

## 上富田町防災エクサダンス完成のお知らせ

このたび、上富田町では防災エクサダンスを制作しました。

上富田町防災エクサダンスは、国立大学法人和歌山大学、和歌山県立熊野高等学校、上富田町が共同で防災用に開発したダンスです。エクササイズの運動性とダンスの楽しさを、音楽のリズムと融合させたことからエクサダンスと命名しました。

防災エクサダンスの第一の目的は、エコノミークラス症候群を予防することです。エコノミークラス症候群とは、窮屈な姿勢で長時間過ごすことにより血管内に血栓ができ、血流が滞る症状のことです。

エコノミークラス症候群が原因で、心筋梗塞などを発症し、死に至る場合もあります。エコノミークラス症候群は、適度な運動で予防することができます。防災エクサダンスをすることにより、血流がよくなるだけでなく、基礎体力の向上も期待できます。そのため、エコノミークラス症候群の発症を抑えることができると考えました。

もう一つの目的は、高齢者の運動不足解消と体力の向上を図り、生涯現役（介護と必要としない人生）を目指してもらうことです。

防災エクサダンスの制作にあたり、地元熊野高校のKUMANOサポーターズリーダーが振付を担当し、熊野高校出身で白浜町在住のシンガーソングライターの古家学氏が使用する曲（彦五郎エクサダンス ～riverside story～）の制作を担当しました。この曲の歌詞は上富田町の一日の始まりから終わりまでをイメージし、先人達が作り上げてきた歴史や文化、災害に苦しんだ人達の未来へつなぐ平和への願いを込めた内容で、曲調はダンス向けに軽快なテンポとなっています。この曲は上富田町のイメージソングとしてイベント等様々な場面で活用する予定です。

映像については、町内の自然・歴史・文化溢れる観光スポットなどで撮影し、上富田町の魅力がたくさん詰まった内容になっており、観光PR用としても活用できる映像となっています。また防災エクサダンスの解説映像や、イージーバージョンとシッティングバージョンも制作し、DVDに収録しました。町の関係機関等でDVDを無料配布します。

この防災エクサダンスが地域の方々の防災教育や体力づくりに継続的に活用されることを願っています。