

06

にっしん体操の唄 制作にあたって Song of gymnastics for production Nissin

映像メディア学科・専任講師
Department of Visual Media・Lecturer
森 幸長 Yukinaga MORI

はじめに

日進市が推進する「いきいき健康プラン21」の柱である「メタボリックシンドローム予防」と「心の健康づくり」をテーマに日進市と大学協力協定を結ぶ名古屋学芸大学と愛知学院大学が「にっしん体操」を制作完成致しましたので報告いたします。

1 にっしん体操

1.1 にっしん体操制作にあたって

子供から高齢者までの幅広い年代層が一緒になって行い、楽しく日常生活に必要な健康を作り出す為に考えだされた体操です。子供達からは、楽しさと元気と可愛らしさをもらい、大人においては生活習慣予防に、高齢者においては認知症予防(脳萎縮)と介護予防(大腿骨骨折、圧迫骨折、肩こり、頭痛、便秘、めまい、たちくらみの予防)に重点を置いています。体操の振り付けを制作するにあたって、まずはメディア造形学部映像メディア学科渡邊学科長監修の元、音楽先行ということで私が音楽を制作し歌詞は日進市健康課の職員の皆様と意見交換しながら作成しました。歌詞に関しては「心の健康づくり」に着目し、あなたを大切に思っている人がいます。今のままのあなたでいいよ、それで十分。ゆっくりいこうよ疲れたら一休み。はじめから上手くいく人なんていないよ。なんとかなるさ、なるようになる。など心がホっとする言葉を盛り込む事を念頭に考えられました。音楽制作にあたって、唄は映像メディア学科07期生サウンドゼミ所属 梅本美紗子さん 同じくサウンドゼミ08期生の峯田広樹君がアシスタントとして参加しています。

1.2 作詞について

日進市健康課の職員のみなさんから出された日進市のイメージや市民のみなさんが健康に生活して欲しいという願いを込めた様々なキーワードを頂き、職員の皆様に仮で詞を作成していただき、それを元に修正を加えたものが今回の詞になります。

以下に修正前と修正後の詞を掲載致します。

——元歌詞——

1番
遊ぼう 笑おう ラララ・・・ にっしん
嬉しいときも 泣きたい時も
ぎゅっと抱きしめて 笑顔ひろがる
伝えたい 喧嘩したって 仲良し だいたいだいすき
一步一步進もう きっともっと素敵さ
未来信じて いつか辿りつけるよ

2番
学ぼう 汗かこう ラララ・・・ にっしん
一息ついて 外を見してみる
きっと大丈夫 応援してね
飛び立とう 夢の翼を 広げて ゴーゴーレッツゴー
一步一步進もう きっともっと素敵さ
未来信じて いつか辿りつけるよ

3番
唄おう 話そう ラララ・・・ にっしん
ここまで来たら ゆっくり行こう
いろいろあるけど なんとかなるよ
ありがとう いつもありがとう あなたに どんどん届けて
一步一步進もう きっともっと素敵さ
未来信じて いつか辿りつけるよ

——修正歌詞——

1番
遊ぼう！ 笑おう！ ラララ・・・ にっしん
嬉しいときも 泣きたい時も
ぎゅっと抱きしめて 笑顔ひろがる
伝えたい 喧嘩したって だいたいだいすき！
一步一步進もう もっともっと素敵さ
未来信じて 歩いていこう！ にっしん！ にっしん！

2番
学ぼう！ 汗かこう！ ラララ・・・ にっしん
一息ついて 外を見してみる
きっと大丈夫 応援してね
飛び立とう 夢の翼で ゴーゴーレッツゴー！
一步一步進もう もっともっと素敵さ
未来信じて 歩いていこう！ にっしん！ にっしん！

3番
唄おう！ 話そう！ ラララ・・・ にっしん
深呼吸をして ゆっくり行こう
笑顔でいれば なんとかなるよ
ありがとう 感謝の気持ち キミにとどけ！
一步一步進もう もっともっと素敵さ
未来信じて 歩いていこう！ にっしん！ にっしん！

