



静岡県では、健康長寿日本一を目指した健康県づくりの一環として、健康づくりのための体操「デイ・バイ・デイしずおか」を創りました。

県民体操

デイ・バイ・デイしずおか

静岡県ならではの風景を楽しみ体操にしました

「デイ・バイ・デイしずおか」は、“富士山”や“お茶山”など静岡県の風景をイメージしながら、ゆったりとした動きの中で全身の筋肉を動かす体操です。

足腰の強化、姿勢の保持(体幹の安定)・バランス能力・柔軟性の向上、運動神経のトレーニングなどにより、転倒予防・歩行動作の改善などの効果が期待できます。

稜線を描いて



富士山

みかんが



たくさん
なっている

みかん山

温泉が湧いている



伊豆半島

“舟こぎ”をして…



舟こぎ

うねを越えて



はさみでお茶を
刈るように

お茶山

さあ、
みなさんも一緒に、
「デイ・バイ・デイ
しずおか」で
健康一番!



生きがいと健康づくりイメージキャラクター
ちゃっぴー



「ねんりんピック静岡2006」総合開会式にて



Shizuoka Prefecture

【お問い合わせ先】静岡県健康福祉部健康増進課

〒420-8601 静岡市葵区追手町9-6 TEL:054-221-3263 FAX:054-221-2142 E-MAIL:kenzou@pref.shizuoka.lg.jp

グループ・団体等にはビデオをお分けします。お気軽にお問い合わせください。

富士山



富士山の稜線を描いて
重心移動



体の軸を感じて
大きな富士山



膝伸ばし



ふくらはぎ伸ばし

姉さんかぶり



肩まわし



わき腹伸ばし



斜め背中伸ばし



背中伸ばし



首まわし

みかん山



ももあげと腕まわし



肩のねじり



腰まわし



両手振り下ろし
腰の運動

お茶山



股関節の運動



はさみでお茶を刈って
かかとをあげる



背・腰・ももの
後ろを伸ばす

ヨット



体を伸ばす



歩き・手拍子



もものひきあげ
ウエストをねじる

伊豆半島



同じ側の手足をあげる



温泉が湧きあがる



湯船につかる

舟こぎ



速く舟こぎ



ゆっくり舟こぎ



速く舟こぎ

足踏み



みぞおちの位置から
その場足踏み



ももあげ



足の踏み出し



バランス

県民体操

『デイ・バイ・デイしずおか』を続けて
元気な毎日を過ごしましょう！