

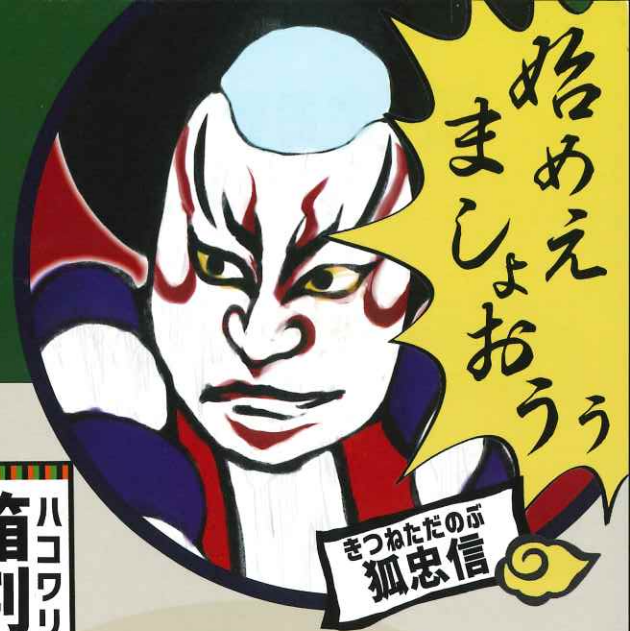
隙間時間の体力づくりと栄養補給ガイド

# なりきり歌舞伎体操

「歌舞伎体操」で心身の健康とバランスを整えましょう！

“和の動き”を習得して 普段から正しい姿勢を意識すれば健康を維持することができます。

運動後は筋肉の疲労回復や疲れにくい身体づくりのために効率のよい栄養補給も忘れずに！



始めえ  
まじょおう

きつねただのび  
狐忠信

正しい姿勢で基本のポーズ

## 耳・肩・腰は一直線！



膝と尻は同じ高さ

“箱”を作るイメージで

足は肩幅より広く

重心を体の中心にして  
まっすぐ腰を落とす  
安定の基本ポーズです

箱割  
ハコワリ

じりり



カフェで満席でも安心

ピタッ

地面をすって、重心を崩さないよう股関節を動かします。



かかと、爪先の順番  
-足の動き-



①

動きに合わせて掛け声を出してみよう

突出し  
つきだし



元気よく資料を渡そう

手のひらは上

両腕は胸まで上げる

②



ダイナミックな動きを意識して左右を交互に突き出す

アドバイザー：中村橋吾（歌舞伎役者・屋号 成駒屋）

東京の歌舞伎座を中心に、全国の歌舞伎公演で活躍中。  
中京大学湯浅景元氏考案「なりきり歌舞伎体操」、体験型歌舞伎ワークショップ等を通し歌舞伎の魅力を広める活動を行っている。カリフォルニアブルーン初代ブランドアンバサダー



# 知っておきたい スキマ時間・スモール空間でもできる なりきり歌舞伎体操活用法!

## ランチタイムに!ちょっとした空き時間の有効活用

ランチタイムなどのスキマを利用すれば運動不足解消に。  
なりきって表情もつけると顔のエクササイズにもなります。

## 日本文化を知りながら楽しく

世界からも注目されている日本文化「歌舞伎」  
に興味をもつきっかけにもなります。  
子供から大人まで和の心と体力づくりを両立できます!

## 気分転換できて「心の健康」にも最適

歌舞伎は肉体の芸術です。役者に「なりきる」と気分転換になります。  
日常だけではなく、もしもの災害時・避難所でも歌舞伎体操は、  
全身を使う運動なので、血栓症などの危険を避けることにも役立ちます。

見  
み  
得  
え

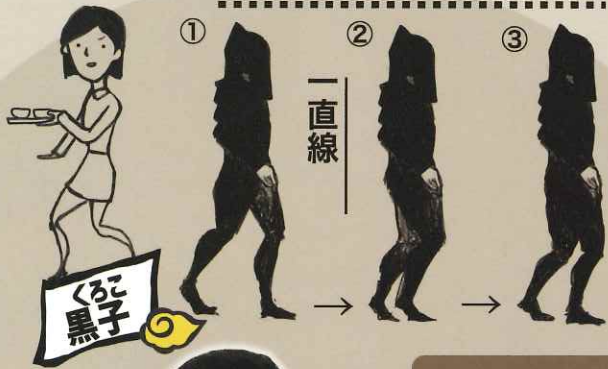


歌舞伎の中でも一層華やかな  
見得のポーズ。姿勢を保ち  
どっしりと構える程迫力が出ます



プレゼンで  
有利!?

まるで隠密!



すり  
足  
めし

足を地面から離さずに  
移動します。体の高さや  
軸がブレないとまるで水面を  
移動するかのように  
ひっそりと移動できます。



しっかりと正面を睨む

一周する時にグッと  
力を溜めるようにし

体は動かさず  
「の」を描くように

視線は首を回す方向に  
向けます

役者は姿勢が命



た  
ち  
ず  
が  
た  
立  
ち  
姿

## 運動時の栄養補給

カリフォルニアプルーンは優秀なまるごと栄養補給フードです!

- ・カリフォルニアプルーンは食物繊維が豊富で腹もちがよく、食後血糖値の上昇が緩やかな低GI食品です。
- ・糖質を効率よくエネルギーに変えるビタミンB群、丈夫な体を作るマグネシウム、カルシウム、リンなどのミネラルも摂取可能。
- ・むくみ予防・改善に役立つカリウムがデスクワークが多い現代人や食事で塩分過多になりがちな方へもおすすめです。
- ・個包装カリフォルニアプルーン(種抜き)は持ち運びに便利!いつでもどこでもさっと栄養補給ができます。



Half A Cup of Prunes for Your Health

~1日1/2カップ(約40g/4~5粒)のカリフォルニアプルーンで健康に~