

Supported by
日本財団
THE NIPPON
FOUNDATION

2015 年度

スポーツプログラム 共同実践事業

報告書





笹川スポーツ財団
SASAKAWA SPORTS FOUNDATION

〒107-6011

東京都港区赤坂 1-12-32 アーク森ビル イーストウイング 11 階

www.ssf.or.jp

実施経緯と目的

宇部市スポーツコミッションとの共同実践事業

1. 事業名 スポーツ・レクリエーションでみんな元気に
 ～専門指導者による体験プログラム～

2. 実施の経緯

笹川スポーツ財団では、宇部市スポーツコミッションとの協力により、スポーツプログラム共同実践事業を行った。宇部市は人口約17万人の山口県の自治体で、2015年にチャレンジデーを初めて開催した。

スポーツプログラム共同実践事業の実施にあたっては、2015年9月30日にメールニュースを通じてチャレンジデー2015実施自治体に本事業の告知と募集を行い、数自治体から手が挙がった。笹川スポーツ財団で内容を精査した結果、「事業内容の具体性」「場所と参加者の確保」「指導者の専門性」等の理由から宇部市スポーツコミッションと共同実施の結論に至る。

パートナーとなる『宇部市スポーツコミッション』は“スポーツを楽しむ元気なひとの元気なまち・宇部市”の実現を目的に、2014年10月に設立。組織は官民協働で構成され、スポーツに関する情報や人材、関係団体をつなぐネットワーク組織として、市民のスポーツ参加や健康づくりの機会拡大が期待されている。設立と併せて「宇部市健康づくり推進条例」が施行されるなど、健康長寿のまちづくりも視野に入れ事業を展開中。

会長は山口大学大学院・医学博士の長谷亮佑氏が務めており、加盟団体も地元の企業や各種団体が多く、地域に根差した活動をメインとしている特徴的なスポーツコミッションである。

3. 実施の内容と目的

今回の共同実践事業は、宇部市スポーツコミッションの指導者人材バンクに登録の専門指導者による体験プログラムを行い、チャレンジデーのようなイベントや定期的な教室・講習会につながる可能性の有無や今後の継続など、実践を通して調査することを目的にしている。なお、指導者の多くは経験が豊富で専門性が高く、今回の共同実践事業の実施に至った理由のひとつになっている。

参加者はスポーツの好き嫌いや得手不得手がないよう、スポーツに関連したサークルは避け、子ども世代は学童教室、働き世代は企業や団体、シニア世代は高齢者サロンといったグループで行った。また、アンケートによる運動・スポーツへの意識や満足度など、プログラム事業としての需要を探り、取りまとめることで他の自治体にも参考事例として紹介し、事業の拡充を目指す。

実施報告

1. 子ども世代対象プログラム

はじめに

子ども世代は小学校の学童教室を対象としてプログラム事業を実施した。宇部市には小学校が24校あり、そのうち宇部市スポーツコミッションの参加団体である宇部市社会福祉協議会が13校（24クラブ）の学童教室の運営をしている。

拠点として協力を得る為、社会福祉協議会と宇部市スポーツコミッションの幹事からの推薦を得て、恩田学童教室と小羽山^{おぼやま}学童教室に決定した。

本プログラムは、体を動かすことの楽しみを知り、スポーツ・レクリエーションへの関心を高め、その後の継続的な運動のきっかけとなることを目的に実施した。

恩田学童教室では、冬休みの期間に小学校の体育館を利用して、5日間連続でスポーツ・レクリエーション教室を開催した。

小羽山学童では、冬休みが明けてから、毎週土曜日に学童教室の外遊び広場や小羽山ふれあいセンターの大会議室を利用して、全5回のスポーツ・レクリエーション教室を開催した。

①宇部市立恩田小学校 学童教室

対 象：宇部市立恩田小学校 学童教室

会 場：恩田小学校 体育館

1. コアキッズ体操

実施日時：2016年1月4日（月）

13：30～14：30

講師（所属）：有村 俊介 氏

（有限会社末永整骨院・光）

参 加 者：23名

内 容：

片脚バランステストからスタート、子どもの浮指対策に効果的な足指体操を行った後、ふたたび片脚バランステストを実施、体操後の変化を体感した。その後、発育発達に基づいた体幹トレーニングを行い、教室の最後にはラダーなどを使用したフットワークや身のこなしを高める運動が実施

された。

ラダーなどを用いた場面では、身体を動かす工夫をしながら運動をしていた。また、運動ごとにセルフモニタリングを行い、運動の効果を実感することで、身体を動かす動機づけとなっていた。



2. キッズヨガ

実施日時：2016年1月5日（火）

13：30～14：30

講師（所属）：石川浩美氏

（SSS スポーツプラザ宇部）

参加者：29名

内容：

最初にヨガのルーツを説明、インドの挨拶「ナマステ」から教室がスタートした。子ども向けにアレンジされたヨガのため、動物に見立てたポーズでは動物の真似をするなど、興味を引くよう工夫されていた。様々なヨガのポーズをとることにより、得意な動きや苦手な動きを知ることができ、ヨガは身体的な調和をとることのできる運動であるとあらためて感じた。

最後には、心を落ち着かせ集中力を高めるため瞑想の時間があり、わざと声を出してふざける児童もいたが、周りの雰囲気を感じ取り静かになる場面もあった。



3. スポーツチャンバラ

実施日時：2016年1月6日（水）

13：30～14：30

講師（所属）：川上豊氏

（宇部市スポーツチャンバラ協会）

参加者：40名

内容：

最初に、スポーツチャンバラを始めるにあたり、武道の精神から基本の礼の仕方を教わるころからスタート。まずは基本の型である、打ち方・受け方・避け方の説明を受け、防具なしで練習を繰り返し行った。その後、防具を着け1対1の試合形式で練習を行った。試合となると子ども達は、思い思いに剣をふり、剣を避けて、身のこなしがみるみるうちに良くなっていった。試合形式は2対2、4対4、男子対女子、全員での生き残り合戦とバリエーションも豊富で、子ども達は集中力が途切れることなく、終始楽しんでいる様子であった。競技性も高く、運動量も多く、思いっきり全身を動かして楽しむことのできるスポーツだと感じた。子ども達にもたいへん好評だった。



4. ラダーゲッター

実施日時：2016年1月7日（木）

13：30～14：30

講師（所属）：橋本 勲 氏

（宇部市レクリエーション協会）

参加者：31名

内 容：

講師がレクリエーションインストラクターであることから、準備体操の段階でのレクリエーション手法を披露し、子どもたちの心をしっかりとキャッチしていた。例えば、ジャンケンで負けた人が向こうの壁までダッシュするといったことをゲーム感覚で実施するなど、適度に身体を動かして温める工夫が見られた。ラダーゲッターはゲームを楽しむ中で投げる感覚や調整力が自然と身につくスポーツであると感じた。3～4年生になると、投げるコツを掴むのも早く、ゲームのルールを理解し、チーム対抗戦などを楽しんでいた。



5. キッズ 3B 体操

実施日時：2016年1月8日（金）

13：30～14：30

講師（所属）：吉岡 知子 氏

（公益社団法人日本 3B 体操協会）

参加者：44名

内 容：

3B体操とはベルとベルターとボールを使う運動という紹介からスタート。講師の指導で使用する音楽や用具の使い方が変わり、バリエーションに富んだ体操が子どもたちに好評であった。例えば、アニメ映画の主題歌を使い、ベルをギター代わりに振りをつけることで、自然とダンスが楽しめる工夫や、ベルターを足につけ、駆け足をしながら、反対の足で飛ぶ動きは慣れるまで難しい動きであったが、みな夢中になって練習を楽しんでいた。

講師も子どもとのコミュニケーションに長けていて、子ども達の集中力が途切れることなく、様々な運動指導が展開されていた。



②宇部市立^{おばやま}小羽山小学校 学童教室

対 象：宇部市立小羽山小学校 学童教室

会 場：小羽山小学校学童教室

(小羽山ふれあいセンター 1 階)、

外遊び広場、

ふれあいセンター 2 階多目的ホール

1. スポーツチャンバラ

実施日時：2016 年 1 月 9 日 (土)

9：00～10：00

講師 (所属)：川上 豊 氏

(宇部市スポーツチャンバラ協会)

参 加 者：20 名

内 容：

最初に、スポーツチャンバラを始めるにあたり、武道の精神から基本の礼の仕方を教わるのところからスタート。まずは基本の型である、打ち方・受け方・避け方の説明を受け、防具なしで練習を繰り返して行った。その後、防具を着け、1対1の試合形式で練習を行った。1月6日の恩田小学校の教室と同様、試合となると子ども達は、思い思いに剣をふり、剣を避けるなど、身のこなしがどんどん良くなっていった。試合形式も2対2、男子対女子、全員での生き残り合戦とバリエーションも豊富で、子ども達は集中力が途切れることなく、終始楽しんでいる様子が印象的であった。



女子児童にも簡単にでき、男女間でも競うことが可能で競技性も高く、運動量も多いため、学童クラブで実施するにはとても適しているスポーツだと感じた。

2. コアキッズ体操

実施日時：2016 年 1 月 16 日 (土)

9：00～10：00

講師 (所属)：有村 俊介 氏

(有限会社末永整骨院・光)

参 加 者：17 名

内 容：

最初に色鬼などで適度にウォーミングアップを行い、屋外でも可能な体幹トレーニングとして実施した。最後はラダーを活用し、フットワークを高める運動も実施。その後、色鬼をもう一度行い、走りの変化について体感してもらっていた。

