

2015年6月10日

報道関係各位

東和薬品株式会社

南こうせつさんの歌に合わせた微笑みになれるストレッチ体操
「微笑みに出会うために体操」を本日より公開



東和薬品株式会社（本社：大阪府門真市、代表取締役社長：吉田逸郎）は、「ワタシの、センタク。」プロジェクト特設サイトにおいて、本日 CD 発売されます南こうせつさん作詩・作曲の当社 CM ソング「微笑みに出会うために」に合わせたストレッチ体操を公開いたしますので、お知らせいたします。

「微笑みに出会うために体操」のポイント

この体操は、NHK テレビ体操に長年出演された有賀暁子さんをインストラクターとしてお迎えし、体操の監修・指導を行っていただきました。「微笑みに出会うために」の歌に合わせて全身を優しく動かす、シンプルなストレッチの組み合わせとなっており、椅子に座りながらでもできるようになっています。

また、「ワタシの、センタク。」プロジェクト特設サイトでは、この体操を多くの方に楽しんでいただくために、練習用動画やプリントアウトのできるイラスト解説もご用意いたしました。

■プロジェクト特設サイト内「微笑みに出会うために体操」 http://towa-sentaku.jp/hohoemi_taiso/

「微笑みに出会うために」について

当社 CM にて流れているこの曲は、CM にもご登場いただいている南こうせつさん書き下ろしの楽曲であり、人生の大切なセンタクの“岐路”に立つ方々に向けた応援ソング。「手を取り合って歩いて行こう」「あなたの微笑みに出会うために、僕が守ってあげるよ命のあるかぎり」と大切なパートナーを思う、優しさあふれる作品です。

体操監修・指導

あるがあきこ
有賀暁子さん



フリー体操インストラクター
NHK テレビ体操フロアディレクター
NHK テレビ体操インストラクター

2003年～2014年、NHK テレビ体操に出演
2005年、実践女子大学国文学科卒業
2005年～2007年、長野県伊那私立伊那西高校 国語課 非常勤
2010年、神奈川県立保健福祉大学 助手

有賀さんからのメッセージ

この体操は、みなさまの笑顔あふれる生活を願いながら作りました。
南こうせつさんの歌詞とメロディー、優しい声のトーンと、一緒に調和できる体操です。
私たちは、普段の生活の中で体を伸ばすという動作が非常に少なく、理想とされる姿勢から崩れがちです。
腕を伸ばす動作は、手先から脇腹、胴体、脚まで伸びて、全身の筋肉が引き伸ばされます。
それに伴い、血行も良くなり、頭も体もスッキリするはずです。
また、ももを高く引き上げたり、ウエストをねじることで、バランス感覚を養い、腸の働きも良くします。
腸の働きがスムーズになると、体も軽くなり、血液の循環も良くなります。
リズムにのって楽しく全身を動かし、心身ともに気分転換してください。

有賀さんに監修・指導いただいた「微笑みに出会うために体操」イラスト解説は、本日よりウェブサイトで公開しています。イラスト解説は、A4サイズで印刷することができるようになっています。

「微笑みに出会うために体操」イラスト解説図

<p>1</p>  <p>足を肩幅に開いて、両手を肩に。</p>	<p>2</p> <p>♪ 空に 向かい 虹のうたを 歌ってた</p>  <p>片腕ずつ伸ばします。肘をしっかりと伸ばし、手先を見ましょう。</p> <p>POINT 脇腹・肩・腕を伸ばして全身の血行をよく。</p>
<p>3</p> <p>♪ 遠い あの日から</p>  <p>両手を前に伸ばして、グーパーに。</p> <p>POINT 指先の末端神経を刺激します。</p>	<p>4</p> <p>♪ 時は 静かに 流れた</p>  <p>手のひらを空に向けて、胸を開いて、手と足を戻します。</p> <p>POINT 胸を開いて、正しい姿勢にします。</p>
<p>5</p> <p>♪ 手を取り合って</p>  <p>両手をつないで、ももを高く引き上げます。</p> <p>POINT ももを上げ、下腹部を引き締めます。</p>	<p>6</p> <p>♪ 歩いて行こう</p>  <p>ねじります。</p> <p>POINT ももを上げ、下腹部を引き締めます。</p>
<p>7</p> <p>♪ もっと あなたの</p>  <p>腕を前後に振ります。</p>	<p>8</p> <p>♪ 微笑みに 出会うために</p>  <p>大きく伸びて、笑顔で、元気よく。</p> <p>POINT 膝・肩・肘の関節を動かします。</p>
<p>9</p> <p>♪ 僕が 守って あげるよ</p>  <p>手をつないで、背中・腰を伸ばします。体を起こします。</p> <p>POINT 腕を前へ引っ張り、腰を後ろへ引き、腰への圧迫を取り除きます。</p>	<p>10</p> <p>♪ 命のあるかぎり</p>  <p>腕を前から後ろへ回します。膝を曲げ、伸ばしましょう。</p> <p>POINT 肩を大きく回し、後ろを振り向くことで首もストレッチします。</p>
<p>11</p> <p>♪</p>  <p>脇腹を二回たたきます。</p>	<p>12</p> <p>♪ あなたと 夢に</p>  <p>足を揃えて足踏みです。元気よく腕を振って、かかとを床につけます。</p> <p>POINT 軽やかな足踏みで、リズム感を!</p>
<p>13</p> <p>♪ 寄り添って</p>  <p>大きく伸びをしましょう。</p> <p>POINT 足を固定し、脇腹をしっかり伸ばします。</p>	<p>14</p> <p>♪ 生きたい</p>  <p>横に曲げます。脇腹を伸ばして。</p> <p>POINT 体を左右にしなやかに曲げます。</p>
<p>15</p> <p>♪</p>  <p>最後に、呼吸を整えます。</p>	<p>体操監修・指導 有賀暁子(あるがあきこ)</p> <p>元NHKテレビ体操インストラクター NHKテレビ、ラジオ体操番組フロアディレクターを経て、 現在フリー体操インストラクター</p>



JASRAC許諾
第9016185001Y45040号

《会社概要》

- 社名 東和薬品株式会社
- 本社 〒571-8580 大阪府門真市新橋町2番11号
- 代表者名 代表取締役社長 吉田逸郎
- 事業内容 医療用医薬品（ジェネリック医薬品）の製造・販売
- 自社製品数 661品目（平成26年12月現在）
- 従業員数 2,000名（平成27年4月1日現在）

＜お問い合わせ先＞

東和薬品株式会社 広報室
〒571-8580 大阪府門真市新橋町2番11号
TEL: 06-6900-9102 / FAX: 06-6908-6060
E-mail: kouhou@towayakuhin.co.jp