

「しまばら体操」が完成

市では、市民の健康増進などを目的に日本体育大学の協力を得て「しまばら体操」を制作しました。この体操は、昨年6月に市と日本体育大学が締結した「体育・スポーツ振興に関する協定」に基づき、同大学の荒木達雄教授が考案したものです。

「しまばら体操」は、4つのストレッチと4つの動的な運動を取り入れ、誰もが覚えやすい体操になっています。

そこで、10月9日開催の市民体育祭大運動会に、体操競技でロンドンオリンピックに出場した田中理恵さんを迎え、「しまばら体操」のお披露目を行います。

皆さん、「しまばら体操」を早く覚えて、田中理恵さんと一緒に体操しましょう。

▼問い合わせ先 スポーツ課（☎685474）

元オリンピックピック体操選手

田中理恵さんが

島原にやってくる!!

「しまばら体操」をみんなで覚えよう!

市では機会を捉えて「しまばら体操」の周知を行っています。



田中 理恵さん
プロフィール

和歌山県岩出市出身。
日本体育大学児童スポーツ
教育学部助教。
2020年 東京オリンピック・
パラリンピック競技大会組
織委員会理事。



◀日本体育大学の
荒木教授を招いての「しまばら
体操」伝達講習会

市長を囲む地域懇
談会で「しまばら
体操」DVDを見
ながら体操する市
民の皆さん



「しまばら体操」制作者
日本体育大学
荒木達雄 教授

体操はスポーツの原点であり、健康の維持、増進には欠かせない運動です。この体操は、市民の皆さんが毎日気軽に運動するキッカケになる、元気が出る体操として考案・制作しました。

今後とも、この「しまばら体操」を毎日楽しく実施し、健康の喜びを感じてもらえれば幸いです。

「しまばら体操」DVD 貸出中

スポーツ課や各地区公民館で「しまばら体操」DVDを貸し出しています。