ラダーなどを用いた場面では、身体を動かす工夫をしながら運動をしていた。また、運動ごとにセルフモニタリングを行い、運動の効果を実感することで、身体を動かす動機づけとなるような狙いを感じた。



3. 楽しい体育教室

実施日時：2016年1月23日（土）

9：00～10：00

講師（所属）：福山 龍治氏

（ジャンプスポーツクラブ）

参加者：18名

内 容：

最初は恥ずかしそうにしていた子ども達であったが、講師の大きな開脚ジャンプを見て驚くとともに、積極的に運動を楽しんでいる姿が印象的であった。柔軟体操やウォーミングアップも遊びの中で楽しんで行えるよう工夫されていた。

なわとびなどの運動で十分に身体を温め、続いて跳び箱・マット・鉄棒が実施された。教室の最後には、跳び箱の6段跳びを一人ずつ応援しながら行われた。両足踏切を意識し思い切って跳ぶことで、多くの子ども達が跳び箱6段をクリアしていた。



4. キッズヨガ

実施日時：2016年1月30日（土）

9：00～10：00

講師（所属）：石川 浩美氏

（SSS スポーツプラザ宇部）

参加者：15人（小学1～3年生）

内 容：

最初にヨガのルーツを説明、インドの挨拶「ナマステ」から教室がスタートした。先の1月5日に恩田小学校での実施と同様、子ども向けにアレンジされたヨガであり、動物に見立てたポーズでは、動物の真似をするなど、興味を引くように工夫されていた。これらヨガのポーズをとることで子ども達の心を落ち着かせ、集中力を高めることも、本プログラムの目的となっている。

現場レポート：

「キッズヨガ」の講師は元小学校の教員だという石川浩美氏（SSS スポーツプラザ宇部）が務めた。ヨガ教室はインドの言葉で「こんにちは」を意味する「ナマステ」であいさつするところからスタート。子どもたちはさまざまなヨガのポーズを教えてもらい、苦勞しながらも、カエル、カメ、ウシ、アザラシ、イヌといった動物のポーズにチャレンジした。

石川氏によると、ヨガにはいくつかの効果があり、身体を動かすことはもちろん、心を落ち着け、自分の気持ちをコントロールすることに役立つと



いう。「子どもたちには、動いて楽しむだけではなく、ヨガで集中力を養ってほしいと願っています。今日も途中で集中力が切れた子がいましたが、ちゃんとやっている周りの子を見て、静かになった場面がありました」（石川氏）。

学童教室の清水洋子先生は「今回の教室ではヨガだけでなく、跳び箱やマット運動、スポーツチャンバラなども指導してもらい、子どもたちは大喜びでした。学童を利用する子どもは増えていきますし、このような新しい取り組みは、みんな歓迎しています」とスポーツ教室の拡充に期待を寄せていた。



5. キッズ 3B 体操

実施日時：2016年2月6日（土）

10：00～11：00

講師（所属）：吉里直子氏

（公益社団法人日本3B体操協会）

参加者：18名

内容：

1月8日の恩田小学校での実施と同様、ベルとベルターとボールを使う運動が3B体操という紹介からスタートした。音楽や用具の使い方に関するバリエーションも多いため、子ども達が集中力を切らすことなく指導が続けられた。



まとめ

今回の教室を通して、子ども達はゲーム性（遊び）や競技性に富んだスポーツを好んでいるように思えた。まずはスポーツ・レクリエーションを楽しむ中で、体を動かす楽しさや気持ちよさに気づいてもらい、その延長戦上で各々が好むスポーツに取り組み、そのスポーツに必要な身体の基礎・動きの基礎を指導する流れが良いように感じられた。

本事業の効果として、運動教室が開催された後の自主学習の時間で、子ども達の集中力が高まり生活の場でも落ち着いた行動が多くみられたと学童を担当する先生から報告を受けた。

また、学童の児童の多くがまた参加したいと声をかけてくれたことも嬉しかった。

他にも、本事業の話を聞き、興味を持った他の学童教室から、春休みにスポーツチャンバラを開催したいとの連絡も受けた。継続的な取り組みとなるよう本事業の効果を活かしたい。

実施報告

2. 働き世代対象プログラム

はじめに

働き世代は事業所を対象としてプログラム事業を実施した。この事業所との交渉が今回の3世代の取り組みの中で最も難航した。

最終的には、宇部市スポーツコミッションの幹事からの紹介もあり、結果として英工建設（株）パルホーム、宇部蒲鉾（株）、宇部市商工会議所青年部の3拠点での開催となった。

本プログラムは、仕事や家事で忙しく、運動不足でストレスも多い働き世代に向けて、スポーツ・レクリエーションによるリフレッシュを実感してもらい、心身の健康を高めてもらうことを目的に実施した。

英工建設（株）パルホームでは、英工建設本社ビルの5階の大会議室を利用し、終業後に実施した。

宇部蒲鉾（株）と宇部市商工会議所青年部では、宇部市スポーツコミッションの参加団体である「フィットネスクラブ HBACC（ハバック）」の協力で実施した。この両社は、会場の都合もあり、プログラムに関しては HBACC 所属のインストラクターがレッスンを担当した。

①英工建設株式会社パルホーム

対 象：英工建設株式会社パルホーム従業員と
関係先社員

会 場：英工建設株式会社パルホーム本社ビル
5階会議室

1. 効果的な姿勢改善エクササイズ

実施日時：2016年1月15日（水）

17:00～18:00

講師（所属）：有村 俊介氏

（有限会社末永整骨院・光）

参加者：9名

内 容：

「ストレッチポール」を活用し、体幹を緩めて身体の歪みを改善するコアリラクゼーションから実施。前後にセルフモニタリングを行い、参加者は身体の変化に驚きの声が続いて、ストレッチポールを活用したセルフマッサージをしつつ、こ

わばりやすい筋肉にアプローチし、身体を緩めることを中心に実施。

ストレッチポールを用いたエクササイズは効果の再現性が高く、非常に人気があった。参加者からは「個人的にストレッチポールを購入し、仕事でこわばった身体を毎日ほぐしています」との報告を後日いただくなど、効果が目に見えてわかった教室となった。



2. バランスコーディネーション

実施日時：2016年1月29日（金）

18：00～19：00

講師（所属）：長野 由美子 氏

（フィットネスライフ Y）

参加者：15人

内 容：

バランスコーディネーションとは、簡単なストレッチや筋力トレーニングで身体のバランスを整えていくプログラム。左右バランスを改善する為に捻る運動からスタート。まずは部分的に首の回旋運動を行い、最終的には骨盤、背骨と全体的にアプローチすることで動作改善につなげた。

簡単にできる運動でありながら、ポイントを押さえた指導と動作の組み合わせにより、その場で効果を実感してもらうことも可能。

参加者からは「普段、運動不足なので、久しぶりに全身を使った運動を行った。スノーボードをした翌日くらいの筋肉痛になった。バランスコーディネーションのような動きを続けるとだんだんと身体つきも変わってくるような気がする」との感想をいただいた。

現場レポート：

地元で住宅の建築、販売を手掛ける英工建設の本社会議室を使い、講師の長野由美子氏（フィットネスライフ Y）が「バランスコーディネーション」を指導した。仕事を終えた社員15人は、簡

単なストレッチで体をほぐす運動を皮切りに、身体を左右に捻るなどして、バランスを意識したメニューを次々とこなしていった。運動の強度は少しずつ上がり、最終的には腹筋や体幹を鍛える簡単なトレーニングにまでレベルアップ。1時間の教室を終えた参加者たちは「意外にきつい」と声を上げながらも、笑顔で汗をぬぐっていた。

講師の長野氏は「なかなかうまく動けない人もいましたが、問題は運動習慣があるかないかです。年齢はあまり関係ありません」と運動習慣の必要性を強調。「肩甲骨の動かし方を覚えるだけでも、肩こりの解消や、疲労の回復につながります。1日10分、15分くらいストレッチの習慣をつけてもらえると、効果が出てくると思います」と、運動不足になりがちな働き世代に継続的な運動を勧めた。

同社の千々松進也社長によると、同社では2年前から会社としてスポーツに取り組んでいる。ウォーキングに始まり、バドミントンやバレーボールなどを楽しみ、スポーツは社員のコミュニケーション向上にもつながったという。千々松社長は「外部の方に見てもらえるのはありがたい。スポーツを始めたころは、こんなことをしないで、早く帰ったほうがいいかなと思いましたが、社員の反応もよく、今後もスポーツへの取り組みを続けていきたい」とさらなる活動に意欲を見せた。



3. かんたんボディメイク教室

実施日時：2016年2月9日（火）

17:00～18:00

講師（所属）：鈴木 道臣 氏

（トータル・ボディ・サポート）

参加者：10名

内 容：

参加者とコミュニケーションをとりながら、ボディメイクをする上での心得の説明からスタート。運動だけでなく、食事のとり方のレクチャーもあり、忙しい中でのファミレスやコンビニでの食の選択についての話に熱心に耳を傾けていたのが印象的であった。

運動が苦手な運動不足の方にも、安心して行える基本的なストレッチや股関節周りの動きを高めるアクティブなストレッチ、自体重を用いた筋力トレーニングが行われた。

参加者からは「基本的な筋力トレーニングもきちんとした正しい姿勢で行うと、運動不足の身体には負荷が大きかった（笑）。でも、トレーニングを終えた後にすがすがしい気持ちになった」との感想をいただいた。



