

## ご存知ですか！？「図書館体操第一」

### 「図書館体操第一」とは??

東北6県の図書館員を中心としたコミュニティ「みちのく図書館員連合」のメンバーが考案した体操です。2012年5月27日の「図書館総合展フォーラム in 仙台」の休憩時間に披露され話題となりました。YouTubeに動画が公開されているので、誰でも気軽に体操を覚えることができます。

### 図書館で働いている人の動きを取り込んだ体操

「朝の書架整理をイメージして腕を伸ばす運動」から始まり、全12種類の運動から構成されています。

「重いブックトラックを押すために足腰を鍛える運動」や「タトル（磁気テープ）の抜き入れを素早く確実に行うための手首の運動」、「レファレンスで利用者からの質問に大きくうなずく首の運動」など、図書館業務独自の動きを取り入れたユニークな体操です。

「寄贈された本の段ボール箱を持ち上げる足の屈伸運動」など、ちょっとマニアックな運動もあります。

他にも「パソコン仕事で凝った肩を回す運動」や、「さまざまな肉体労働で張った足の筋肉をほぐす運動」と、誰にでも共通する運動も取り入れられています。

### 「図書館体操第一」に込められた思い

この体操を考案したのが東日本大震災で大きな被害を受けた東北の図書館員ということもあり、「地震に備えて大声を出す練習」を体操の中に取り入れています。

体操を通してこれからも防災意識を持ち続け、大震災の記憶を風化させないという思いも込められているのです。



「図書館体操第1【公開 ver 01】 - YouTube」より



### 他にもあります！こんな体操！

ラジオ NIKKEI の薬剤師向け番組「薬剤師 NEO」で2011年に考案された、「薬剤師体操」があります。こちらにも YouTube に動画が公開されています。

(「薬剤師体操 2011 YouTube」より)

他にも、医薬品メーカーがプロデュースした「薬剤師ダンス」があります。薬剤師の仕事をテーマに、ストレッチの要素を取り入れたダンスです。

(「薬剤師ダンス ~For excellent pharmaceutical care!~ YouTube」より) .

### 「実はスゴイ!大人のラジオ体操」中村格子/著 【請求記号】781/Na (楠元図書館所蔵)

ユニークな体操を紹介しましたが、今まで私たちが慣れ親しんできた「ラジオ体操」も実はスゴイ!です。楠元図書館に所蔵しています。DVDも貸出できますので、ぜひこの機会に「ラジオ体操」を見直してみてください。早く起きた夏休みの朝は、「ラジオ体操」で汗を流してみるのはいかがでしょうか?

スゴイ大人のラジオ体操を披露したら、近所の小学生の人気者になれるかも!?

(図書館体育委員H)