1.3 作曲について

作曲を始める前に、イメージとなる曲調を決定する為にサンプル曲を5曲用意し、日進健康課の職員の皆様と数回に渡り見当しあいました。明るく楽しく、体操しやすい曲と言う事は打ち合わせ当初から出ていた話ですが、具体的なイメージを持っていただく為に私が制作した企業のテーマソングや子供向けのCMに書いた曲等を聴いていただきイメージを膨らませていただきました。曲のテンポは体操をすると言う事が目的であるため、BPM120というテンポで作成される事になりました。BPMとはbeat per minuteの略で1分間に数える拍数のことでBPM120ということは1分間に120回拍を数えるという意味です。これは人がリラックスしている時の平均脈拍数が約60回であるということから、右、左と元気よく足踏みする早さで足踏み1回分が約1秒になるように決定しました。誰もが歌え、憶えやすく、なおかつ体操が出来るテンポを意識しました。梅本さんの声質はとても滑舌がよく聴き取りやすい声であり、今回の曲のイメージに非常にマッチングしたのではないかと思います。メロディーは詰め込みすぎず、餅つきで言う「返し」の部分の設け、軽快なテンポの中に休符を多く用いた事により慌たしくなく、飽きのこないリズムが体操の振り付けにも役立てたのではと思います。加えてリズムをシャフルにすることでスキップするような軽快感があり楽しさと親しみやすさを盛り込めたのではと思います。

唄以外の構成はホイッスル、アコースティックギター、ベース、ドラム、パーカッション、ストリングス、アコーディオン、フルート、ピッコロ、コーラスです。

体操の振り付けは愛知学院大学心身科学部の佐藤み先生が行いました。子供からお年寄りまで全ての人々が体操出来るように【基本編】【ゆったり版】【いす版】さらにスローテンポの曲も用意し、日進市の幼稚園、小学校、養護施設、介護施設などで体操の実演、体験をしていただき着々と広まって現在約1万7千人の人たちが体操を体験しています。

またメディア造形学部デザイン学科の小谷恭二先生監修の元、にっしん体操の振り付け用解説書のイラストやウォーキングマップなども制作されました。（※イラスト）参照。

最終的には子供からお年寄りまでだれでも参加する事が出来るようにと、テンポを90%に落としたややゆっくりめのBPM108のバージョンとカラオケ、ロングバージョン、ショートバージョンも作成致しました。

体操のDVDも制作され映像メディア学科の柿沼岳志助教上岡知貴くん(7期生)、今井 絵梨奈さん(7期生)、殿村亮くん(10期生)が撮影編集を行いました。【写真3参照】

にっしん体操の歌

作詞 日進市健康課/森ユキナガ (アドバイス)
 作・編曲 森ユキナガ/峯田広樹 (名古屋学芸大学08期生)
 唄 梅本美沙子 (名古屋学芸大学07期生)

1. あ そ ぼ う わ ら お う ら ら ら にっ
 2. ま な ぼ う あ せ か こ う ら ら ら にっ
 3. う た お う は な そ う ら ら ら にっ

しん う れ し い と き も な き た い と き も
 しん ひ と い き つ い て そ と を み て み る
 しん し ん こ きゅう を し て て ゆ っ く り い こ う

— ぎゅっ と だ き し め て — え が お ひ る が る
 — きっ と だ い じょ う ぶ — お う え ん し て ん
 — え が お で い れ ば — な ん と か な る よ

— つ た え た い けん か し た っ て
 — と たび た とう ゆ め の つ ば さ で
 — あ が とう か ん しゃ の き も ち

だい だい だ い す き — いっ ぽ いっ ぽ す す も う
 ゴー ゴー し ッ ツ ゴ —
 き み に と ど け —

もっ と もっ と す て き さ み ら い しん じ て あ る

い て い こ う にっ しん にっ しん

注) 楽譜は1番のみ記載しています。

写真1:にっしん体操の唄/楽譜



子どもから高齢者まで一線にでき、体力別に4種類の体操があります。
生活習慣病・認知症・介護予防に重点をおき、体にも心にも良い体操です！
健康づくりにお役立てください。毎日の習慣にしてみませんか。

