

**「#STAY HOME 私たちができること from 大阪経済大学」スタート  
 第一弾は、おうちで身体を動かして疾走力向上！「オノマトペ体操」動画を公開**

人間科学部・若吉浩二教授が提唱する、声を出しながら身体を動かす体操プログラム

<https://www.osaka-ue.ac.jp/life/stayhomedkd/onomatope.html>

大阪経済大学（学長：山本俊一郎／所在：大阪市東淀川区大隅2-2-8）は、大学ホームページにて「#STAY HOME 私たちができること from 大阪経済大学」をスタートし、コンテンツ第1弾として、若吉浩二教授が提唱する「オノマトペ体操」の動画を、本学ホームページとSNSにて公開しています。

新型コロナウイルス感染症の影響で休校や在宅ワークなどの外出の自粛が続き、子どもから大人まで身体を動かす時間が減り、これまでになかったストレスや課題が増加しています。そこで本学が行ってきた地域連携の取り組みの中から「#STAY HOME 私たちができること from 大阪経済大学」と題して、在宅で過ごす時間に役立つコンテンツを順次公開し、多くの皆様に活用していただければと考えています。

**■第一弾は、声を出しながら身体を動かして、かけっこが速くなる！「オノマトペ体操 能勢町バージョン」。**



人間科学部 若吉浩二教授（元五輪水球日本代表）が提唱する「オノマトペ体操」は、ぎゅっぎゅっ、しゅっしゅっといった擬声語を出しながら体を動かす運動で、中でも「能勢町バージョン」は、かけっこを速くすることに特化したプログラムです。学校の教室でできるように工夫されているため、自宅のちょっとしたスペースでも実施できます。

本学スポーツ・文化センターは、大阪府能勢町から依頼を受け、少子過疎化による子どもの運動能力低下を食い止めることを目的に、2019年度より「能勢っ子！かけっこ！日本一」を開始。若吉教授が「オノマトペ体操 能勢町バージョン」を制作し、小中学校・幼稚園など町ぐるみで子どもの「疾走力向上」に取り組んでいます。

「オノマトペ体操 能勢町バージョン」は、就学前の幼児向けで親子一緒に遊びながら楽しめる『親子編』、幼児から高齢者でも取り組める内容で歩く動作・走る動作に関わる関節や筋肉を刺激する『ソフト編』、より力強く効率的な疾走動作を獲得するための『ストロング編』、さらに2020年3月に制作した『ハイパーストロング編』を公開しています。動画では、能勢町の皆さんが登場し、オノマトペ体操を紹介しています。



**【人間科学部・若吉浩二教授からのメッセージ】**

「オノマトペ体操 能勢町バージョン」はかけっこを速くすることに特化したメニューで、声を出しながら走るイメージをもって行います。「声を出す」ことを大切にしてください。このプログラムを実施した子どもたちの50m走の記録は予想以上にアップしました！少々ハードなプログラムと易しめのプログラムがありますので、1日にそれぞれ1回ずつやりましょう。5月もしくは6月の体力測定に向けて、そして秋の運動会に向けて頑張ってください！

「#STAY HOME 私たちができること from 大阪経済大学」では、認知症予防体操「コグニサイズ」や、本学心理臨床センターの教員による、家庭という限られた空間で長時間いることによるストレスへの対処方法などのアドバイスを掲載していく予定です。

<本件に関するお問い合わせ先>

大阪経済大学 経営企画部広報課 高濱・白神 TEL: 06 - 6328 - 2431 Mail: [kouhou@osaka-ue.ac.jp](mailto:kouhou@osaka-ue.ac.jp)  
<http://www.osaka-ue.ac.jp>

大阪経済大学 広報デスク（プランニング・ポート内）久田、山村、福嶋 TEL: 06 - 4391 - 7156