

運営もプログラムも内容も、ちよつどいい「ユルさ」が会の継続のポイント

スーイスイ元気塾

「お試し期間」が終了し、参加者の意向で自主運営をスタート

福井県坂井市では、平成27年度に「ニューエルダー元気クラブ育成推進事業」を実施しました。昨年11月から東十郷コミュニティセンターを会場に6回シリーズの「ニューエルダー元気塾」などを開催。登録者は男女合わせて約30名、平均年齢は70歳だそうです。

「ニューエルダー元気塾」は各地で開催されてきましたが、共通の課題とされているのが、事業終了後、活動をいかに継続させるか、ということ。活動を支援してきた福井県レクリエーション協会事務局長の辻岡世紀子さんも、事業の間は「お試し期間」と位置づけていたといいます。つまりその後が本番というわけです。



参加費は200円とお手ごろ。到着すると、まず自分で名簿に名前を記入します。

今年3月に事業が終了すると、参加メンバーの数人からこれからも続

けたい、という声があがりました。まずは部長と副部長を決め、半年間の計画を立案。活動日は毎月第1と第3水曜日、時間は9時30分から11時30分の2時間で、参加費は200円。名称は水曜日開催から「スーイスイ元気塾」と決まりました。参加者の皆さんは、活動自体は楽しいし継続したいけれど、自主的な運営には不安があったようなので、県レク協会は会場借用、参加費集め、用具の手配などでバックアップ。また県レク協会から必ず誰か1人が参加することになりました。

こうして「スーイスイ元気塾」は4月6日より開始。当初の登録者は10名でしたが、回を重ねるごとに口コミで参加者が増え、現在は15名が登録しているとのこと。では実際の活動を拝見してみましょう。

7月6日の水曜日、辻岡さんの案内で9時半前に会場の東十郷コミュニティセンターに着くと……まだ誰も来ていません。辻岡さんは「みんな家事なうことになるので、ゲームでは「欲を出すと入らんよ〜」とか「あわら温泉！」とかの音が飛び交い、輪が入っても入らなくても大騒ぎ。順番待ちの人もおしゃべりに興じていたり、なんだか自由な雰囲気です。

会を主導する「先生」は不在で、運営を担当する「係」もなし



皆さん真剣に楽しんでいるから、待っている間の応援にも熱が入ります。

うことになるので、

「先生」は存在しないのです。カラオケ体操が終わる頃、男性がやってきました。「声を掛けられたから来てやったんだ」と言っています。表情はうれしそうです。

どをしてから出るので、来るのはギリギリなんです」と笑います。9時半近くになると、一人、また一人と参加者が登場し、今回は全15名。会費を支払うと、数人が最初の「カラオケ体操」の準備開始です。「準備は係を決めると負担になるので来た順に自主的にやっています」と辻岡さん。しかし「機械の操作をいつも忘れるので、毎回マニュアルを見ながらです(笑)」。



最初の難関、カラオケ体操のセッティング。マニュアルを見て作業する人、恐る恐る遠巻きに見守る人……。

なんと機械のセッティングも終わり、9時半を過ぎて……始まりません。まだ皆さんあちこちで楽しそうにおしゃべりしています。そのうち参加者の一人が「今日はお客さん(我々のこと)も来ているから、ぼちぼち始めんと」。



自由な雰囲気の中にこそあふれる会話や笑顔

水分補給などのブレイクを挟んで、次は「公式ワナゲ」の準備に取り掛かります。ここでも全員が協力してセッティング。投輪距離は入りやすい距離ということで2m、2チームに分かれて点数を競います。ここから勝負モードに入ったのか、「勝ったらハワイ旅行か?」「あわら温泉でもいいよ」と賑やかです。辻岡さんは「いつもそんなことばかり言っているんです」。

辻岡さんによると、公式ワナゲは体を前後に動かしたり、ひざを屈伸したりと、とてもいい運動になるそうです。また集中する、得点の計算で頭を使うなど、知らず知らずのうちに体全体を使



「公式ワナゲ」の準備も全員で。左はあとひとつでパーフェクトという緊迫の場面。チームメンバーも固唾を飲んで見守ります。

適度なユルさが人の輪を包み込む

公式ワナゲを約30分楽しんだ後は、再びブレイク。再開後は各グループそれぞれの得点入れに余念がありません。残り、30分と言うところで、2チームで試合しようと提案がありました。そこに、辻岡さんの発案「パーフェクトになるまでやる」「早い方が勝ち」が採用され3試合行うことになりました。久しぶりに参加したという人は、最初は体が重そうでしたが、この頃になると小走りで輪の回収に行っています。付き添いできていたご主人も、初めは参加者とちよつと距離をおいていた感じ

でしたが、結局みんなと一緒にワイワイ楽しんでいます。ひとしきり盛り上がった後は、簡単な整理体操をして終了です。なんだかんだで最後は帳尻を合わせ、ぼぼ時間通りの進行となりました。

この会に参加するのは坂井市民でなくてもいいので、そこそこの遠方からきている人もいます。従って「ここで知り合いになれた」「個人的な付き合いはないけれど、久しぶりに会えるのがうれしい」という人もいれば、「体を動かしたいけど、この会がいちばん気楽に参加できる」と、わざわざこの会を選んで参加する人も。運営面では「会費が毎回徴収なのがいい」という意見もありました。まとめて徴収すると、その後の参加に義務感を感じてしまうこともあるようです。

前にも書いたように、この会には全体をリードしたり指導をする先生は不在です。辻岡さんも進行を促したり、要所所でちよつとしたアドバイスをするだけ。ともすると個人の負担になる係もなし。しかしこの適度にユルい雰囲気が、参加へのハードルを下げ、自主運営を継続させる大事なポイントなのかもしれません。

メタボのほんとうの恐ろしさがわかる 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学習するスポーツ・レクリエーション生理学の中では、メタボリックシンドロームについても学びます。腹囲が男性85cm、女性90cm以上で高血圧・高血糖・脂質代謝異常の3つのうち2つが当てはまる人はメタボと診断されます。太り気味だけど貴族があってよい、という見方は本当の恐ろしさを知らないためです。メタボの人の体内では動脈硬化が進行しており、動脈硬化は血管が破れたり詰まったりする危機を招きます。心臓で詰まれば心筋梗塞、脳で詰まれば脳梗塞。介護が必須となる激甚な病につながります。こうしたメカニズムも本講習会で理解できるのです。

●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・レクリエーション推進部 ☎03-3265-1244



「スーイスイ元気塾」の皆さん。全員が主役です。