子ども版 基本版 ゆったり版 いす版

高 運動強度 低

*動きの説明は、ゆったり版を基本として作成しています。

*動作は、右からスタートして、次々の動きになります。

効果	動き	ポイント	効果	動き	ポイント
<p>①</p> <p>体に良いイメージをすることで、集中力を高め、脳の血流を増加させる</p> <p>頭痛・肩こり・五十肩の予防・改善</p> <p>腰痛・背筋を鍛え、圧迫骨折を予防</p>	<p>前奏「ピーピー、ピッピッ」という音の後に運動が始まります。</p> <p>腕を上へあげ、大きく深呼吸をする</p> <p>腕を上へ組み、背伸びをする</p> <p>体を横に倒す(右→左)</p> <p>(1~8) (1~8) (1~4)(5~8) (1~4)(5~8)</p>	<p>●体操前に5秒位、体に良いイメージをする</p> <p>●肩幅に足を開く</p> <p>●呼吸は止めない</p> <p>●背伸びをするときは、二の腕を耳につけ、背筋を伸ばす</p> <p>●かかとを上げずに行う</p>	<p>④</p> <p>つたえたい けんかしたって 大好き</p> <p>腕を上へ伸ばし、左足を右足につける</p> <p>手を肩につけ右足を横へ出す</p> <p>手を肩につけ右足を横へ出す</p> <p>腕を下ろし、左足を右足につける</p> <p>バンザイ(バラン) ※6 ☆</p> <p>手を広げ上へ大きく伸びる ※7 ☆</p> <p>(1) (2) (3) ×2回(右→左) (4) (5~8) (1~4)</p>	<p>●基本版・子ども版は軽く跳ねながら横に移動</p> <p>●☆指先をできるだけ遠いところまで持っていくイメージ</p> <p>●首を反らさない</p> <p>●※8 横れたら片足立ちでバランスをとる</p> <p>●※9 子ども版はジャンプする</p>	
<p>②</p> <p>リズム感覚と運動を合わせて右脳を活性化</p> <p>腰痛の予防</p> <p>肩こり予防</p>	<p>あそぼう うれしい わらおう ときも</p> <p>右かかとと両手を出し ※1 ※2</p> <p>左かかとと両手を出し ※1 ※2</p> <p>(1~2) (3~4) (5~6) (7~8) ×2回</p>	<p>●リズム感覚をイメージする</p> <p>●※1 ひじを伸ばし、手首を曲げ指先を開く</p> <p>●※2 胸を張り、肩甲骨を意識</p> <p>●※3 胸を張る</p> <p>●基本版は足踏みしながら、子ども版は軽くジャンプしながら行う</p>	<p>⑤</p> <p>一歩一歩進もう もっともっとうすてきさ 未来信じて 歩いていこう にっしん にっしん</p> <p>右足を1歩前へ出し、戻す</p> <p>左足を1歩前へ出し、戻す</p> <p>右足を1歩前へ出し、戻す</p> <p>左足を1歩前へ出し、戻す</p> <p>足を1歩横へ出す(スクワット)</p> <p>足を戻し、手を2回たたく</p> <p>(1~4) (5~8) (1~4) (5~8) (1~2) ×2回(右足→左足) (3~4)</p>	<p>●山登りの第1歩を踏み出すように、元気に力強く、胸は大きく張る</p> <p>●間奏 8回間で1周右回りで歩き(子ども版はスクワット)、膝を上げて両手でタッチ(右左各1回、子ども・基本版は各2回)、左回りも同様に行う</p>	
<p>③</p> <p>肩こり改善</p> <p>バランス感覚の向上</p> <p>小脳の活性化</p>	<p>ララ なきたい にっしん ときも</p> <p>両手で頭をタッチ ※3 (1~2) (3~4) (5~6) (7~8)</p> <p>両手で肩をタッチ</p> <p>両手で膝をタッチ</p> <p>拍手2回</p> <p>ぎゅっどききして えがおひろがる</p> <p>右横へ一歩移動しながら、平泳ぎのように手を大きく回す</p> <p>右横へ一歩移動しながら、机を横くように手を大きく回す ※4</p> <p>(1~4) ×2回(右→左) (1~4) ×2回(右→左) ※5</p>	<p>●指先をできるだけ遠いところまで持っていくイメージ</p> <p>●※4 紐巾をもって広いサークルを描くようなイメージ</p> <p>●膝をおとして、大きく膝の曲げ伸ばしをする</p> <p>●※5 基本版のみ(1~2) ×4回(右→左)</p>	<p>いす版④</p> <p>つたえたい たい けんか 大好き したって</p> <p>手を肩につける</p> <p>腕を上へ伸ばす ☆</p> <p>手を肩につける</p> <p>腕を下へ下げる</p> <p>両足を閉く</p> <p>両足を閉じる</p> <p>(1~2) (3~4) ×2回 (5~6) (7~8) (1~2) (3~4)</p>	<p>●指先をできるだけ遠いところまで持っていくイメージ</p>	
			<p>いす版⑤</p> <p>一歩一歩進もう もっともっとうすてきさ 未来信じて 歩いていこう にっしん にっしん</p> <p>右手バーで前 ☆ 左手バーで前 ☆</p> <p>右手バーで胸 ☆ 左手バーで前 ☆</p> <p>右手バーで右横 ☆ 左手バーで左横 ☆</p> <p>右手バーで胸 ☆ 左手バーで左横 ☆</p> <p>両足を閉く</p> <p>両足を閉じ手を2回たたく</p> <p>(1~2) ×2回 (3~4) (1~2) ×2回 (3~4) (1~2) ×2回 (3~4)</p>	<p>●ゲーバー体操 指先をしっかり開いてバーを出す(両手バーや、ゲーバー逆、チョキとゲーなど組み合わせ合わせしても良い)</p> <p>●☆指先を遠くへ</p> <p>●間奏 胸を大きく振って足踏み</p>	

