

住友生命

TV-CM ソング ♪「まあるいいのち」を体操に！

子どもからお年寄りまで

体操で毎日楽しく、健康に！！

住友生命オリジナル

「まあるいいのち 手話体操・ストレッチ体操」

DVD・CDが完成！

～幼稚園・小学校にはDVD&CDの2枚組みセットを配布中～

住友生命保険相互会社(社長:佐藤義雄、本社:大阪府大阪市)は、豊かでより明るい社会づくりに貢献するべく、「一人一人のいのちを大切にしたい」「お子さまからお年寄りまで、ゆたかな心を育んでもらいたい」「やさしい心を子どもの頃から培ってほしい」そんな想いを込めて「まあるいいのち 手話体操・ストレッチ体操」DVDを制作しました。

● 「ゆたかな未来づくりプロジェクト」について

住友生命が掲げる、「本業を通じて、豊かで明るい長寿社会の実現に貢献する」というCSR経営ビジョンを具現化する活動として発足したのが、「ゆたかな未来づくりプロジェクト」。お客さまから本当に必要とされる保険商品の開発やご提案、さまざまな社会・文化貢献活動など、住友生命の企業活動はすべて、「ゆたかな未来をつくっていくために」「お客さまとともにやっていく活動である」ことを宣言、今年で2年目をむかえます。

明日を、ちょっといい明日にしたい。
そんな住友生命の想いを、
保険商品で、社会・文化貢献活動で
カタチにしていくプロジェクト。
それが、「ゆたかな未来づくりプロジェクト」です。
ひとつひとつは、小さな一歩でも、
きっといい未来につながっていると信じて。
お客さまと一緒に、ゆたかな未来の“たまご”を
大切に、大切に、育てていきます。

ゆたかな
未来づくり
プロジェクト

● 「まあるいいのち 手話体操・ストレッチ体操」について

1980年に当社 TVCM ソングとして活用、2006年から再び活用してから現在に至る、イルカさんの名曲「まあるいいのち」。プロジェクトの発足 2 年目における新たな試みとして、おなじみのこの曲を「体操」にしました。「地球上のあらゆる『いのち』の大切さを感じて欲しい」「お子さまからお年寄りまで健やかな日々をすごして欲しい」「未来を担う子どもたちが、思いやりのあるやさしい心をもった人間に育って欲しい」など、「明日を、ちょっといい明日にしたい」住友生命の想いを、ひとつのカタチにしてみました。

● 「まあるいいのち 手話体操・ストレッチ体操」DVD & CD収録内容

**DVDには「手話体操」と「ストレッチ体操」の2つを収録！！
更に、実践用BGMとして、体操用オリジナルCDも収録！！！！**

小さなお子さまから大人まで、曲にあわせて楽しみながら「手話」を覚えたり、「ストレッチ」ができる内容となっています。

【DVD 収録内容】

- 01. 「まあるいいのち」手話体操（体操本編） 5分 15秒
- 02. 「まあるいいのち」手話体操（手話練習編） 5分 00秒
- 03. 「まあるいいのち」ストレッチ体操 3分 30秒