4. リラクゼーション・ヨガ

実施日時：2016年2月16日（火）

17:00～18:00

講師（所属）：石川 浩美 氏

（SSS スポーツプラザ宇部）

参加者：10名

内 容：

全体的にゆっくりとしたヨガの動きの中で、呼吸を整えながら、じんわりと筋肉や関節を緩めていき、全身をリラックスさせていく動きを習得した。

参加者からは「呼吸を意識しながら筋肉を伸ばしたり縮めたりするので、終わってみれば心地よい負荷が身体にかかっている気がした」との感想をいただいた。



5. 肩こり・腰痛・

脚のむくみ改善エクササイズ

実施日時：2016年2月23日（火）

17：00～19：00

講師（所属）：有村 俊介 氏

（有限会社末永整骨院・光）

参加者：9名

内 容：

肩こり、腰痛、むくみの改善エクササイズ。身体バランスをチェックし、発育発達の観点から体幹トレーニングで鍛え、バランスを整えていくことを実践した。また、荷重のクセが肩こりや腰痛やむくみに関係することの説明があり、健康を足

元から作る為の足育指導も行われた。

セルフで気軽に行なえる内容であった為、参加者からも好評であった。



本事業所は、教室の最後に講師と写真を撮り懇親を深めるなどチームワークの良さを感じました。
（宇部市スポーツコミッション コーディネーター 平本氏より）



②宇部蒲鉾株式会社

対 象：宇部蒲鉾株式会社の従業員

会 場：フィットネスクラブ HBACC (H/Vバック)

1. 簡単！筋力トレーニング

実施日時：2016年1月21日（木）

19：00～20：00

講師（所属）：友永 由宇子氏

（HBACC インストラクター）

参 加 者：12名

内 容：

ゴムチューブや軽量のダンベルなどの道具を活用し、ストレッチと筋力トレーニングを中心に実施。軽快な音楽にカウントを合わせながら行ったため、参加者も一体感を楽しんでいる様子を感じられた。

参加者からは「一人ではがんばりきれない運動も、グループで運動するとがんばれる。筋肉に大きな負荷を感じたが、講師が何の為にがんばらないといけないか目的をきちんと説明してくれたので、なんとかがんばることができた」との感想をいただいた。



2. はじめてエアロビクス

実施日時：2016年1月28日（木）

19：00～20：00

講師（所属）：長野 由美子氏

（フィットネスライフ Y）

参 加 者：9名

内 容：

エアロビクスの基本的なステップを活用し、聴きなじみのあるポップな音楽に合わせて実施。ウォーミングアップでは、リズムに合わせて右足、左足と歩く動きから、手の動きを組み合わせ、上半身の可動範囲を大きく広げていった。その後、再度にステップする動きから下半身の可動範囲を広げて、ストレッチを組み合わせでいった。

メインの動きでは、ウォーミングアップで活用した動きから組み合わせで一連の流れで振りをつくって実施した。講師のリードもスムーズで参加者の多くはエアロビクスが初体験とのことであったが、楽しく動いていた。

参加者からは「音楽にのせて動くのが楽しかった。エアロビクスは初めてでどうなるかと思ったが先生のおかげで楽しめた」との感想をいただいた。



3. シェイプUPエクササイズ

実施日時：2016年2月4日（木）

19：00～20：00

講師（所属）：通 真由美氏

（HBACC インストラクター）

参加者：11名

内 容：

同じ動きの繰り返しを長く行い、筋肉の持久力を鍛え、有酸素運動の効果を高める運動をメインで実施。同じ部位を使い続ける為、シンプルな動きでも繰り返しの途中で「きつさ」が感じられ、参加者の体力レベルによっては少々厳しかった印象であった。



4. スロートレーニング

実施日時：2016年2月18日（木）

19：00～20：00

講師（所属）：中司 めぐみ氏

（HBACC インストラクター）

参加者：6名

内 容：

スロートレーニングとは、負荷を抜かないようにゆっくりと行うことで身体が錯覚し、トレーニングの負荷以上に運動効果を高めることができる方法であることを冒頭にレクチャーを受けた。続いて全身のストレッチを丁寧に行い、身体の各部位を使用したスロートレーニングが行われた。

5. アシュタンガヨガ

実施日時：2016年2月25日（木）

19：00～20：00

講師（所属）：岩田 昌也氏

（HBACC インストラクター）

参加者：7名

内 容：

アシュタンガヨガは、太陽礼拝と一連のヨガの動きを呼吸と同調させ、立ちポーズを中心に行うもので、立ちポーズでは30秒程度の静止時間があるなど、じっくり身体を伸ばす要素の中に、じんわりと体幹の筋肉を刺激する、ストレッチと筋力トレーニングがバランスよく組み合わさったエクササイズ。

参加者からは「ヨガの最中はキツかったが終わった後は体がほぐれた感じがして気持ちよかった」との感想をいただいた。



③宇部市商工会議所 青年部

対 象：宇部市商工会議所青年部会員

会 場：フィットネスクラブ HBACC (H/Vバック)

1. バレトン

実施日時：2016年1月27日(水)

19:00～20:00

講師(所属)：長岡 美穂氏

(HBACC インストラクター)

参加者：10名

内 容：

バレトンは「バレエ」と「トン」という筋肉を調整する意味があり、バレエの為の補強運動として行われている。まずはしっかりと足裏で身体を支え、足指を緩め、鍛えるエクササイズを実施。続いて、軽快な音楽に合わせて、バレエとヨガの動きを組み合わせたエクササイズを行った。最後にコアトレーニングと整理運動のストレッチでプログラムが終了。

参加者からは「日頃しない動きで継続する事で良い体になると感じた。思った以上に汗をかいたので日頃の運動不足に気付かされた」との感想をいただいた。



2. シェイプUPエクササイズ

実施日時：2016年2月3日(水)

19:00～20:00

講師(所属)：通 真由美氏

(HBACC インストラクター)

参加者：11名

内 容：

同じ動きの繰り返しを長く行い、筋肉の持久力を鍛え、有酸素運動の効果を高める運動をメインで実施。同じ部位を使い続ける為、シンプルな動きでも繰り返しの中で「きつさ」が感じられ、参加者の体力レベルによっては少々厳しかった印象であった。



3. スロートレーニング

実施日時：2016年2月8日（月）

19：00～20：00

講師（所属）：中司 めぐみ 氏

（HBACC インストラクター）

参加者：10名

内 容：

スロートレーニングとは、負荷を抜かないようにゆっくりと行うことで身体が錯覚し、トレーニングの負荷以上に運動効果を高めることができる方法であることを冒頭にレクチャーを受けた。続いて全身のストレッチを丁寧に行い、身体の一部位を使用したスロートレーニングが行われた。

参加者からは「スローだけど徐々に体に負荷を掛けていく気持ちのいいキツさを感じた。家でもできそう」との感想をいただいた。



4. はじめてヨガ

実施日時：2016年2月17日（水）

19：00～20：00

講師（所属）：細田 和子 氏

（HBACC インストラクター）

参加者：11名

5. 簡単！筋力トレーニング

実施日時：2016年2月24日（水）

19：00～20：00

講師（所属）：岩田 昌也 氏

（HBACC インストラクター）

参加者：11名

内 容：

ゴムチューブや軽量のダンベルなどの道具を活用し、ストレッチと筋力トレーニングを中心に実施。軽快な音楽にカウントを合わせながら行ったため、参加者も一体感を楽しんでいる様子を感じられた。



まとめ

働き世代では、ある程度予想していたが、仕事で忙しく運動不足の参加者が多かった。

運動不足を解消し、健康体力づくりの為の運動をこの時期から定期的に行うことは非常に重要である。参加者から「一人ではなかなか運動をしようという気になれないが、仲間と一緒にきつく辛い運動もがんばることができた。このような取り組みが事業所で定期的に行うことができると良い」との感想もいただいた。

こうした取り組みを定期的に行うことができれば、心身のリフレッシュになり、健康づくりはもちろんのこと、社内のコミュニケーションづくりにも繋がり、職場の雰囲気も良くなるなど、ストレス対策にも期待できるであろう。

本事業の効果として、身体を動かし運動不足を感じたことで、運動を定期的に参加された方や事業所の取り組みとして、夏と冬に運動教室をまた開催したいとの声もいただいた。

なお、宇部市商工会議所青年部との交流により、毎年5月に開催の宇部市の大きなお祭り会場でチャレンジデーの紹介ブースを出展し、周知・広報に使用できるとのお話もいただくなど、今後のつながりもできた。



実施報告

3. シニア世代対象プログラム

はじめに

シニア世代はご近所福祉サロンを対象としてプログラム事業を実施した。宇部市ではご近所福祉サロン推進事業として、15 団体のご近所福祉サロンを高齢者総合支援課（宇部市スポーツコミッション参加団体）がとりまとめている。その内、6 団体が「おでかけ型（生きがい対策、または仲間づくりが主な活動目的）」、9 団体が「元気づくり型（介護予防、または健康づくりが主な活動目的）」として運営している。

拠点として協力を得る為、高齢者総合支援課と宇部市スポーツコミッションの幹事からの推薦を得て、「おでかけ型」からよりあい処西ヶ丘と「元気づくり型」からどんぐり山の会に決定した。

プログラムは、無理がなく継続可能な運動を紹介し、指導者や周囲の人と一緒に楽しみながら取り組んでもらうことで、介護予防につなげ、地域でいきいきとした日々を過ごしてもらうことを目的に実施した。

