

天童市の現状

糖尿病有病率が県全体と比べて高い。

(天童市:16.4%、山形県14.8%)

出典:第3期天童市国民健康保険データヘルス計画

働き世代(20~50歳代)の運動習慣のない者の割合が高い。

(男性60.0%、女性73.6%)

出典:第三次健康てんどう21行動計画

天童市民の健康課題、運動習慣をサポートしたい!

どんな運動が
いいか
分からない...

運動する
時間がない...

天童市×山形県村山保健所が協働し、天童らしさを盛り込んだ、楽しく身体を動かせるエクササイズ動画を作成しました!



天童将棋 ササイズ 王手のリズムでやっTENDO!

作詞 ミッチーチェン
作曲 KOHJIRO

【1番】

歩は夫婦と一歩ずつ
踏み出すリズムで、1.2.3
(いづ、に、さん)

と金目指して時を越え
左足、右足、元氣よく

桂馬が舞う舞う軽やかに
足ばアゲアゲ天高く
どんな壁も飛び越えて
ペガサスのような左馬

(玄関先さ飾ってけらっしゃい)

王手 王手 夢追って
TENDO 運動 やっTENDO
王手 王手 手を取って
健康 体操 やっTENDO

【2番】

そうさ香車 一直線 鋭く刻むぜ
背筋伸ばして すっ飛ばして
素早く氣高く 景氣よく

銀は銀婚 いぶし銀
揺るがぬ意志を 胸にひめ
横へ、斜めへ 銀のステップ
ギンギラギンで ありのまま

王手 王手 夢追って
TENDO 運動 やっTENDO
王手 王手 手を取って
健康 体操 やっTENDO

【3番】

ai yo!
飛車は大きくサイドステップ
いつの間にか待ち伏せ
成り行き任せで差し詰め
諦めの悪い駒はアガスケ
誰彼構わず 相手にならぬ
縦横無尽の竜王だけ
無限大の可能性

角の視界はどこまでも
体ばひねって、左右にターン
逆風の中 駆け抜けて
妻(ツマ)が待つ(マツ) 夜に
馬(ウマ)が舞う(マウ)

王手 王手 夢追って
TENDO 運動 やっTENDO
王手 王手 手を取って
健康 体操 やっTENDO

(王手 王手) 天の童が
(王手 王手) 増えますように
(王手 王手) 筋を鍛えて
(王手 王手) 金に成れ!



エクササイズを やってみた感想

実際踊って
みると
楽しかった

普段使わない
筋肉を動かす
ことが出来た

自然と身体を
動かしたく
なる曲

最初は難しそうだな
と思ったが、
踊ってみたら意外と
踊ることができた

など

〈お問い合わせ〉天童市健康福祉部 健康課 TEL.023-652-0884



天童TENDO 運動UNDO やっTENDO!

3分半のエクササイズで、心も身体も健康に! 1日3回踊ってみよう!

※厚生労働省では、息が弾み汗をかく程度の運動を週60分以上行うことを推奨しています。

天童将棋 ササイズ

王手のリズムで やっTENDO!

野菜をプラス
もう1皿!

朝ご飯も食べて
楽しく踊ろう!

ミッチーチェンと
一緒に踊っぺ!

毎日運動
プラス・テン
(+10分)!

王将

フル動画はこちら



こま八も
やっTENDO!

「天童こま八を探せ!」

動画の中に「天童こま八」は
何回でてくるかな?!
答えは動画の概要欄をチェック!

一般社団法人 天童市観光物産協会キャラクター
「天童こま八」

厚生労働省 地域における健康づくり支援体制構築のための連携推進モデル事業

○実施主体 天童市、山形県、厚生労働省、株式会社三菱総合研究所

○協力機関 天童・東村山地区薬剤師会、天童商工会議所、山形県立天童高等学校、天童市子育て未来館 げんキッズ、
一般社団法人 天童市観光物産協会、公益財団法人 天童市文化・スポーツ振興事業団、天童市健康増進施設 Replay! TENDO、
天童市食生活改善推進協議会、山形県公立大学法人 山形県立米沢栄養大学、全国健康保険協会 山形支部 (順不同)

からだを動かす前に

- 軽くストレッチをしてからやってみましょう。
- 膝や腰などに痛み等がある場合は無理をしないようにしましょう。
- 体調に不安があれば、主治医に必ず相談しましょう。
- 運動前・中・後の水分補給は必ず行いましょう。

振付：天童市健康増進施設 Replay! TENDO
運動強度 「軽いジョギング」
5.3METs 「中程度の労力でがんばる雪かき」
(メッツ)

てんどう しょうぎ
駒ササイズ
おうて てんどう
王手のリズムでやっTENDO!

♪ イントロ～

- 1 右手・左手の順で胸の前 2 首を鳩のように4回前後に



肩こり予防・
スマホネック
予防!

- 3 首を右・左の順で回す 4 顔を上げ、手を下げる 5 手を太ももにおいて、頭で右回りの円を描く



一番 ぶ ふうぶ いっぽ 踏み出すリズムで、 1・2・3

- 6 右足からボックスステップ 7 右にスライドステップ、腕は斜めにシャキーン! 8 1・2・3を指で表し、腕を下ろす



きんめざ と金目指して とき こ 時を超え ひだりあし みぎあし 左足、右足 げんき 元気よく

- 9 右足、左足の順で出すことを、2回繰り返す 10 右足出して、左足タッチ 左足出して、右足タッチ 11 4歩下がる



腕は1回目肘を上げて、2回目は平泳ぎ

けいま ま ま かる 桂馬が舞う舞う軽やかに あし てんたか 足ばアゲアゲ天高く かべ と こ どんな壁も飛び越えて

- 12 手のひら上げ、ゆらゆら上から下へ 13 右足4回タッチした後右足踏み込んで、左太ももを2回上げる (左足も同じ動き)



太もも
しっかり
上げて!



ひだりうま 左馬 げんかんさき かざ (玄関先さ飾ってけらっしゃい)

- 14 右に移動し、手を叩く 15 左に1回転し手を叩き、くるくる手をまわして馬のポーズ!



足はクロス
させながら
移動



【★サビ】 おうて 王手 おうて 王手 ゆめ お 夢追って てんどう TENDO 運動

- 16 右足横に、右手で将棋 左足横に、左手で将棋 17 ステップを踏みながら右・左の順でひじを前に



てんどう やっ TENDO

- 18 右・左の順でひじを横に出し元気ポーズ



ポイント：足をひらき、乗馬のようなステップで★下半身の筋肉を鍛えよう!



おうて 王手 おうて 王手 て と 手を取って

- 19 右足横に、右手で将棋 左足横に、左手で将棋 20 ステップを踏みながら、手を横から上げて、真上で握手する



けんこうたいそう 健康体操 てんどう やっ TENDO (間奏)

- 21 握手した手を、右左に動かしながら下ろす 22 手を太ももにおいて、頭で右回りの円を描く



二番 へ

2番からの振付は動画で確認しよう!