【CD 収録内容】

- 01. 「まあるいいのち」手話体操 BGM 4分 37秒
- 02. 「まあるいいのち」ストレッチ体操 BGM 3分 25秒



《まあるいいのち 手話体操・ストレッチ体操解説》

<手話体操>

カラダも、ココロも、健康に！「まあるいいのち」手話体操

手話で表現するまあるいいのち体操！

それは体の健康だけでなく、心の健康も育む体操！！

「まあるいいのち」をもっと身近に感じてもらいたい。そして、この歌詞に込められたメッセージを感じてもらいたい・・・。

そんな想いから「まあるいいのち手話体操」は制作されました。

まずは体操で体を健康に！歌詞を知っていただくことで、心も健康に！！そして、歌詞を手話に託すことで人に伝えるあたたかいぬくもり・・・。

手話を覚え活用していくことで、体だけではなく、心をもすこやかに。

未来を担うたくさんのお子様たちはもちろん老若男女問わず、多くの方々に手話で触れ合うことを体験してもらいたい……。

そんなたくさんのお気持ちが込められています。

・手話監修	坂内 里嘉子（ばんない りかこ） 日本テレビ系列・愛の小鳩事業団手話スクールで貞廣 邦彦氏に師事。 手話パフォーマンスユニット「はんど☆まいむ」を結成し、各地で手話パフォーマンスイベントを開催。読売文化センター「歌で覚える初めての手話」講師。
・体操監修	十川 良子（そがわ よしこ） A F A A (AEROBICS and FITNESS ASSOCIATION of AMERICA) 認定 スポーツインストラクター。エアロビクス養成校卒業後、フリーインストラクターに。 都内大手スポーツクラブを中心に、週合計20本ものレッスンを持つ。

<ストレッチ体操>

毎日の健康づくりに！「まあるいいのち ストレッチ体操」

子どもからお年寄りまで。幅広い世代で楽しく取り組める「毎日の健康づくり」が、「まあるいいのちストレッチ体操」のコンセプト。

血行促進、リラククス、脳の活性化、バランス力の UP などに効果のあるストレッチを、おなじみの「まあるいいのち」にあわせ、だれもが気軽に取り組める体操にしました。

ゆたかな未来づくりの源は日々の健康づくりから。

運動会の体操に、毎日の朝の体操に、皆さまの日々の健康づくりに是非ご活用いただきたいと思っています。

・体操監修	西沢 モト エアロビクス全日本チャンピオン。他にエアロビクス世界選手権第4位、 オールジャパンダンスコンテスト優勝など。また、スキーピクス創始者、 バリアフリーピクス創始者としても幅広く活動中。
-------	--

「まあるいいのち」手話体操〔手話解説〕

歌詞	手話
1番 ぼくから	【ぼく】 人差し指で胸を指す。
見れば	【見る】 目の位置から 右手の2本の指先を前に出す。
小さな	【小さい】 向かい合わせた 両手の親指と人差し指を 左右からせばめる。
カメも	【カメ】 左手の甲側を盛り上げ、 その下から右手親指の先を出す。
アリから	【アリ】 口の周りで右の手のひらを 小さく回転させ、 人差し指を回伸させながら動かす。
見れば きっと	【見る】 目の位置から 右手の2本の指先を前に出す。
大きな カメかな？	【カメ】 甲側を盛り上げた 左手の下から 右手親指の先を出す。

※手話の一律は、歌詞の内容を分かりやすく伝えるため、別の単語で表現しています。

「まあるいいのち」手話体操

歌詞	手話
みんな	【みんな】 右手のひらを下に向けて 水平に回す。
同じ	【同じ】 両手の親指と人差し指の 先を上に向けて とじたり開いたりしながら回す。
生きている	【生きている】 手をこぶしにして 両肘を張り、左右に広げる。
から	【だから】 両手の親指と 人差し指を組み前に出す。
一人に	【一人】 左人差し指を横に倒し、 その下に右人差し指で 「人」の字を書く。
ひとつずつ	【合わせる】 両手の人差し指を 左右から合わせる。
大切な	【大切な】 左手甲を右手のひらで なでるようにする。

歌詞	手話
命	 <p>【命】 右手こぶしを左胸に当てる。</p>
ぼくから 見れば	 <p>【ぼく】 人差し指で胸を指す。 【見上げる】 目の位置から 右手の2本の指先を上方に出す。</p>
大きな家も	 <p>【家】 両手で大きく屋根形をつくる。</p>
山の上から	 <p>【あの】 右手人差し指で斜め上を指す。 【山】 右手で山形を描く。</p>
見れば	 <p>【見下ろす】 右手2本の指先を 斜め下に向けて出す。</p>
こびとの 家みたい	 <p>【家】 両手で小さく屋根形をつくる。</p>
みんな	 <p>【みんな】 右手のひらを下に向けて 水平に回す。</p>