よりあい処西ヶ丘では、火曜日の 10:30 より西ヶ丘の自治会集会所体を利用して、全 5 回のスポーツ・レクリエーション教室を開催した。

どんぐり山の会では、金曜日の 13:30 より小羽山第 4 区集会所を利用して、全 5 回のスポーツ・レクリエーション教室を開催した。

①ご近所福祉サロン どんぐり山の会

対 象：ご近所福祉サロン どんぐり山の会
会員他

会 場：小羽山 4 区集会所

1. ガンバルーン体操&ロコトレ

実施日時：2015 年 12 月 25 日（木）

13:30～14:30

講師（所属）：海田 善文 氏（P.P.K.）

参加者：20 名

内 容：

ガンバルーン体操では空気を 70% 程度に抜いた発砲ゴム製のボールを使用し、ボールを握ったり転がしたりしながら全身をくまなく動かした。

ロコトレでは、講師オリジナルプログラムの「ロ

コトレ 7」を実施。資料をもとに簡単に家でも継続できる運動プログラムをレクチャーしながら一緒に身体を動かした。

参加者からは「はじめてボールを使ったストレッチをしたが、自然にだんだん動くようになるのが高齢者にはとても良い」との感想をいただいた。



2. シニア向け 3B 体操

実施日時：2016年1月8日（金）

13：30～14：30

講師（所属）：井崎 治子氏

（公益社団法人日本 3B 体操協会）

参加者：22名

内 容：

3B 体操とはベルとベルターとボールを使う運動という紹介からスタート。講師の指導で使用する音楽や用具の使い方が変わり、当初は慣れずに戸惑いもあったが、道具を使った動きの説明や運動効果に関するレクチャーを受けることでバリエーションに富んだ体操が行われ、しだいに音楽に合わせて楽しく身体を動かすことができた。

参加者からは「3種類の用具を使って体を動かす事ができ、ユーモラスを混ぜての1時間はあっという間で楽しかった」との感想をいただいた。



3. 若返り運動講座

実施日時：2016年1月22日（金）

13：30～14：30

講師（所属）：末永 成一 氏

（有限会社末永整骨院・光）

参加者：16名

内 容：

若返り運動講座では、体幹運動・あいうべ体操・足育指導・ひめトレエクササイズなどが行われた。体幹運動では、体幹部の重要性を説明し、身体の土台の骨盤や柱となる背骨のレクチャーを行い、呼吸や回旋運動などで体幹部を動かした。あいうべ体操では、口腔機能や呼吸機能の向上を目的に、「あ」「い」「う」「べー」と発声したり、ベロを大きく出したりしながら体操が行われた。足育指導では、身体バランスのチェックを行い、足指の機能を高める体操を行った。ひめトレエクササイズでは「ひめトレボール」を活用し、筋膜リリースで上半身を緩めたり、呼吸とともに骨盤底筋の機能を向上させたりする運動が行われた。

参加者からは「楽しいトークで笑顔が増えた。年を重ねるにつれ排尿に関しての筋力低下は自覚している。意識することで改善されるのは嬉しい」との感想をいただいた。



4. アンチエイジング-A.K- ヨガ

実施日時：2016年1月29日（金）

13：30～14：30

講師（所属）：川村明氏（かわむらクリニック）

参加者：16人

内 容：

ヨガをベースとした、介護予防や認知症予防の為の運動指導が行われた。教室の中で寝たきり予防や健康増進をいかに取り組んでいくかのレクチャーもあり、座学と実技を交えて行った。

参加者からは「介護予防、認知症予防と運動の関係の説明を聞き、その大切さはよくわかった。毎日の生活でも簡単に出来そう（続けられそう）な運動もあってたいへん参考になった」との感想をいただいた。

現場レポート：

宇部市小羽山地区に本拠を置く「ご近所福祉よりあい処 どんぐり山の会」は、地域で活動している高齢者のグループで、普段は食事会や料理教室、健康体操など、さまざまなテーマに取り組んでいる。今回は本拠地である小羽山4区集会所に、かわむらクリニック院長の川村明氏を招いて、「アンチエイジング-A.K- ヨガ」を学んだ。

当日集まったメンバーは16人で、男性は1人。この日は60代が1人、70代が12人、80代が3人という構成だった。講師の川村氏は市内の医師で専門は東洋医学。高齢者を診察する機会が多く、3年前から高齢者の転倒予防、健康増進のためにヨガを取り入れた運動を患者と一緒にしている。「ヨガをやると年をとれません。姿勢が良くなり、内臓も元気になります」と川村氏。参加者たちは、川村氏のユーモアを交えた話に熱心に耳を傾けた。

実技が始まると、簡単な動きを「チューリップ」の歌を歌いながら繰り返したり、その場で歩きながら足し算と引き算をしたり、プログラムはゲーム感覚で進んだ。へその下にある丹田と背中を手

で押さえ、お腹をへこませるヨガの基本動作（ドロイング）にもチャレンジ。その後も椅子を使ったり、タオルを使ったりしながら、あっという間の1時間（座学20分、実技40分）が終了した。



参加者の中には脳梗塞を患っているメンバーもいて「立っているとめまいがして、あまり長く歩けない」との悩みも聞かれた。川村氏は「年だから仕方がないと思わないでほしい。どんな状態でも必ずできることはあります。スローな運動を継続的にすることが大事です」と強調していた。どんぐり山の会の笠谷幸子代表は「うちの会も高齢化が進み、これまでに亡くなったり、施設に入ったりした人もいます。痴呆が始まっている人もいます。このような講習会があると助かります」と感想を語った。



5. 貯筋運動&シナプソロジー

実施日時：2016年2月5日（金）

13：30～14：30

講師（所属）：長野 由美子 氏

（フィットネスライフ Y）

参加者：19名

内 容：

脳を活性化させる体操のシナプソロジーからスタート。シナプソロジーでは、簡単な動作からスタートし、2つの要素を組み合わせたり、左右で違う動きをしたりして慣れない動きで脳を適度に混乱させ、脳の機能を高めていく体操が紹介された。自然と笑顔やコミュニケーションが生まれ、体操がうまくいかないストレスが適度にあるものの、参加者はみな楽しんでた。

貯筋運動では、「使えばなくなるお金の貯金、使って貯めよう筋肉貯筋」を合言葉に、座位で行

う筋肉運動を5種、立位で行う筋肉運動を5種、貯筋運動のテーマソングに合わせて楽しく運動した。

参加者からは「歌に合わせた運動が良かった。日常生活で使う筋肉を鍛えることの意識（寝たきりの防止）が高まった」との感想をいただいた。



②ご近所福祉サロン よりあい処西ヶ丘

対 象：ご近所福祉サロン よりあい処西ヶ丘
会員他

会 場：西ヶ丘自治会館

1. ガンバルーン体操&ロコトレ

実施日時：2016年1月12日（火）

10：30～11：30

講師（所属）：海田 善文 氏（P.P.K.）

参加者：17名

内 容：

ガンバルーン体操では空気を70%程度に抜いた発砲ゴム製のボールを使用し、ボールを握ったり転がしたりしながら全身をくまなく動かした。

ロコトレでは、講師オリジナルプログラムの「ロコトレ7」を実施。資料をもとに家でも簡単に継続できる運動のプログラムをレクチャーしながら一緒に身体を動かした。

参加者からは「ボールを使った体操は初めての体験、ただ、身体が自然に少しずつ動くようになるのが高齢者にはとても助かる」との感想をいただいた。



2. 若返り運動講座

実施日時：2016年2月2日（火）

10：30～11：30

講師（所属）：三春 智寛氏

（有限会社末永整骨院・光）

参加者：22名

内 容：

若返り運動講座では、体幹運動・あいうべ体操・足育指導・ひめトレエクササイズなどが行われた。体幹運動では、体幹部の重要性を説明し、身体の上台の骨盤や柱となる背骨のレクチャーを行い、呼吸や回旋運動などで体幹部を動かした。あいうべ体操では、口腔機能や呼吸機能の向上を目的に、「あ」「い」「う」「べー」と発声したり、ペロを大きく出したりしながら体操が行われた。足育指導では、身体バランスのチェックを行い、足指の機能を高める体操を行った。ひめトレエクササイズでは「ひめトレポール」を活用し、筋膜リリースで上半身を緩めたり、呼吸とともに骨盤底筋の機能を向上させたりする運動を実施した。

参加者からは「トークも楽しく、笑いながら取り組むことができた。運動の大切さをあらためて感じた」との感想をいただいた。



3. 太極拳

実施日時：2016年2月9日（火）

10：30～11：30

講師（所属）：滝野 吉晴氏

（日本中国友好協会山口県連合会太極拳支部）

参加者：25名

内 容：

太極拳を初めて行う方が多く、まずは太極拳の効果や基本の型について丁寧にレクチャーをしながら実施。

参加者からは「太極拳の入口に関わることができた。太極拳の型はツボや経絡の流れを意識した動きで、内臓との関連が多くあることが分かり良かった」との感想をいただいた。



4. 貯筋運動&シナプソロジー

実施日時：2016年2月16日（火）

10：30～11：30

講師（所属）：長野 由美子 氏

（フィットネスライフ Y）

参加者：23名

内 容：

脳を活性化させる体操のシナプソロジーからスタート。シナプソロジーでは、簡単な動作からスタートし、2つの要素を組み合わせたり左右で違う動きをしたり、慣れない動きで脳を適度に混乱させ、脳の機能を高めていく体操が紹介された。自然と笑顔やコミュニケーションが生まれ、体操がうまくいかないストレスは適度にあるものの、参加者はみな楽しんでいました。

