

「摂津体操第1」の成り立ちについて

作詞、体操：当山 倫子

<歌詞について>

校歌に出てくる「きらめく笑顔」、のびのびと気持ちよくストレッチができるように「心と体をほぐそう」という言葉やイメージを入れたくて歌詞を考えていきました。まず先に音楽科の川口教諭にメロディーを作っていただきました。心地よいリズムの優しく明るいメロディーを聴きながら、子どもたちが学校でのびのびと笑顔で過ごしている日常の風景を思い浮かべているうちに歌詞ができあがっていきました。摂津支援学校のあたたかい雰囲気がよく出ていると思います。みんなの心と体がほぐれ、みんなから愛される曲に育っていったら嬉しいです。

<体操について>

ラジオ体操第1の動作や運動効果を参考に作ってありますので、体育の時間や体育祭でラジオ体操の代わりに使うことができます。中盤にはサイドステップやターンが出てきます。ダンスの要素も入っており、全体を通して楽しく体を動かせると思います。手と足を交差させる動作は脳を活性化させてくれます。間奏では手拍子コーナーがありますが、これはみんなでリズムが揃う一体感を味わうことができます。また「みんなで心をつなぐ」と、そんな思いも込めました。最後に出てくるボディパーカッションはあえて少しだけ難しく作ってあります。これも脳の活性化に効果的な動作です。楽しみながら是非チャレンジしてみてください。ここでは詳しい説明は省きますが、上記にあげたようにそれぞれの動作には目的やそれに伴う運動効果が期待できます。運動効果を得るためには体を大きく動かし、丁寧に正しいフォームで行うことがポイントになりますので動画の手本を参考にしながら取り組んでいただくと良いと思います。

体操の完成に至るまでには、摂津支援学校の体育科の先生方にチェックをしていただき、助言をいただき、修正を行いながら完成していきました。体育の授業でも体育以外の授業でも、色んな時間にウォーミングアップとして活用していただけたら嬉しいです。

この動画はロングバージョンです。体育の時間や体育祭で使いやすいように3分程度に収めたショートバージョン（歌詞の2番をカットしています）もあります。こちらのボディパーカッションは小・中・高の学部課題別に作ってあるので、3パターンあります。高等部が一番難しく作っており、ロングバージョンと同じ動きです。ショートバージョンを参考にされたい方はお問い合わせください。

作曲：川口 澄

<経緯>

平成25年8月頃、「摂津体操第1」に関するコンセプトやテーマについて体育科当山教諭と話し合い、12月の学校祭で披露することを目標にオリジナル曲の制作を開始しました。

<歌詞について>

当山教諭に作詞をお願いし、詞先で作曲しました。歌詞が自然と聴き手に伝わるよう、言葉が持つリズム感や音程を意識してメロディーを考えました。

<楽曲について>

小学部から高等部まで幅広い年齢の児童・生徒が楽しみながら踊れるように意識して音楽制作しています。

- ① テンポはゆったりした“BPM110”
- ② 児童・生徒が“歌いやすい音域のメロディー”
- ③ 仲間との繋がりを感じ取り、一体感を演出する中間部の“手拍子セクション”
- ④ 踊りたくなるリズムパターン“16ビートの跳ねるようなシャッフルビート”
- ⑤ 温かみのある“生演奏”…ドラムパターン以外（ボーカル、コーラス、ベース、ピアノ、シンセサイザー、ギター等）は全パート作曲者による生演奏で制作しました。

以上、本校へ通う児童・生徒が仲間と一緒に楽しみながら体を動かすための一助になれば幸いです。