

生涯スポーツ課
担当：振興チーム 平手
(0562-33-3362)

50周年記念テーマ曲に合わせた 知多市の体操「ストレッチたイソウ」が完成

市制施行50周年記念テーマ曲「STAY DREAM～未来へのヒカリ～」に合わせて、いつでも、どこでも、だれでも身体を動かすことのできる体操「ストレッチたイソウ」を市職員が考案しました。

1 内容

少しアップテンポな曲に合わせてながら、1回4分と短い時間で取り組むことができます。また、体操内に脳の体操にもなる「後だしジャンケン」を取り入れるなど、ダンスやストレッチ、バランス、筋トレ、脳トレの5つの要素が組み込まれています。

2 周知方法

5月19日（火）に市ホームページと市公式 YouTube チャンネルで公開します。

また、スポーツ推進委員や、市体育協会、保育園等にも周知していきます。



▲体操を撮影している様子

3 考案者の思い

「ストレッチたイソウ」という名前は、誰でも覚えやすく、印象に残りやすいタイトルにしたいとの思いから「ちた」をひらがなにして知多市の体操であることを表現しました。振付は簡単なものばかりなので、50周年の曲に合わせて楽しく身体を動かすきっかけとしてもらえればと思います。

4 その他

- ・覚えてもらいやすいように、複数の角度から撮影しています。
- ・体操のポイントは別紙のとおり
- ・体操の動画は、こちら URL

: <https://www.youtube.com/watch?v=KOdQFEgoDf8>

QRコード :