貯筋運動では、「使えばなくなるお金の貯金、使って貯めよう筋肉貯筋」を合言葉に、座位で行う筋肉運動を5種、立位で行う筋肉運動を5種、貯筋運動のテーマソングに合わせて運動した。

参加者からは「歌に合わせた運動はわかりやすく、日頃から意識して筋肉を鍛えることで、健康で長生きしたい」との感想をいただいた。



5. シニア向け 3B 体操

実施日時：2016年2月23日（火）

10：30～11：30

講師（所属）：吉里 直子 氏

（公益社団法人日本 3B 体操協会）

参加者：23名

内 容：

3B体操とはベルとベルターとボールを使う運動という紹介からスタート。講師の指導で使用する音楽や用具の使い方が変わり、当初は慣れずに戸惑いもあったが、道具を使った動きの説明や運動効果に関するレクチャーを受けることでバリエーションに富んだ体操が行われ、しだいに音楽に合わせて楽しく身体を動かすことができた。

参加者からは「用具を使って体を動かす事が良かった。楽しい話を聞きながらの1時間はあっという間で、また仲間ともおしゃべりできて楽しかった」との感想をいただいた。



まとめ

シニア世代は、健康づくりに関する興味関心が高く、積極的に運動教室に取り組んでもらうことができた。宇部市にはご近所福祉サロンの他に、いきいきサロンも市内に多数存在し、健康づくりを行う為の拠点として幅広く活動している。このような地域にある拠点先で質の高い専門指導者による運動教室を開催できれば、運動の興味関心がさらに高まり、あらためて身体を動かす大切さに気づき、継続的に運動を親しんでいただくきっかけとなる。

また、このような地域での活動をチャレンジデーなどのスポーツイベントやプログラムにつなげることができれば、宇部市スポーツコミッションの目指す「健康長寿まちづくり」の実現に向けた取り組みとなる。

本事業の効果として、継続して宇部市スポーツコミッションの講師を活用した運動教室の開催が計画されている。このようなことがクチコミで他のサロンにも広がり、宇部市スポーツコミッションの住民への周知と併せて、指導者の地域での活用が広がりつつあることを感じた。



実施報告

4. プログラム講師紹介

有村 俊介 氏



宇部市スポーツコミッション指導者人財バンク登録指導者

所 属：有限会社末永整骨院・光

免許・資格

中学・高等学校教員免許（保健体育科目）

日本コアコンディショニング協会認定資格（ベーシックインストラクター、ひめトレインストラクター、コアキッズ体操普及員、他）

みらいクリニック認定資格（あしゆびインストラクター）、ホームヘルパー 2 級

本事業での担当

こども世代：恩田小学校学童教室・小羽山小学校学童教室 「コアキッズ体操」

働 き 世 代：英工建設(株)パルホーム 「効果的な姿勢改善エクササイズ」

「肩こり・腰痛・脚のむくみ改善エクササイズ」

石川 浩美 氏

宇部市スポーツコミッション指導者人財バンク登録指導者

所 属：SSS スポーツプラザ宇部 外部講師

免許・資格

ヨガアライアンス 200 時間ティーチャートレーニング終了、

シニアヨガ指導者認定

本事業での担当

こども世代：恩田小学校学童教室・小羽山小学校学童教室 「キッズヨガ」

働 き 世 代：英工建設(株)パルホーム 「リラクゼーション・ヨガ」

海田 善文 氏



宇部市スポーツコミッション指導者人財バンク登録指導者

所 属：P・P・K

免許・資格

健康運動指導士

ガンバルーン体操インストラクター

本事業での担当

シニア世代：ご近所福祉サロンどんぐり山の会、ご近所福祉サロンよりあい処西ヶ丘
「ガンバルーン体操&ロコトレ」

川村 明 氏



宇部市スポーツコミッション指導者人財バンク登録指導者

所 属：かわむらクリニック院長

免許・資格

医学博士

日本東洋医学会専門医

日本医師会健康スポーツドクター

J-YOGA 公認インストラクター

本事業での担当

シニア世代：ご近所福祉サロンどんぐり山の会 「アンチエイジング-A.K-ヨガ」

末永 成一 氏



宇部市スポーツコミッション指導者人財バンク登録指導者

所 属：有限会社末永整骨院・光 代表取締役

免許・資格

保健体育教員免許

日本コアコンディショニング協会

B級講師・ベーシックインストラクター

日本ペップトーク普及協会ファシリテーター他

本事業での担当

シニア世代：ご近所福祉サロンどんぐり山の会 「若返り運動講座」

鈴木 道臣 氏



宇部市スポーツコミッション指導者人財バンク登録指導者

所 属：トータル・ボディ・サポート 代表

免許・資格

日本体育協会認定スポーツリーダー

少林寺拳法 5 段

本事業での担当

働 き 世 代：英工建設(株)パルホーム 「かんたんボディメイク教室」

長野 由美子 氏



宇部市スポーツコミッション指導者人財バンク登録指導者

所 属：フィットネスライフY 代表

免許・資格

看護師

健康運動指導士

貯筋運動指導者

AFAA 検定スペシャリスト

本事業での担当

働 き 世 代：英工建設(株)パルホーム 「バランスコーディネーション」

宇部蒲鉾(株) 「肩こり・腰痛・脚のむくみ改善エクササイズ」

シニア世代：ご近所福祉サロンどんぐり山の会、ご近所福祉サロンよりあい処西ヶ丘

「貯筋運動&シナプソロジー」

三春 智寛 氏



宇部市スポーツコミッション指導者人財バンク登録指導者

所 属：有限会社末永整骨院・光

免許・資格

柔道整復師

日本コアコンディショニング協会認定資格

(ベーシックインストラクター、ひめトレインストラクター)

本事業での担当

シニア世代：ご近所福祉サロンよりあい処西ヶ丘 「若返り運動講座」

アンケート報告



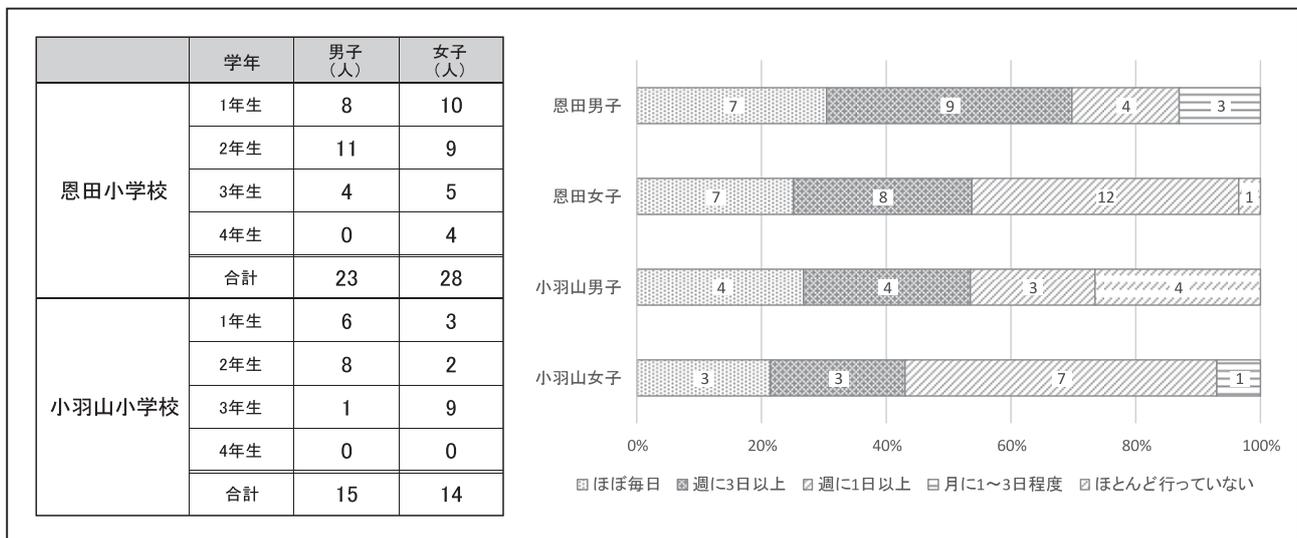
1. 子ども世代対象プログラム

(1) 参加者の運動・スポーツ・レクリエーション活動の頻度

宇部市内の2つの小学校（恩田小学校および小羽山小学校）の学童保育クラブでプログラムを実施した。恩田小では、1年生から4年生までの計51人が参加したが、4年生は女子4人のみであった。小羽山小では、1年生から3年生までの計29人が参加し、1年生および2年生で男子が多く、3年生では女子が多かった。

