

「西東京しゃきしゃき体操」 （西東京市）

平成 16（2004）年に、市職員である理学療法士・保健師が開発した、市の歌に合わせて行う健康オリジナル体操です。

パート 1 とパート 2 に分かれており、パート 1 は 1 回 5 分 30 秒の椅子を使った体操で、椅子に座りながら行う「座位バージョン」と椅子につかまって行う「いすバージョン」があります。

パート 2 は 1 回 4 分の体操で、パート 1 より強度が高く、道具を使わないため場所を選ばずどこでもできます。「おとなバージョン」と「こどもバージョン」があります。

運動強度は「座位」「いす」「おとな」「こども」の順に強くなり、その方のお体の状態に合わせて、生活に取り入れていただけるようになっています。

また、しゃきしゃき体操の普及・啓発のため、推進リーダー養成講座を開催しています。現在、約 55 名のリーダーが市内の自主グループ等に出向き、しゃきしゃき体操の普及と健康づくりを啓発するけん引役として活躍しています。

