



アルビBB体操

～ホームタウンながおかから発信!!～

チーム名：はくちょうチーム



◆「アルビBB体操」の目的

ながおか若者会議 ×



アルビBB体操を多くの方に参加、取り組んでいただくことで

長岡市民みんなが

「元気に」

「健康に」

なっていく

◆アルビBB体操とは

ながおか若者会議 ×



アルビBB体操は

- ・子どもから高齢者まで誰でもわかりやすい、誰でも参加出来る体操です！
- ・キャッチーな動きやバスケットの動きを取り入れ、長岡、地域の特徴が表現された体操を考案します！



バスケットボールの動きをイメージしたストレッチ

アオーレストレッチ

フェニックスジャンプ！！



◆アルビBB体操を創造する

ながおか若者会議 ×



アルビBB体操を創造する。作るところから楽しみ！

動きを楽しむ

専門の方にお助けいただいで、特色、特徴のある動きをとりいれていく

アルビBBの選手、トレーナーから体操のヒントをいただき取り込む。
オフィシャルスポンサーのJOYFIT様にも協力頂き、限定エクササイズとして考案いただく。

市民協働で創造する体操

長岡地域の特色を表したストレッチやポーズなど市民に公募を募り、
長岡市民から参加型で体操を作り上げる！

アルビBBを通じて、長岡の文化となる体操を創造する

◆実現に向けて

ながおか若者会議 ×



アルビBB体操創造に向けた協力をお願い

スポンサー企業

3大学1高専
地元長岡の学生

行政

市民

長岡地域の
お店

ながおか出身
アーティスト

アルビBB体操の振り付け、音楽、体操を行う場の協力

いきものがあり、米フェス参加アーティスト、スネオヘアー
「アルビBB体操、プロデュースしちゃいました！」などのPR効果も

◆地域活性化への取組み

ながおか若者会議 ×

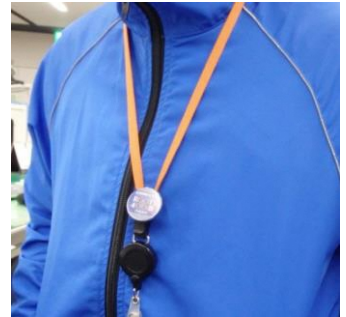


アルビBB体操のポイントカードを利用した商業施設の活性化

ポイントカードとして体操カードの活用
朝のラジオ体操のように参加者全員が首にかけて参加する！

ストラップは
オレンジ！！

アルビBB体操に参加することで体操カードもランクアップ
年配の方向けカードも作成し、福祉サービスとも連携！！



体操カードのランクに応じて、
協賛する商業施設で割引、サービスなどが受けられる！！！！

引用：ながおか若者会議
第一回 「バスケットによる街
づくり」アルビBB様資料

**アルビBB体操に参加される方が、
地元長岡の商業施設を利用することで、地域活性化につながる！！**

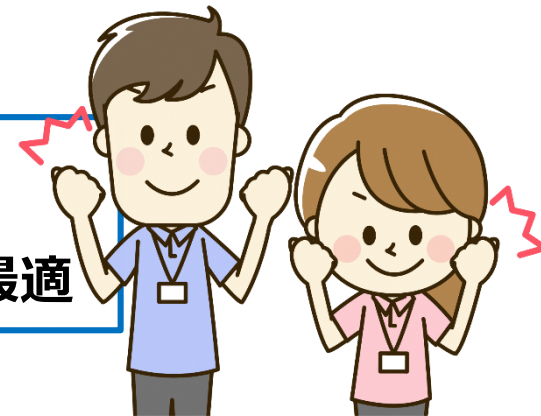
◆波及させていくステップ①

なごか若者会議 ×



ステップ1

- ・ナカドマで土日の朝に定期開催！
- ・ホームゲームの際にブースターの方と一緒に体操をする！！
冬場の寒い時期、入場をお持ちいただいている際にウォーミングアップにも最適



ステップ2

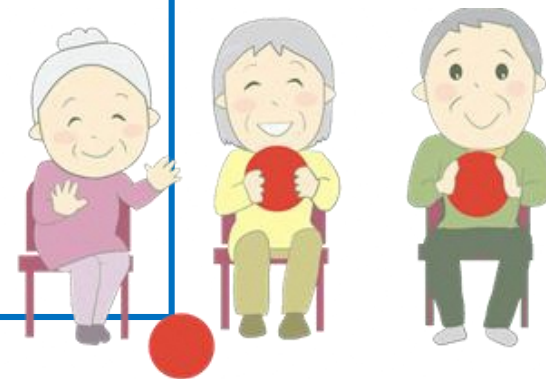
学校で波及し、子どもに大人気のアルビBB体操に！！
アルビBB主催のバスケット教室、レクリエーションと連携して実施！！



ステップ3

- ・年配の方もみんな体育館に来て行う。
介護予防、空き体育館の活用（平日の日中）
年配の方が行動する動機づけにつなげる。
- ・スポンサー企業の朝礼に実施！？
- ・スポーツをやっている人がウォーミングアップに！

みんなでやる！！



◆波及させていくステップ②

ながおか若者会議 ×



情報発信やイベントとの連携

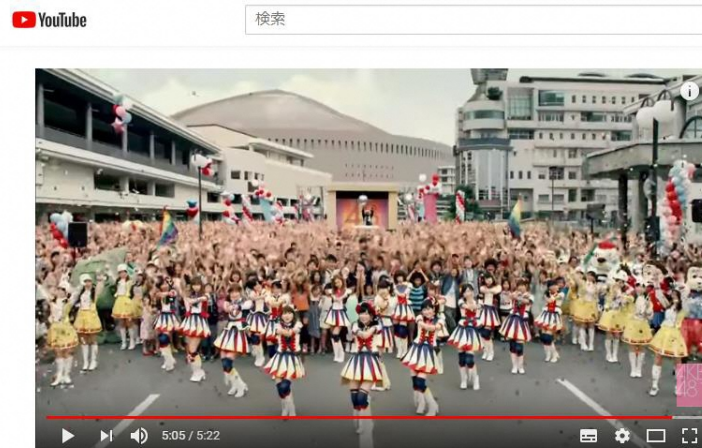
「アルビBB体操動画拡散」

公式YouTube、アルビBBホームページへの紹介
選手一人ひとり、ファンの方がやっている動画拡散
市長にも踊ってもらおう？！
長岡に縁のある方が出てくる動画拡散

市民の方、多くの方に
参加・投稿いただく。



引用：テレビ新潟放送網
Webサイト
<https://www.teny.co.jp/etto-kun/>



【MV full】恋するフォーチュンクッキー / AKB48[公式]

視聴回数 152,204,647 回

👍 29万 🗨️ 4万 🔄 共有

引用：YouTube
【MV full】恋するフォー
チュンクッキー /
AKB48[公式]

◆効果

ながおか若者会議 ×



長岡は
「健康寿命が長い」
「長岡市民あるあるに！」
「長岡祭りで踊る。」

アルビBB体操を軸に
コラボレーションが生まれる

「元気に」

全国に発信して行く！！

地元長岡への
誇り想いが
強くなる

「健康に」

PRと継続により長岡の文化をつくっていく
次の100年につなげる。。。

「アルビBB体操を通じてみんなで集まろう」
「アルビBBの選手とのつながりが強くなる」



◆取組みの実現に向けて

ながおか若者会議 ×



みんなで協力、市民協働で創り上げ実践
カテゴリーを越え、文化として創造する。

開府500年に向けて。。。。