普段の運動・スポーツ・レクリエーションの活動の頻度をたずねたところ、恩田小、小羽山小とも、「ほぼ毎日」「週に3日以上」の割合が男子の方が女子よりも高かった。

図表-1 参加者の内訳と運動・スポーツ・レクリエーション活動の頻度

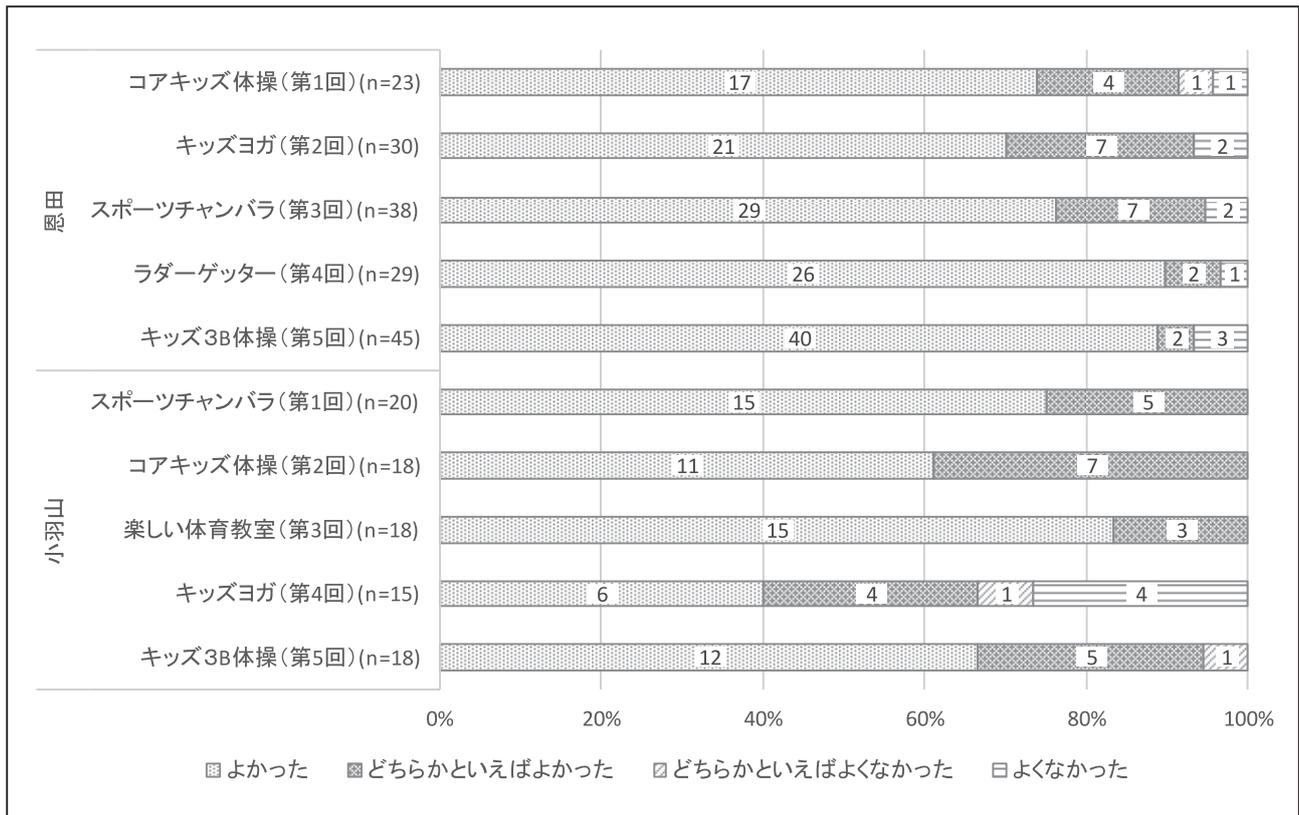


(2) プログラムに対する評価

各回ごとのプログラムに対する評価については、9割以上の児童が「よかった」「どちらかといえばよかった」と回答した。

小羽山小の「キッズヨガ」の評価がやや低かったが、恩田小で行われた同じ講師、同じ内容の教室は他と大きな違いはなかった。小羽山小の会場の環境がキッズヨガに向いていなかった可能性がある。

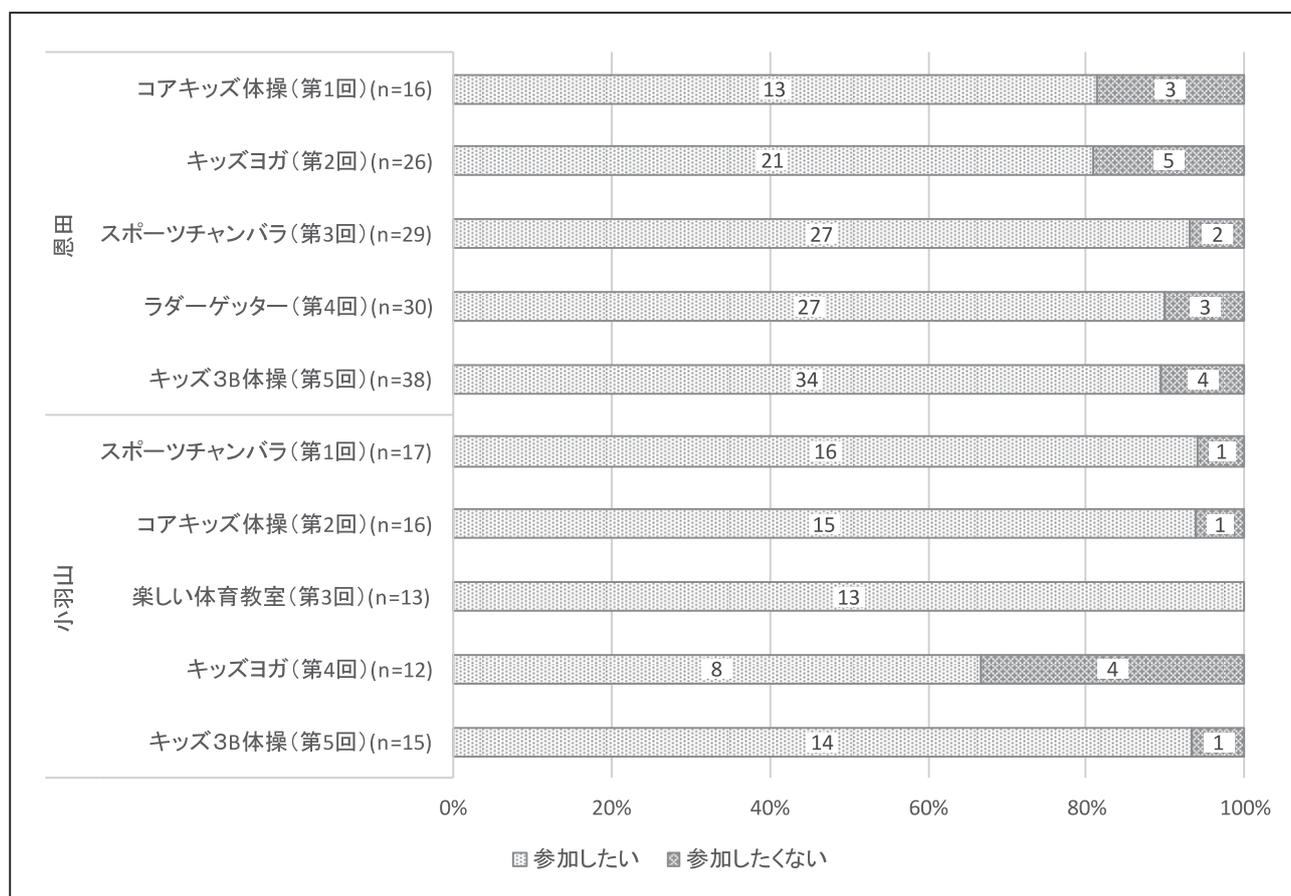
図表-2 プログラムに対する評価



(3) 同様の教室への参加希望

今後同じ教室があれば参加してみたいかをたずねたところ、小羽山小のキッズヨガを除く全ての教室で、8割以上の児童が「参加したい」と回答した。

図表-3 同様の教室への参加希望



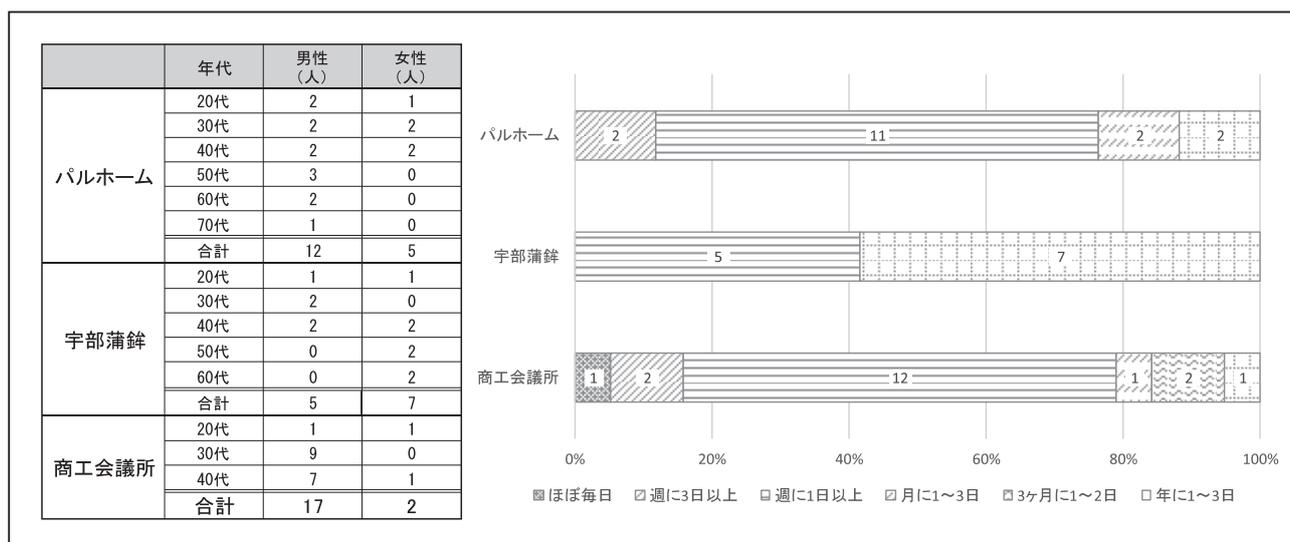
2. 働き世代対象プログラム

(1) 参加者の運動・スポーツ・レクリエーション活動の頻度

宇部市内の3つの事業所・組織（英工建設（株）パルホーム、宇部蒲鉾（株）、宇部商工会議所青年部）の職員・会員を対象にプログラムを実施した。英工建設（株）パルホームは20代から70代までの17人、宇部蒲鉾（株）は20代から60代までの12人、宇部商工会議所青年部は20代から40代までの19人が参加した。

