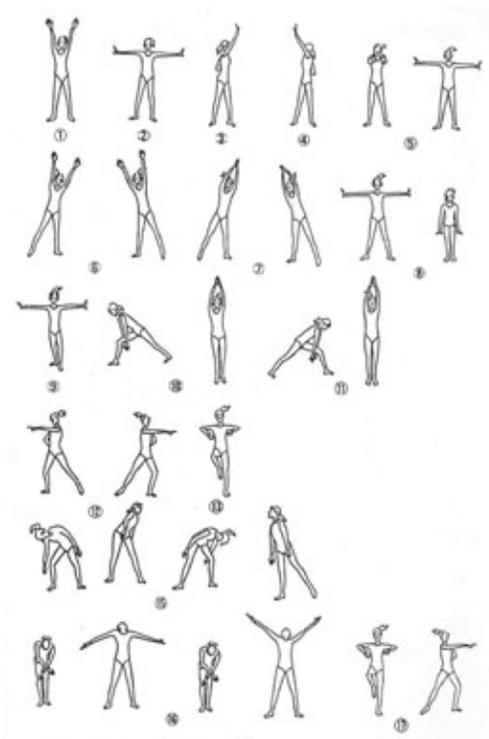


図1 「はっちゃき体操」の運動内容

ている。久保田佑子氏は「はっちゃき体操」を構成するにあたり「軽度な運動から強度な運動」「簡易的な運動から複合的な運動」「既知の運動から未知の運動」という上記3点を基本的な実施原則として考慮した。以下に、「はっちゃき体操」の運動内容を示す(図1: 久保田佑子氏の作成した表を筆者が加工編集して作成)。

・基本姿勢：足を肩幅に開きリラックスして立つ。

①：両腕を胸の位置から、頭上にゆっくりと伸ばし、伸ばしきったら元の胸に戻す。

②：①と同様にして、側方に行く。

③：右手を上へ伸ばし、左手を曲げて後方下に引きながら体を捻じる。

④：③と同様に、反対側に行く。

⑤：両腕を前に伸ばし、側方へ開いて戻す。

①から⑤まではストレッチングの要領で行う。

⑥：膝の屈伸を伴い、両腕は体前から頭上左(右)へ伸ばす。

⑦：膝の屈伸を伴い、両腕を頭上左(右)で両手を打つ。

⑧：両足は開閉跳び、両腕は足の動きに合わせて横と下に押し出す。

⑨：両腕を横に上げ、足は前後の交互跳び。

⑩：左足を横に出して股下で両手を打ち両足を揃え両手を頭上に伸ばし打つ。

⑪：⑩と同様に反対側に行く。

⑫：軽く跳んで構えのポーズを左右交互に2回行う。

⑬：両腕を曲げて体側に打ち付けて足踏みで一回りする。

⑭：⑥～⑬までの運動を繰り返して行う。

⑮：上体を脱力して左(右)に回す。

⑯：両手を上(下)に開いて、呼吸を整える。

⑰：⑬を同様に言い、⑫のポーズを決める。

上記の選定された運動内容において、久保田佑子氏が全運動の核に据えたのが「体のバネ」である。これは、「体のバネ」を意識して運動を行うことで「リズム」を生み出すための「力の脱力（解緊）」を身につけさせることを意図したものと考えられる。また、対象が幼少期の子どもから高齢者までと幅広かったことから、「運動が好き・得意、運動強度を高めたい」といった運動者には「体のバネ」を大いに使用することで、その目的に合った運動へと強度を高めつつ、「運動が苦手、激しい運動はできない、運動強度を抑えたい」といった運動者には「体のバネ」を使用せず運動することで、その目的に合わせた運動へと強度を抑えることも意図していたのである。

7) リズム体操制作と普及・浸透のために

「はっちゃき体操」の制作に携わった久保田佑子氏から、これからの「リズム体操」制作と普及、浸透のために大切となる視点についても聞くことができた。以下は、久保田佑子氏から聞いた内容を筆者がまとめたものである。

近年、こどもを対象とした「リズム体操」は数多く存在する。特定のキャラクターをモチーフにしたものや、地域ごとの特色をモチーフにして作成されたものなど、運動者の興味・関心を惹くような様々な工夫を凝らした「リズム体操」を目にする。熊本県公認キャラクター「くまモン」をモチーフにした「くまモン体操」やテレビアニメ「妖怪ウォッチ」で行われる「ようかい体操」はその代表的な例である。これらの「リズム体操」は正しく運動できているかどうか問われるものでは

なく「全身運動それ自体」や「運動機会の確保」「リズムに合わせて楽しく踊ること」に主目的が置かれているものである。このような「リズム体操」に見られるような親しみやすく楽しんで運動に取り組めるという点は、普及や浸透の面では非常に重要な役割を持つものと考えられる。しかしながら、本研究課題のように子どもの体力・運動能力向上を目的として「リズム体操」を制作する場合、このような視点に加え、そこで行われる運動が正しく行えているかどうかを確認する指標も必要になる。つまり、そこでは単に楽しく運動量を確保するだけではなく、どの運動でどの身体部分を使用し、どこをどの程度曲げて（伸ばして）、どこを意識して動くべきなのかという視点を持ち、全身運動はもとより部分運動をも正しく行わせる必要がある。久保田佑子氏は、正しい運動を行わせるためには身体の軸を意識した運動プログラムを構成していく必要があるという。

