

## 「世界三大体操」のひとつ、デンマーク体操

(他2つは、ドイツ体操とスウェーデン体操)

デンマークでは、度重なる敗戦の歴史を経て国の復興運動を進めていたが、その一環として、ニルス・ブック Niels Bukh(1880-1950)が国を愛する至情から国民の体位向上、疲労回復等国民体育・社会体育を進展させるため、人間の運動能力を偏りなく発達させ、維持させる目的を持つ体操の原型を考案した。

19世紀初めにスウェーデンのP.H.リング(1776-1839)によって考案された「スウェーデン体操」は、均整調和的な身体発育、円満なる感情、品性の陶冶を理想としたが、主眼は一般社会人が専門的な職業に従事したことによって生じた身体の柔軟性・力量・活動能力の増進においた。リングの体操を基本としながらこれに柔軟性、強靱性、巧緻性の三要素を加えたのである。

リングの体操はある部分を他のから切り離して運動させ、動作の流れやリズムを殆ど考慮しない。これに対して、ブックは振動形式の動作を多く採り入れ、これを運動の繋ぎとして運動に流れを持たせてリズムカルなものにした。この体操をブックは、「基本体操 Primitiv Gymnastik」と名付けた。

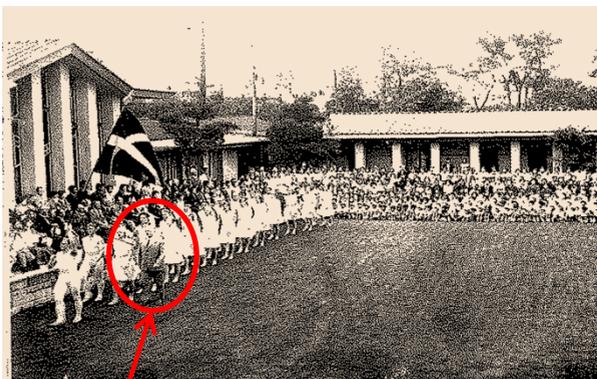
ブックによると、決まりきった生活スタイルや労働作業の繰り返しによって、動作の硬直や力の欠如・不器用さといった身体的欠陥が引き起こされている。彼の考案した「基本体操」は骨格・筋肉・神経に働きかけ、伸縮性ある筋肉と正しい姿勢を可能にし、筋肉と神経の協調を促すと期待された。この体操が、将来のデンマークを背負って立つ青年たちの身体的調和や発育を促進し、日々のルーティンに起因する非健康的な身体を矯正し、職業能率に関わる身体能力を向上させようと考えたのである。

こうした分析に基づいた「基本体操」は、身体の力強さや柔軟性を増すために、様々な運動競技の動きを効果的に採り入れられている。体の様々な部位に効果があるよう、一つ一つの運動に多様な要素を混在させ、かつそれらがリズムカルに連続的に行われるように構成されている。体の重さや槌子の原理、振動・伸長運動を利用して、運動の効果が大きく増すように工夫されている、などの特徴が挙げられる。

「基本体操」は指導者の指示、号令の下に進められる。順序はおよそ、行進や整列をした後に、立った姿勢で四肢や背、腰などを軽く曲げ伸ばしする準備運動に始まる。その後、立った姿勢から座った姿勢やうつ伏せになった姿勢に移行しながら、胴を中心に深く屈んだり伸ばしたり捻ったりする運動を行う。次に背、肩、背筋を伸ばすため、肋木を使ったり仲間と共同で組み体操をしたりすることで身体により強い負荷をかけていく。最後に全身運動としてマットや跳び箱などを用いた転回や跳躍を行うといった構成で行われる。

