



スポーツは得意じゃないけど何かいい運動はないかな？

誰でも無理なく始められるウォーキングや体操、ダンスはいかがですか？



## ラジオ体操

一つひとつの動きを正しく丁寧にを行うと、心拍数が上昇して汗ばむくらいの運動量があり、健康増進の効果が期待できます。下記に掲載の体操会のほかにも、市内各所で行われています。

申いずれも当日会場へ

### ◆コミュニティセンター

井口=毎週日曜日午前9時から、  
大沢=毎日午前6時～6時40分(冬季は6時20分～7時)

### ◆三鷹市社会福祉協議会(ほのぼののネット)

- なでしこ班 毎週水曜日午前10時30分～10時50分  
所下連雀児童遊園
- 上連6・7班 毎月第2水曜日=上連雀みどり児童遊園、  
第4水曜日=連雀中央公園、いずれも午前9時～9時20分 ほか

### ◆平井さん紹介の体操会

みんなのみたか体操会 毎月第1日曜日、  
新川あおやぎ公園=9時から、中原青少年広場=9時50分から  
(4～9月はいずれも6時30分から)

- 井の頭公園体操クラブ 毎日6時30分から 所井の頭恩賜公園西園
- 牟礼中町会 毎月第1・3日曜日午前8時から 所真福寺駐車場(牟礼2-2-17)
- つながりのはじめまして(11面「みんなの掲示板」参照)  
毎週日曜日午前6時25分から 所三鷹駅南口緑の小ひろば



## ラジオ体操で地域とつながり健康に！

全国ラジオ体操連盟指導委員・理事 平井 孝子さん

コロナをきっかけに、地域の仲間たちと元気に過ごしていきたいと、地元でラジオ体操を始めました。現在は「みんなのみたか体操会」として、月に1回、新川あおやぎ公園で活動しています(左記参照)。夏休み中には離れた地域から参加される方もいて、こういう場が求められていると感じました。



ラジオ体操は地域とつながる一つのきっかけです。指導者がいなくても誰でもできて、無理なく体が整い、多世代交流にもなる。朝、ワクワクした気持ちでラジオ体操に向かう、そんな人が増えてくれるといいなと思っています。

三鷹体操は結構な運動量があり、動きがユニーク。「三鷹の小学校を出たなら、三鷹体操知ってるよね！」というような、地域に根差した体操になるといいですね。



## 三鷹体操

三鷹開村100周年を記念して平成元(1989)年に体育指導委員協議会(現在のスポーツ推進委員協議会)がつけられました。相撲の四股などを取り入れた動きで、全身の筋肉をほぐせます。



◆三鷹体操のCDを貸し出しています  
☎スポーツ推進課(第二庁舎4階) ☎0422-29-9863へ



動画の視聴はこちらから

みたポもためられてお得!

## 「タツカくん!ウオーク&ラン」アプリ

目標を決めてウォーキングやランニングをしたり、アプリ上で開催されるスタンプラリーに参加して市内を巡ると、タツカポイントがもらえる三鷹市のオリジナルスポーツアプリで、現在4,500人以上の方が登録しています。

タツカポイント(一部)は、みたか地域ポイント(みたポ)に交換でき、お店・公共施設での支払いや記念品との交換などに使えます。



タツカくん(アプリ版)



アプリのダウンロードはこちらから

## みたかダンス

動画の視聴はこちらから



NHK『おかあさんといっしょ』10代目体操のお兄さんで、元三鷹市民の佐藤弘道さんが作詞・振付・監修をして、令和3(2021)年に誕生しました。なじみ深い地域の名所や町名が盛り込まれた歌詞に、「みたか」の頭文字「M・T・K」のポーズなど、三鷹愛満載の楽しいダンスです。動画では、ひろみちお兄さん本人がダンスを披露しています。