また、子供たちが「リズム体操」を楽しむ行うためには、リズムに心地よくのれることが前提であり、そのためには「リズム感」を身につけていけるよう配慮をする必要がある。リズムとは力の緊張と解緊（脱力）のバランスであり、一般的に緊張よりも解緊（脱力）の方が難しいとされている。この解緊（脱力）を自然に身につけさせるには運動弾性によって“身体をバネのようにしなやかに伸び縮みさせる”ことが必要となる。バネのようなしなやかな運動を意図して「リズム体操」を構成することは、子どもたちが心地よくリズムによって自然と動き出すことを誘発するプログラムになるかどうかを決定づける重要な視点になると考えられる。これに加えて久

保田佑子氏は、子どもたちが楽しく運動を行うためには、一律的な運動ではなく、動きに多様性を持たせることが重要であるという見解を示した。そこでは、多様な動きを取り入れる際、そこになんの関係性もないバラバラの運動を散りばめるのではなく、ある一貫したテーマを持った上で多様な動きを構成する必要があるという。例えば、動物をテーマに置き「キリン」「ゾウ」「ライオン」「カンガルー」「アザラシ」などの各動物の特徴を動きに盛り込むことや、スポーツ運動をテーマに置き「水泳」「サッカー」「野球」「バレーボール」「バスケットボール」などの各種目の特徴を動きに盛り込むことで、子どもの興味、関心を惹きつけることが重要であるという。

さらに子どもの中にも運動の得意、不得意が分かれるため、プログラムを構成する際、取り上げる運動強度に幅を持たせる必要がある。そしてこの運動強度に幅を持たせることも、運動弾性による“身体をバネのようにしなやかに伸び縮みさせる”ことで可能になるのである。身体のカネを大いに用いて運動することで運動強度は高められ、身体のカネの使用を抑えるとその分、運動強度も抑えられる。

このように、実際に運動を行っていく対象である子どもの目線で運動プログラムを考え、ていく必要があると考えられる。

Ⅲ. おわりに

本調査研究報告は、昭和53年に制作された「道民体操」と平成4年に制作された「はっちゃん体操」の制作意図や運動内容、伴奏曲、運動効果等を制作者本人による聞き取りと当時の資料に基づき調査を行い、報告資料とし

てまとめることが目的であった。北海道内で大規模で取り組まれたこれらの「音楽に合わせて構成された運動」の調査を行い、報告資料としてまとめることで、平成28年度に筆者らが主体となり制作する「北海道における子どもの体力・運動能力向上を目的として、子ども時代から楽しみながら運動する習慣を身につけられる、また広範な北海道においてそれぞれの地域や学校特性に左右されずに現場で手軽に活用できる“音楽に合わせたリズム体操”」に活用できる貴重な情報となると考えられる。

筆者らが調査研究を進める中で、「リズム体操」制作において特に重要となると考えたのは「①対象者の幅（ここでは、運動の得意・不得意など）を考慮して、同一の目的を持った運動でも運動強度や難易度に幅を持たせる必要があること」「②容易な運動すぎず、子どもが飽きずに何度でも試みたくくなるような運動を内包させること」「③子どもが対象となるため、雑多な運動を寄せ集めたプログラムではなく、興味・関心を惹きつけるような一つのテーマやストーリーを運動プログラムに内包させること」「④構成される運動プログラムをさらに引き立たせ、子どもが自然と動きだしたくなるような快感情を誘発するような伴奏曲を伴わせること」である。また、開発したプログラムの普及・浸透を図るという観点では「①現場の指導者に手間をかけずに手軽に取り組めるうえで、正しい運動内容が伝達されるような仕組み」「②キャッチーで親しみやすい運動プログラムの名称」「③シンボルとなるようなマークなどの作成」も必要となることが考えられる。さらにいえば、新聞やラジオ、テレビなどのメディアによる

広報効果は非常に大きいものとなるだろう。

平成28年度は、遠藤夫妻が制作した「道民体操」や久保田佑子氏が制作した「はっちゃき体操」のように多くの対象者に親しまれる「リズム体操」の制作に尽力していきたい。

付記

本研究報告は、平成27年度北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センターの研究助成を受けて実施したものである。

謝辞

本研究報告をまとめるにあたり、ヒアリング調査を快くお引き受けいただきました「道民体操」制作者の遠藤忠先生、遠藤信子先生、「はっちゃき体操」制作者の久保田佑子先生に心より感謝申し上げます。

文献

- 1) 北海道教育委員会：体力向上支援プログラム，北海道教育委員会：2010.
- 2) 北海道教育委員会：体力向上の取り組み，北海道教育委員会HP：
<http://www.dokyoι.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ktk/H26torikumirei.htm>
- 3) 北海道教育委員会：体力向上支援プログラム，北海道教育委員会：2010.
- 4) 菊地章人，岡出美則，坂入洋右，征矢英昭：東北被災地小学校体育への2分間垂直跳び体操支援の試み，筑波大学体育系紀要，37：pp63-72，2014.
- 5) 北海道庁：「道民体操（どさんこ体操）」，

北海道庁HP：

<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/overview/symbol.htm#TAISO>

- 6) 毎日新聞夕刊：1978年9月16日土曜日号：p.5
- 7) (遠藤忠・信子：健康をデザインするどさんこ体操普及指導員の手引，北海道庁発行)
- 8) (札幌ラジオ体操の会機関誌：昭和53年12月1日NO.5，発行責任者二瓶康典)