※手話の一部は、歌詞の内容を分かりやすく伝えるため、別の単語で表現しています。

歌詞	手話
同じ	 <p>【同じ】 両手の親指と人差し指の 先を上に向けて とじたり開いたりする。</p>
地球の	 <p>【地球】 両手で丸を作るように、 手前が奥へ回す。</p>
家族	 <p>【家族】 左の屋根形の下で、 右手の親指と小指を振る。</p>
一人に ひとつずつ	 <p>【一人】 左人差し指を横に倒し、 その下に右人差し指で「人」の字を書く。 【合わせる】 両手の人差し指を左右から合わせる。</p>
大切な命	 <p>【大切な】 左手甲を右手のひらで なでるようにする。 【命】 右手こぶしを左胸に当てる。</p>
間奏	<p>音楽にあわせて 体を動かします。</p>
ぼくから 見れば	 <p>【ぼく】 人差し指で胸を指す。 【見る】 目の位置から 右手の2本の指先を上に出す。</p>

歌詞	手話
東と	 <p>【東】 両手の親指と人差し指を 向かい合わせて同時に上げる。</p>
	 <p>【場所】 全指を曲げた右手を前に置く。</p>
西も	 <p>【西】 両手の親指と人差し指を出し、 人差し指を下に向けて下げる。</p>
	 <p>【場所】 全指を曲げた右手を前に置く。</p>
よその	 <p>【あの】 右手人差し指で斜め上を指す。</p>
星から	 <p>【星】 頭の上ですばめた右手をぱっと開く。</p>
見れば	 <p>【見下ろす】 右手2本の指先を 斜め下に向けて出す。</p>

*手話の一部は、歌詞の内容を分かりやすく伝えるため、別の単語で表現しています。

歌詞	手話
丸くて	 <p>【どちら】 両手人差し指を立て、 交互に上下させる。</p>
わかんない	 <p>【わからない】 右手のひらで右脇を払い上げる。</p>
みんな同じ	 <p>【みんな】 右手のひらを下に向けて水平に回す。 【同じ】 両手の親指と人差し指の先を 上に向けてとじたり開いたりする。</p>
宇宙の	 <p>【宇宙】 左手の親指と4指で作った 丸のまわりを右手でおおうように回し、 次に囲むように回す。</p>
仲間	 <p>【仲間】 両手を握り、水平に回す。</p>
一人に ひとつずつ	 <p>【一人】 左人差し指を横に倒し、 その下に右人差し指で「人」の字を書く。 【合う】 両手の人差し指を左右から合わせる。</p>
大切な命	 <p>【大切な】 左手甲を右手のひらで なでるようにする。 【命】 右手こぶしを左胸に当てる。</p>

歌詞	手話
 <p>二つの手のひら</p>	歌詞を表したジェスチャーで表現しています ※2ステップずつ両方に動きます 
ほほにあてれば	
伝わる	【伝える】 両手の親指と人差し指を組んで、前に出す。
ぬくもり	【やさしさ】 両手の親指と4指の指先を向かい合わせてやさしくもむように動かしながら左右に開く。
まあるい	【玉、宝のような】 両手のひらを上下に向かい合わせて丸めるように回す。
いのち	【命】 右手こぶしを左胸に当てる
ララララ	【ラ】(指文字) 人差し指に中指を絡ませる。

※手話の一部は、歌詞の内容を分かりやすく伝えるため、別の単語で表現しています。

「まあるいのち」ストレッチ体操〔体操解説〕

体の動き	効能・効果
◎ 体側のストレッチ 右手を上げて、体側を伸ばします。左手を伸ばす所にあて、息をゆっくり吐きながら、気持ちよいところまで伸ばします。反対も同じように伸ばしましょう。	体の横を伸ばすことで、これから行う体操に必要な上半身の柔軟性を出します。
◎ 背中ストレッチ 両手を軽く組み、手の甲を前に出しながら、背中を丸めるようにして、背中全体を伸ばします。息を吐きながらゆっくり伸ばします。⇒両手を内側から外側に大きな円を描くようにします。	背中全体の筋肉を緩めます。背中の血行がよくなります。
◎ 全身のストレッチ1 右足を一步開いて両手を大きく上に、息を吐きながら全身を大きく伸ばします。反対も同じように伸ばしましょう。	背中を広げて大きく全身を伸ばすことで、全身のストレスを抜く効果があります。
1  2  ◎ 肩甲骨のストレッチ 右手の人差し指を胸の前から左横へ水平に移動させます。⇒左手人差し指を胸の前から右横に水平に移動させます。⇒両手を内側から外側に大きな円を描くようにして、胸の前で体を抱くようにクロスします。	肩甲骨を寄せることで、背中を丸めて肩甲骨を離すことで背中の血行促進の効果があります。
3  4  ◎ 上体ひねり 右足を横に一步開き、両手を胸の前で伸ばし、右手を大きく右側に2回振ります。反対側も同じに。	おなかの斜め(外腹斜筋、内腹斜筋)を伸ばすことで上半身の柔軟性を出す効果があります。
◎ 上体反らし 両手を下におろして足の指先を触るよう上体を左に倒します。⇒体を大きくそらせます。⇒次に右足の指先を触るようになります。⇒体を大きくそらせます。	胸(大胸筋)を反らせることでカラダのストレスを抜き、爽快感を得る効果があります。

