

「よさこい」で内転筋鍛える ご当地アイドル 「ツクバあさん47」発足

元氣な長寿のロールモデルに

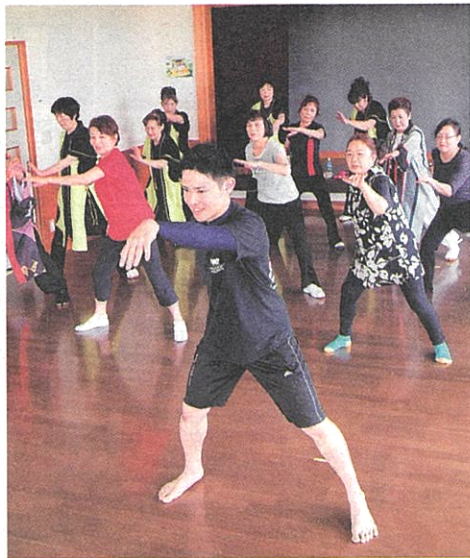
運動を促し
将来の介護
予防や地域
での仲間づ
くりにつな
げようと、
元筑波大生
二人が企
画。代表の
近藤寛子さ
ん(31)は
同大学体育
専門学群で
体の仕組み
や運動を学

地域のコミュニ
ティーづくりと高齢者
の健康維持を目指すダ
ンスユニットプロジェ
クトが、このほどつく
ば市内に立ち上がり、
初めての練習会が行わ
れた。

「ツクバあさん47」
つくばから日本を元氣
にするプロジェクト」
と名付けたこの取り組
みは、全身の筋肉をく
まなく使う「よさこい
ソーラン」で日常的な

び、現在は神戸で鍼灸
師として活躍。演舞を
指導する守屋俊甫さん
(30)は同大在学中に
よさこいソーランサー
クル「斬桐舞」を立ち
上げ初代舞長を務める
など、「三度の飯より
よさこいソーランが好
き」というつわもの。
二人は今年3月から構
想を練り、「誰もがピ
ンピンコロリを実現で
きる社会創り」を目標
にプロジェクトを始動
した。

練習会では、足のつ
ま先を上げたり片足立



守屋さんの動きに合わせて踊る参加者ら
=6月4日、玉取ふるさとコミュニティセンター

ちでバランスを取る準
備体操をした後、つく
ばソーラン会やつくば
よさこい連など市内で
活躍する踊り子と共に
ニシン漁の動きを模し
た「南中ソーラン」を
体験。かごに入った魚
を放り投げ、櫓をこい
だり網を引く動作が体
の筋を伸ばし、腿の内
側にある「内転筋」を
程よく鍛えるという。

「若いうちからやっ
て」と近藤さん。
メンバー構成はA K

B48などはやりのアイ
ドルグループに合わせ
たいところだが、ごろ
合わせがシワ(皺)の
ため「47人」を目指す
という。これからメン
バーを募り吾妻交流セ
ンターなどで練習を重
ね、各地の祭りやイベ
ント等への出演を目指
していく。「ツクバあ
さん」ですが男性の参
加や65歳未満でもO
K。ぜひご参加くださ
い」と守屋さん。

問い合わせ080
(5596)9558
／守屋さん