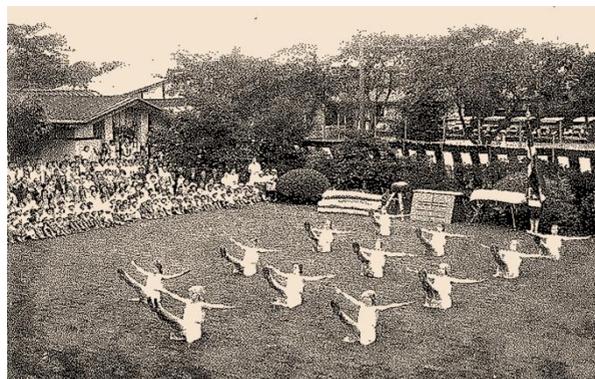
ブックは、「オレロップ国民高等体操学校」として1920年(大正9年)に創設し、基本体操を実際に指導し、また生徒に全人的な教育をした。

そして、同校の生徒や卒業生を連れて幾度となく海外旅行をして、この体操を世界に紹介し、普及を行い、その発展に努力した。



ニルス・ブック

1931年9月模範演技者26名を連れて来日、全国主要都市40数か所を訪問し実演した時の写真、講演会も開き10月に帰国した。



※ちなみにブックのデンマーク体操は、日本の海軍体操・航空体操・商船学校体操・鉄道体操・警察体操・ラジオ体操等に影響を与えたともいわれている。



ニルス・ブック 1880 - 1950  
(Niels Bukh)



## 2014年度 デンマーク短期留学 International People's College

エルシノア(コペンハーゲン北部)にあるInternatinal People's College(IPC: 1921年に開校)に短期留学しデンマークの文化と歴史、社会を学びませんか? IPCではいろいろな国の文化に触れ、友人を作ることが出来ます。授業は1クラス12名の小人数制です。英語の授業では単なる日常会話ではなく、文化を理解し自己表現につながる英語を学びます。また、他のカリキュラムではやさしい英語でデンマーク文化を学びます。デンマーク文化と歴史にご興味のある方。デンマーク以外の国の方々との交流にもご興味のある方。授業の幅は広く室内授業の他、野外授業もカリキュラムに組み込まれています。英検3級程度の英語レベルがあれば望ましいです。



日 程	2014年7月5日～7月28日
研修期間	2014年7月6日～7月26日
費 用	¥485,000 - 授業料・他研修費・寮費(3食付)・航空運賃(エコノミークラス) 燃料チャージ・ 各国出国税・現地送迎費用込になります
募集締め切り	2014年5月15日
対象年齢	17歳6カ月 以上

詳しい内容はホームページまたは小冊子をごらんください。ご希望の方には小冊子をお送りいたします。  
ホームページに2013年度のIPC短期留学の活動風景・カリキュラムが載っております。



## オロップ体操学校短期留学

Gymnastik Academy in Ollerup



日 程	2014年9月7日～9月21日
研修期間	2014年9月8日～9月19日
費 用	¥425,000 - 授業料・他研修費・寮費(3食付)・航空運賃(エコノミークラス) 燃料チャージ・各国出国税 込になります。
対 象	17歳6カ月以上 英検3級 TOEIC450点以上レベルがあれば望ましい
募集締め切り	2014年7月15日

### 授業内容

- ・ デンマーク体操の基礎一通り(実習+講義 平易な英語)
- ・ 基礎英語学習
- ・ 視察・遠足

※ご希望の方には小冊子をお送りいたします。

## ～デンマーク農業理事会からのお知らせ～

### デンマーク産ポーク ポーションコントロール説明会のご案内 —エンドユーザーのニーズに合わせたテラメイドの豚肉—

このたび「デンマーク産ポーク ポーションコントロール説明会」を下記の通り開催させていただきます。デンマークでは、日本市場向けに専用工場を設け、エンドユーザーのニーズに合わせたポーションコントロールを生産・供給いたします。当セミナーでは様々な業態の方々にポーションコントロールの実際について見て頂きます。

日 時	2014年3月18日(火) 14:00-16:00
会 場	社団法人 日本外国特派員協会会議室 〒100-0032 東京都千代田区有楽町1-7-1有楽町電気ビル北館20階
セミナー概要	①デンマーク産ポークのポーションコントロールについて ②供給実例見本と試食 ③相談・質疑応答