

実践記録

94

シリーズ

「健康体運動教室」～生活の質の向上をめざして～

糸魚川市教育委員会生涯学習課青海生涯学習係 主査 高橋 正章

1. はじめに

この教室は、平成15年度から旧町の健康診断・各種検診結果においてボーダーライン上にある住民また、中・高齢層の男女、運動を行いたい人を対象に、毎週2回有酸素運動と筋力トレーニングを中心に身体活動を行う教室として「健康体」と名づけ生涯学習係が担当し、開催しました。



2. 募集した内容

対象者：中・高齢者の男女 運動をやりたい人

人数：30名

指導者：

生涯学習係 主査 高橋 正章
(スポーツプログラマー)

場所：

青海町民会館体育室(現在 青海生涯学習センター)・サンドルームおうみ(屋内プール)等

曜日と時間：毎週月・水曜の

午前10時～11時30分

期間：年3期

4月～7月 9月～12月

1月～3月 8月はお休み

3. どんなことをやったのか

各期の初日と最終日に体力テストを行い、本人の体力を確認してもらいました。

天気の良い日は、まず体育館で準備体操、外へ出て約40分～1時間のウォーキング、再び体育館に戻り器具を使用しない筋力トレーニング、そして柔軟・ストレッチ

を行い終了しました。ウォーキングにも各自の速さがあるので、あくまでも最初は自分のペースで歩くように指示しました。

水中運動はプールにて、おもに歩かせながら、いろんな体の個所を動かすようにしました。

4. 参加状況

平成15年度

1期 40名 2期 40名

3期 62名

平成16年度

1期 73名 2期 77名

3期 73名

平均年齢55.8歳

当初、募集人数は30名でありましたが、たくさんの申し込みがあったことと、指導者が一人でも対応できると判断し、随時入会も可能としたところ、上記の人数となりました。

5. 参加者からのアンケートより (参加しての感想)

- ・毎回楽しみに参加させていただきました。心身ともに健康で過ごせたのは、この教室のお陰だと感謝しています。生活にリズムができ、ストレス発散に最高です。
- ・主婦であり、お年寄りと一緒にいたり、孫がいたり、他の行事と重なったりと休む日もありましたが、体操に参加しての帰り道、心身共にすっきりしていつも来て良かったと思っていました。私が、「うつ」になるのを食い止め手助けをしていただいたように思います。
- ・週に2回、仲間や先生と違って運動をするのが楽しくて、それを励みに日々の生活を過ごしています。自宅ではなかなか一人で運動できませんが、仲間がい



ると頑張れますよね。様々な運動ができて良かったです。

- ・誰でも声をかけて戴き、顔見知りにもなれて、本当に良かったと思います。
- ・普段人と接することがあまりないので、たくさんの人と挨拶できるのがうれしいですし、気持ちもなごやかになります。
- ・今まで体操には縁のない生活をしてきたので、教室に入る時ためらいがあったのですが、マイペースでやれるので、とても安心して出来、教室に参加して良かったと思います。
- ・走るということ、自分にも出来る収穫だった。
- ・教室は、私より若い人が沢山いて、気分まで若返ります。楽しい!!

6. おわりに

青海町は、3月19日に合併して糸魚川市になりました。

この教室は15年度より開始して、3年目になります。2年間は、教育委員会生涯学習課生涯学習係が担当していましたが、17年度からは、教育委員会生涯学習課スポーツ振興が担当しています。

