

日々の体力づくりを目的にスポーツ・レクを取り入れて活気あふれる地域交流

どうどう
百々げんきクラブ

山梨県南アルプス市で開催されている「百々元気クラブ」は、南アルプス市社会福祉協議会の協力を得て、日本レクリエーション協会、山梨県レクリエーション協会、南アルプス市レクリエーション協会が連携し、平成27年10月にスタートしたニューエルダー元気クラブ育成事業です。

もともと南アルプス市が高齢者年金事業としてサロン活動を展開する中、南アルプス市出身で、市や社協とも繋がりがあった山梨県レクリエーション協会・専務理事の塩澤一夫さんが月1回のサロン活動を拡充する方向で新たな事業を始めることに。

地域の人々との繋がりあつてのクラブ実現

当初、すでに地域に存在しているサロン活動、ボランティア団体の方々との調整もあり、実現するのが難しかったといえます。そんな中、すでに進んでいた百々5区の活動に参加し同市・白根の民生委員を務めるレクリエーション・インストラクターの永沢敏子さんはじめ、地域の人々の協力を得て動き出し

ついでを動かしたくなる種目を取り入れて

同クラブは、今年3月までの半年間で9回開催。新年度の4月からも継続されることになり、取材当日は新年度の2回目。開催場所の百々公民館は体育館のような広い空間で、その一部に椅子がセットされています。塩澤さんを講師に迎え、永沢さんのほかボランティアスタッフ、参加者を含め20名近くが集まります。

午前9時半。塩澤さんが前に立ち、まずは歌に合わせて体と心をほぐします。アイスブレイクの次は広いスペースに移動し、ストレッチボールを使ったレ



「花が咲きました～」と歌いながら手振りをつけて、最後に隣の人に向けて「バッ!」と咲かせ盛り上がる。

クへ。みんなで輪になり、歌に合わせてボールを送り渡したり、グループに分かれてボールを投げ合ったり、あちこちで「はいっ!」「よいしょっ!」など気合いの入った掛け声が響き、さらに活気づきます。そして大きなバランスボールにチェンジされると、「おおー」と皆さんのボルテージもアップ。その場の楽しさに、ついつい体が動いてしまうといった様子です。

グループで輪になり、バランスボールをワンバウンドさせて、キャッチボール。腕をはじめ全身の運動に。



参加者からは口々に「楽しい」との声

若々しい表情が印象的な清水富雄さん(77歳)は終始活動的で、今回挑戦したラダーゲッターを「棒に巻きつく」と、スカッとするな。楽しいね」と充実のひと言。永沢さんの夫で、もともと3年前から百々5区のサロンに訪れていたという永沢恵蔵さん(68歳)は、この百々8区に参加するのは2回目。素敵な笑顔で「家でテレビを見てゴロゴロしているよりずっといいです。こうして友達と集まって話をしたり、体を動かすことは楽しいですよ」。友人に誘われ2回目の参加となる笹本弘美さん(70代)は、「来るというんなことができて楽しいです。また、次も参加したいです」。趣味の山登りに加え、サロンも楽しみのひとつに。



最後のお茶タイムは大切なコミュニケーションの時間に。右から永沢さん、清水さん。

「ラダーゲッター」では「狙って投げる」ということがプレイヤーの参加意欲を高めるよう。



10分間の休憩後、行われたのは「ラダーゲッター」。「昔原始人が獲物をつたように、狙って投げます。体全体を使って投げたり、投げたあとに引っかけたボールを自分で取りにいったり、全身運動になるんですね」と投げながら説明する塩澤さん。説明を真剣に聞き入るみなさんは初めて出会う種目に興味津々。「一番下に引っかけると1点、真ん中が2点、一番上が3点、ワンバウンドして引っかけたらどこでも5点です。では、ボールを1人2つずつでききましょう」(塩澤さん)

スポーツ的要素があるから男性も楽しみやすい

参加者は通常30名ほどで男女比はだいたい半々。ご夫婦での参加も呼びかけ4〜5組が参加しているそうです。サロンの開催情報は、南アルプス市の社会福祉協議会が発行するチラシに情報を掲載して地域の回覧板で回してもらったり、老人クラブなどで通知してもらったり、スタッフを含む参加者自身が友人や知人に声を掛けたりして告知します。社協とは週に2、3回はコミュニケーションを図っているそうです。「ここでは男性にも楽しんでもらえるようなプログラムを心がけているんです」と永沢さん。



できるだけ参加したいという笹本さん。

サロンでは男性の出席率が低いことが課題になりがち。それを解消するために、こちらでは、広い場所と道具があるからこそできるスポーツ要素の高いレクを中心に行っていくそうです。

からだを動かすことが必須であることを学べるスポレク指導者養成講習会

スポーツ・レクリエーション指導者養成講習会では、スポーツ・レクリエーション生理学を学習します。人間の筋肉は25歳頃をピークに特に体を動かしていないと1年間に0.5%~1%なくなっていくことがわかっています。たとえば、現在65歳のAさん、運動が苦手ですと体を動かない場合、筋肉は30%もなくなっているのです。腰痛や膝痛の原因であったり、転倒・骨折のリスクが増大します。このことをサルコペニア(加齢性筋減弱症)といい、最近話題のフレイル(虚弱)に陥る可能性も高まります。スポレク指導者養成講習会では、このメカニズムをわかりやすく学ぶことができ、楽しく体を動かす方法も学習します。

●スポーツ・レクリエーション指導者養成講習会に関するお問合せ
公益財団法人 日本レクリエーション協会
スポーツ振興政策事業チーム ☎03-3265-1336