※解説の写真は、実際に練習がしやすいよう、一部、左右が逆になっています。

体の動き

◎肩のリラックス

両肘を曲げて、体を回します。



◎ウォーキング

リズムを取りながら、その場で8回歩きます。



◎モモの前側のストレッチ

右足を上げ、右手を横に伸ばし、左手を胸の前で伸ばします。
 ⇒手足を変えて反対側も同じように伸ばしましょう。



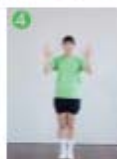
◎ヒザの裏側のストレッチ

右足のかかとを一步横へ出し、両手を太腿に添えます。
 ⇒手足を変えて、反対側も同じように。



◎腕・肩・指のストレッチ

右手をゆっくり真上にあげ、続いて左手を真上に上げます。
 両手を伸ばして、少しかかとがうごくくらい伸ばします。
 このとき指先を見ながら顔をあげます。
 ⇒続いて両手をグーバーグーバーを繰り返しながら両手を下げて顔の前まで持っていきます。



◎首のストレッチ

首を右側からまわします。



効能・効果

肩(三角筋)と二の腕(上腕三頭筋)が緩むことで、緊張がほぐれる効果があります。

歩くことで足裏(足底筋)の刺激が行われ、全身の血行を良くする効果があります。

ももを高くあげることで心拍数が上がり、血中の温度と共に体の中が温まる効果があります。また、片足で立つことでバランス力が強化されます。

かかとを着くことで足の裏側が伸ばされ、軽く手を添えることでよりストレッチが深まります。ひざ裏の血行が良くなる効果があります。

手を上げることで胸全体のリラクゼーションの効果があります。指のグーバーを行うことで、脳の活性化を促す効果があります。

首を回しストレッチを行うことで気持ちがりラックスし、リンパの流れを促進します。

体の動き

◎全身のストレッチ2

両手を真上に伸ばし、頭、膝の順番で触っていきます。
 ⇒背中を伸ばしながらゆっくりと上半身をおこしてください。
 触った場所を意識して全身をほぐします。



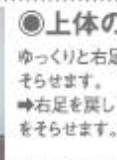
◎モモの裏側のストレッチ

両手を内側から外側へ大きく円を描きながら体をまげて足首を触ります。
 ⇒膝を伸ばした状態で足首の手をゆっくりと踵、膝、腰へと触れながら上半身を起こしていきます。



◎上体のストレッチ

ゆっくりと右足を前に出し、両手をV字に広げやや状態をそらせます。
 ⇒右足を戻し、左足を前に出し両手をV字に広げて状態をそらせます。



◎深呼吸

両足をそろえて、大きく息を吸いながら両手をまえからまっすぐに上へあげて横に開き、ゆっくり下げながら息を吐いていきます。
 ⇒続いて小さく深呼吸。



効能・効果

全身のストレスを抜くことが出来ます。背中を丸めて起きてくることで腰のリラックスに効果があります。

体前屈を行うことで、下半身全体の柔軟性を高める効果があります。

胸のストレッチでゆっくり呼吸をすることで、心拍数を戻し整理体操の効果があります。

大きく深呼吸することで全身に酸素を多く取り込み、心身共にリラックスの効果があります。