にっしん体操のホームページもあります。http://www.city.nishinagoya.jp
DVD・CDの配布・貸し出しを行っています。詳しくはお問い合わせください。

最後に、腕を上へあげ、大きく深呼吸をする。5秒位、体に良いことをした満足感をイメージする。

写真2:(※イラスト)名古屋学芸大学メディア造形学部デザイン学科/河合祐美さん

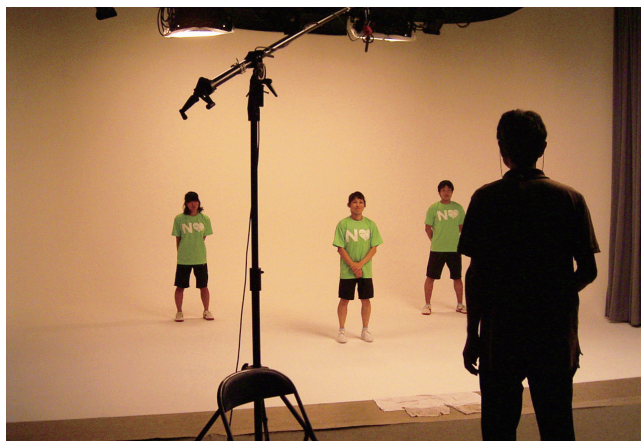


写真3:撮影の様子

1.4 実施の様子、今後の取り組み

体操完成後、日進市では保育園、幼稚園、小学校、中学校、養護施設などで小さな子供からお年寄りまで多くの方達になっしん体操を実施して来ました。

「にっしん体操実施回数と参加者人数は以下の通りです。

健康課実施分として

平成23年度	延160回	延10524名
平成24年度1月28日現在	延138回	延6982名
合計	延298回	延17506名