

創作体操 輝く日本一

音楽を使ったエクササイズの全国動画コンクール「フィットネスレガシー2020」で、陸前高田市の健康運動サークルなどでつくる市民有志チームが最高賞の厚生労働大臣賞に選ばれた。音楽と運動、人と人の「つながり」を表現する運動を創作し、高い評価を得た。

陸前高田の市民有志

健康・体力づくり事業財団、日本エアロビクス連盟など3団体でつくる制作委が主催。東京五輪・パラリンピックを契機に楽しい健康づくりのエクササイズを後世に残そうと開催し、73団体の応募があった。

市民有志の動画撮影は2月下旬に市内で行い、同市で活動を続けてきた健康運動指導士の藤野恵美さん(64)＝関市＝が指導。陸前高田市内の健康運動サークル「たかた☆ハッピートゥエーヴ!」や災害公営住宅などで健康体操に取

エクササイズ動画コンクール

50人、一体感を演出



戸羽太市長から賞状を伝達された藤野恵美さん(右)

り組んできた市民ら約50人が参加した。

タイトルは「またこの場所です10度目の春(さくら)」。童謡「さくらさくら」に合わせ、健康寿命延伸を目的としたスローエアロビクスや足上げ動作を組み入れた運動を収録した。桜を表現するピンク色の手袋で一体感を演出した。

藤野さんは東日本大震災前から市内で活動し、避難所や仮設住宅などでの体操指導や健康教室に励んできた。「受賞は皆さんのおかげ。人と人がつながり、助け合っ ていくことはこれからも大切になっていく」と喜びをかみしめる。藤野さんに賞状を伝達した戸羽太市長は「先生の活動が被災地を明るくし、高齢者を笑顔にしている」とたたえた。動画はフィットネスレガシー2020のホームページで公開している。(向川原成美)



フィットネスレガシー2020で最高賞を受賞した陸前高田市民有志チーム2月