

平成27年8月11日  
島根県立大学 出雲キャンパス  
担当：看護学部 石橋鮎美  
電話：0853-20-0200（代）

## オロリン体操実施による健康保持増進の研究を行います

### 1. 概要

島根県立大学出雲キャンパスは、地域に根ざした大学として幅広い年代層が同じ活動を通して行える、ダンスの要素を取り入れた健康体操（通称オロリン体操第1）を考案しました。

この、オロリン体操第1を1ヶ月間実施した場合、健康保持増進にどのような効果があるのか、出雲キャンパスの職員を対象とした研究を開始します。

### 2. 研究内容

調査期間：平成27年8月17日（月曜）から9月16日（水曜）までの31日間

実施場所：出雲キャンパス 1階 交流ラウンジ

実施方法：

- ・始業10分前（8：20頃）及び終業後（17：20頃）にオロリン体操のDVDを上映し、それに倣って体操を実施します。
- ・体操を行った者は、あらかじめ個人ごとに配られた体操カードにシールを貼ります。
- ・実施前と実施1ヶ月後にアンケートによる調査を行います。

実施対象者：出雲キャンパス職員 約30名

### 3. 取材対応

8月17日（月曜）の8：10頃に出雲キャンパス事務室にお越しいただけますと会場にご案内いたします。また体操終了後、研究実施者への取材が可能です。

### オロリン体操とは

体操の構成は、島根県民を対象に実施したニーズ調査の結果を反映し、肩こり予防・腰痛予防・筋力向上・ひざ痛予防の要素を含むよう工夫しました。振り付けは身体教育医学研究所うなんん研究員である北湯口純氏が考案、作詞・作曲は地元で活躍中の長田トシツグ氏です。気分転換につながるような楽しくアップテンポなダンスミュージックで、島根県立大学マスコットキャラクターの「オロリン」をイメージしたかわいらしい言葉や動きを取り入れました。出雲キャンパスダンスサークルが楽しく踊る体操画像をYouTubeで公開しています。（島根県立大学のホームページから出雲キャンパスのページに進んでいただくと下段にバナーがありリンクしています。）



### オロリン、ゆるキャラ（R）グランプリ2015にエントリー

島根県立大学マスコットキャラクターの「オロリン」。

平成22年10月に誕生し、今年で満5歳を迎えます。

勉学や地域活動に励む学生の皆さんを全力で応援し、また、地域の皆さんに親しみやすさを感じていただくために頑張って活動してきました。

今年、さらに多くの方々に島根県立大学を知っていただくために一念発起し、

ゆるキャラグランプリにエントリーいたしました。

2015

