

スマホの長時間使用による首・肩の疲れをやわらげるストレッチ  
子どもからお年寄りまで、かんたん5ステップで疲労をやわらげる

## 「KABUKI NECK DANCE」を開発

NPO 法人日本ストレッチング協会理事長の長畑芳仁氏が監修  
歌舞伎俳優・澤村國矢氏を起用したWEB動画を「歌舞伎の日(2/20)」に公開

株式会社 NTTドコモ(代表取締役社長:吉澤和弘、以下、ドコモ)は、スマホの長時間利用による「スマホ疲れ」を緩和させるストレッチ「KABUKI NECK DANCE」を、NPO 法人日本ストレッチング協会理事長・長畑芳仁氏と共同で開発いたしました。

「KABUKI NECK DANCE」の実践方法を紹介する動画には、歌舞伎俳優である澤村國矢氏が出演、「歌舞伎の日」である2月20日(木)に公開いたします。

スマホ使用による首・肩の疲れをやわらげるダンスメソッド「KABUKI NECK DANCE」

特設サイト URL: [https://www.nttdocomo.co.jp/special\\_contents/kabukineckdance/](https://www.nttdocomo.co.jp/special_contents/kabukineckdance/)



スマートフォンの利用者が年々急増している中、ドコモはスマホの長時間使用により引き起こす首・肩の疲れをやわらげることを目的に、帝京大学医療技術学部専任講師・NPO 法人日本ストレッチング協会理事長の長畑芳仁氏の監修のもと、簡単な5つのステップで疲労をやわらげる「KABUKI NECK DANCE」を独自に開発いたしました。

本ストレッチ動画は、歌舞伎俳優である澤村國矢氏を起用し制作。本動画は、1607年、江戸時代に活躍した女性芸能者・出雲阿国が、徳川家康や諸国の大名たちに初めて歌舞伎踊りを披露したことに由来する「歌舞伎の日(2月20日)」に公開いたします。

是非、オフィスや学校、ご自宅などで「KABUKI NECK DANCE」を活用して下さい。

## 「KABUKI NECK DANCE」概要



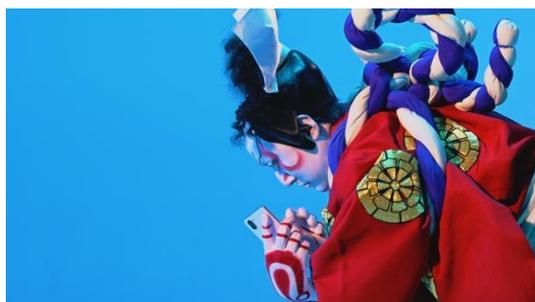
### 壹ノ型

- ①まず、左側にゆっくりと首を回します。
- ②二重あごになるようなイメージであごを下に引き、首を曲げましょう。
- ③次に、右側にゆっくりと首を回します。



### 貳ノ型

- ①片手で鎖骨をやや下に引くようにおさえます。
- ②そのままゆっくりと、右に首を45度傾けましょう。
- ③その状態から、さらに首を45度回しましょう。左側も同様に行います。
- ④今度は首を45度回すタイミングで口を開ける動作を取り入れて、一連の動きを繰り返しましょう。



### 参ノ型

- ①胸の前で手をクロスさせ、肩甲骨を外に大きく開き、背中を丸めます。
- ②胸を張るイメージで背中側の筋肉で意識して、ゆっくりと腕を横に広げましょう。



### 肆ノ型

- ①胸を軽く叩きながらひじから上げます。
- ②見得の動きをイメージして、体をひねりながら手の平をそらし、ひじを開きながら手を下げていきます。
- ③体をひねる方向を変えながら、繰り返します。



### 伍ノ型

- ①胸をはり、肩甲骨を下げ、首を長くした状態を作ります。
- ②目線が先行するように、左側にゆっくりと首を回しましょう。
- ③同様に、右側へゆっくりと首を回しましょう。

※ストレッチは、ゆっくりと無理のない範囲で行いましょう。

## 「KABUKI NECK DANCE」出演・澤村國矢氏



### ■プロフィール

1978年生まれ。1987年から92年まで劇団東俳や音羽グループに所属。95年3月澤村藤十郎に入門し、同年5月金丸座『吉田屋』の吉田屋若い者で澤村國矢を名乗る。2010年2月歌舞伎座『籠釣瓶花街酔醒』の若い者千吉で名題昇進。19年10月御園座『瞼の母』の金町の半次郎や、20年1月新橋演舞場『祇園祭礼信仰記 金閣寺』では松永鬼藤太を勤めるなど古典の大役にも挑んでいる。2019年8月に南座で上演され、歌舞伎の新たな境地を開拓した『八月南座超歌舞伎』において、本公演では敵役の青龍の精を、リミテッドバージョンでは主人公の佐藤四郎兵衛忠信を演じ、その熱演が注目された。

### ■コメント

これまでストレッチを教わったことは一度もなかったのですが、「KABUKI NECK DANCE」を通じて初めてストレッチに触れてみて、全身の血流が回っていく感覚を感じました。特に、上を向いて口を大きく開ける動きは、効果的に感じました。

「ダンス」と聞くと難しく感じてしまう方もいらっしゃるかと思いますが、ストレッチに歌舞伎の動きを少し足したようなもので、思ったより簡単に楽しむことができました。

ぜひお年寄りからお子様まで、老若男女多くの方にやってみて頂ければと思います。私も稽古場や、芝居をする日の朝に行い、少しでも広めていきます。

## 「KABUKI NECK DANCE」監修 日本ストレッチング協会理事長・長畑芳仁氏



### ■プロフィール

- ・1960年12月26日生まれ
- ・大阪府出身
- ・早稲田大学教育学部教育学科 卒業
- ・順天堂大学体育学部大学院体力学専攻 終了
- ・2001年4月に「すどれっち塾戸田公園店」開店
- ・リコーラグビー部コーチをはじめ、多数の社会人・大学ボート部および日本代表ボートチームのフィジカルサポート、カヌー、競輪、格闘技、ダンス選手権等のパーソナルトレーナーを務める。

### ■コメント

長時間のスマホ操作やパソコンワークなどにより、同じ姿勢が続き、筋肉が凝り固まりがちな現代社会を生きる生活者の首や肩は、これまでと比べ疲労しています。

そのような中で、首や肩の疲れを歌舞伎の「見得」で解決する「KABUKI NECK DANCE」は、アイデアとして非常に面白いと思いました。多くの見得の動作をつぶさに観察すると、その動きに含まれる筋肉の使い方や伸ばしから、今までになかったストレッチを開発することができました。

椅子に座ってもほとんどのダンスは行えますので、オフィスや家庭などで、老若男女すべての人に楽しんでいただければと思います。