過去1年間の運動・スポーツ・レクリエーション活動の頻度をたずねたところ、パルホームおよび宇部商工会議所は参加者の75%以上が「週1日以上」と答えたが、宇部蒲鉾は「週1日以上」が5人（41.7%）、「年に1～3回」が7人（58.3%）であった。実施種目についてみると、「ジョギング・ランニング」「ウォーキング」「ゴルフ」「筋力トレーニング」の実施者が多かった。

図表-4 参加者の内訳（年代・性別）と運動・スポーツ・レクリエーション活動の頻度

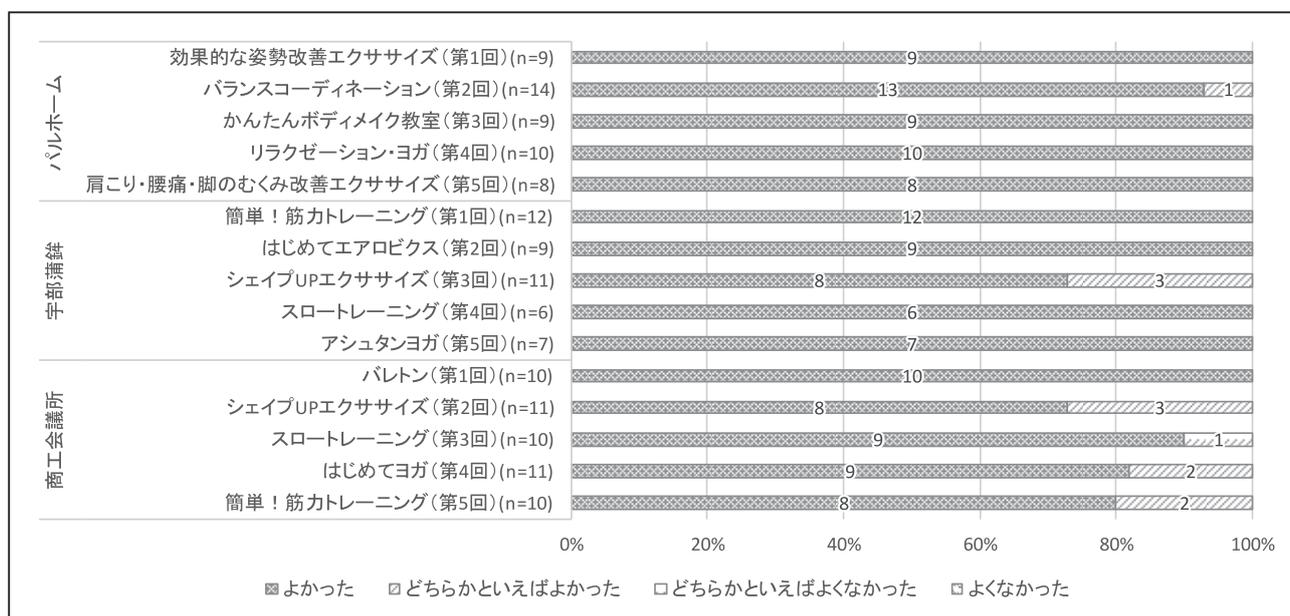


(2) プログラムに対する評価

各回ごとのプログラムに対する評価については、「シェイプUPエクササイズ」がやや低かったが、ほとんどが「よかった」と回答した。「スロートレーニング」で「どちらかといえばよくなかった」が1人あったが、「よくなかった」はなかった。

終了時に全5回の教室に参加してよかったかどうかと、参加してよかった点は何かをたずねたところ、9割の参加者が「よかった」と評価し、半数以上が「新しい運動を知ることができた」「運動して楽しかった」「講師の話が役に立った」と回答した。

図表-5 プログラムに対する評価



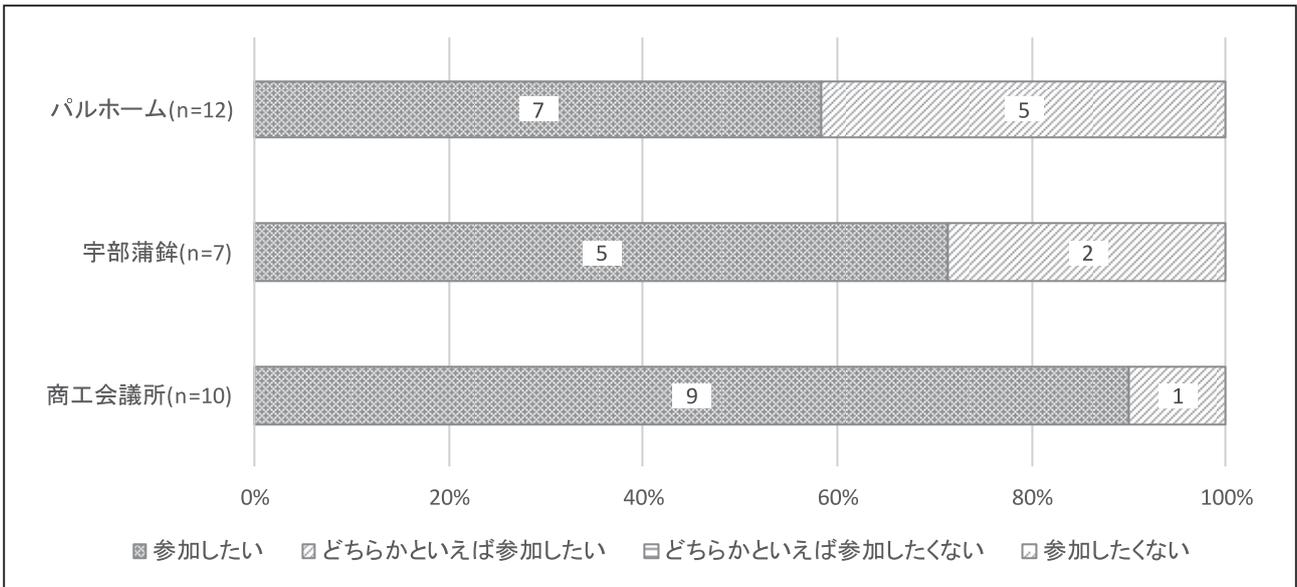
図表-6 参加してよかった点 (複数回答)

参加してよかった点	回答数	割合 (%)
新しい運動を知ることができた	20	30.3
運動して楽しかった	17	25.8
講師の話が役に立った	15	22.7
仲間と楽しい時間を過ごせた	9	13.6
運動して体が楽になった	5	7.6
特になし	0	0.0

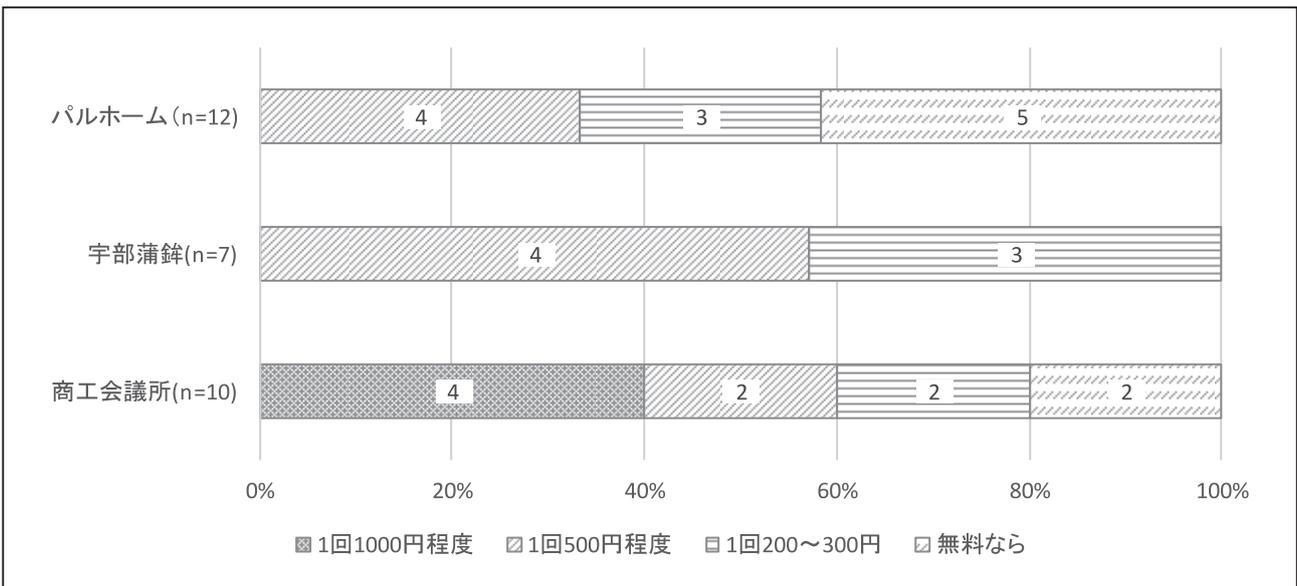
(3) 同様の教室への参加希望

今後同じ教室があれば参加してみたいかをたずねたところ、全員が「参加したい」あるいは「どちらかというに参加したい」と回答した。希望の実施頻度は、「週に1回程度」「月に1回程度」で半数以上を占め、4分の3以上が有料でも参加したいと答えた。

図表-7 今後の参加意向



図表-8 今後の参加意向（費用面）

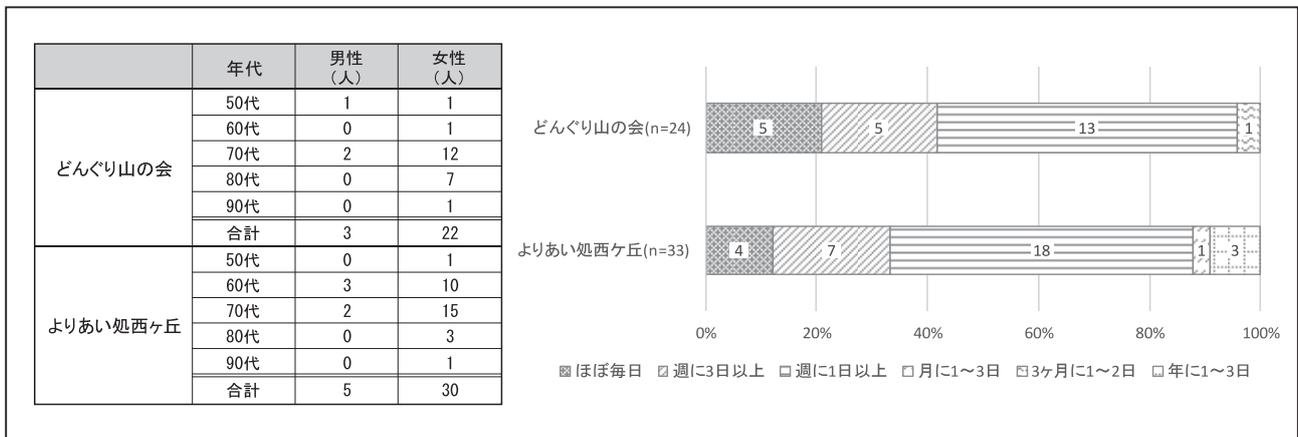


3. シニア世代対象プログラム

(1) 参加者の運動・スポーツ・レクリエーション活動の頻度

宇部市内の高齢者が集う場である「ご近所福祉サロン」2カ所（どんぐり山の会、よりあい処西ヶ丘）でプログラムを実施した。どんぐり山の会は25人、よりあい処西ヶ丘は36人が参加した。いずれのサロンも参加者の大部分は女性であり、年代別では70代が最も多かった。参加者の9割以上が、運動・スポーツ・レクリエーション活動を週に1回以上行っていた。実施種目についてみると、「ウォーキング」「体操」「グラウンド・ゴルフ」の実施者が多かった。

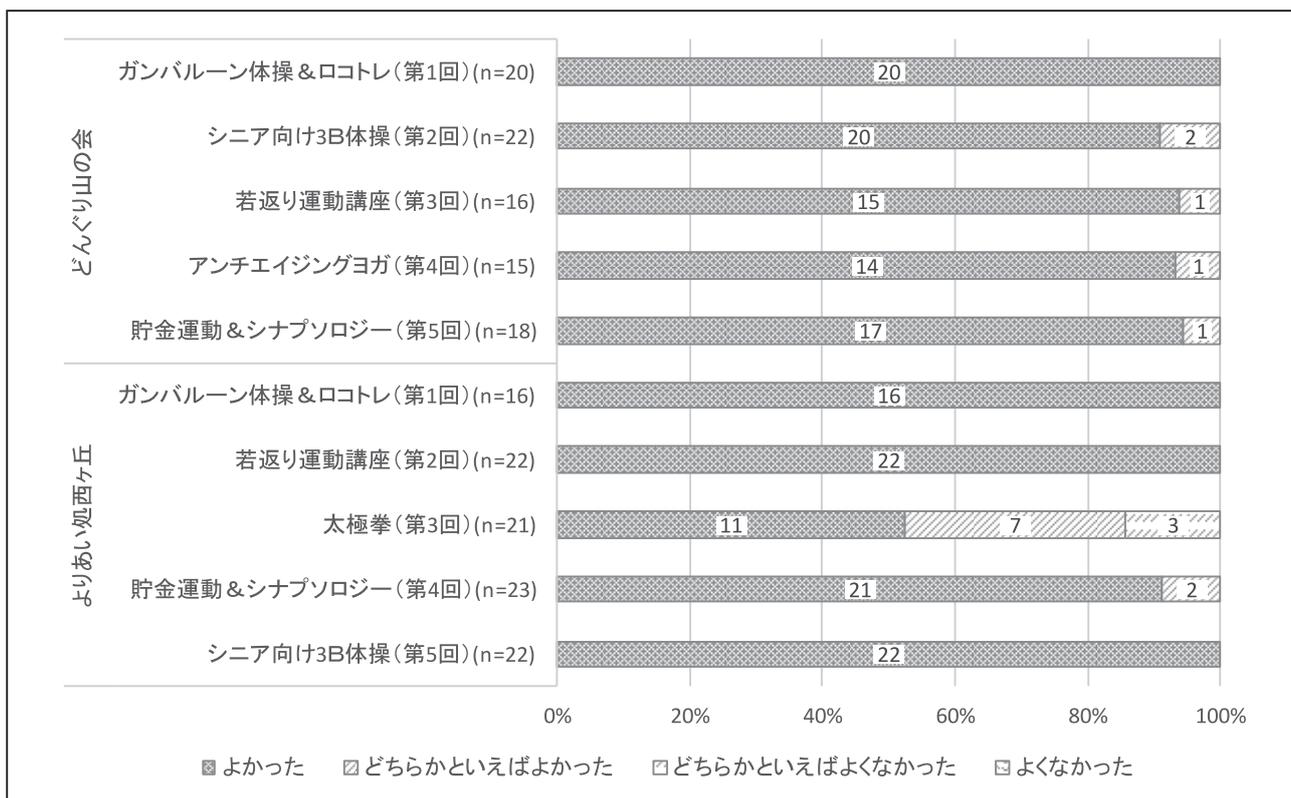
図表-9 参加者の内訳（年代・性別）と運動・スポーツ・レクリエーション活動の頻度



(2) プログラムに対する評価

各回ごとのプログラムに対する評価については、よりあい処西ヶ丘のみで行われた「太極拳」がやや低かったが、他の全ては9割以上の参加者が「よかった」と回答した。

図表-10 プログラムに対する評価



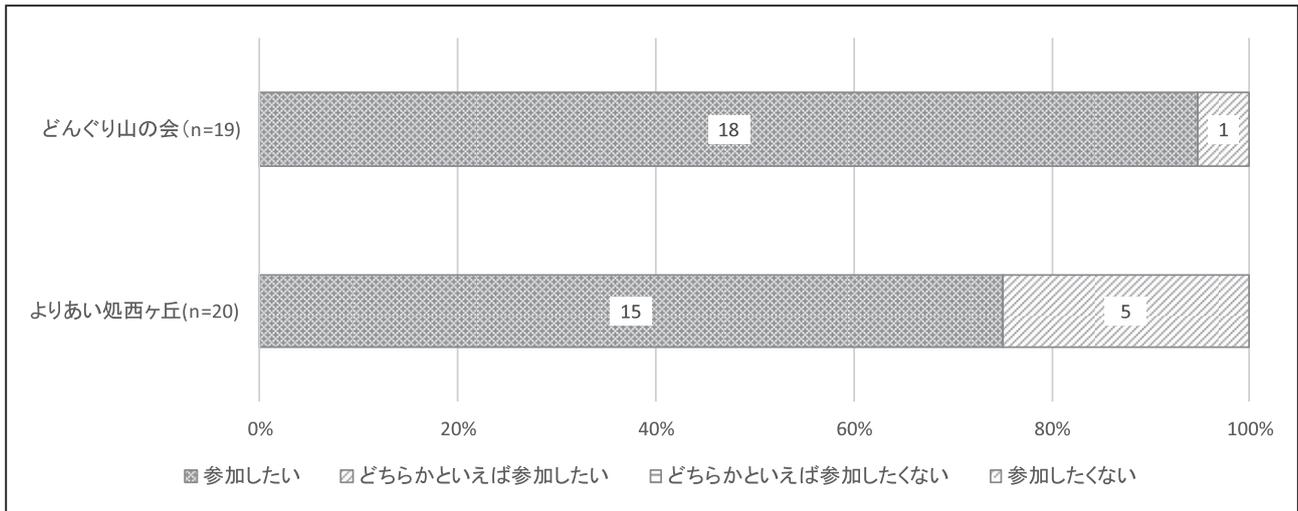
図表-11 参加してよかった点

参加してよかった点	回答数	割合 (%)
運動して楽しかった	30	32.3
講師の話が役に立った	18	19.4
仲間と楽しい時間を過ごせた	18	19.4
新しい運動を知ることができた	17	18.3
運動して体が楽になった	9	9.7
特になし	1	1.1

(3) 同様の教室への参加希望

今後同じ教室があれば参加してみたいかをたずねたところ、全員が「参加したい」あるいは「どちらかというに参加したい」と回答した。希望の実施頻度は、どんぐり山の会では7割以上の参加者が「週に1回程度」を希望し、4分の3以上が有料でも参加したいと答えた。

図表 -12 今後の参加意向



図表 -13 今後の参加意向（費用面）

