

レクリエーションの現場●レクサイト

Rec-site

2018, February
Vol.14

スポーツ・ レクリエーションで 健康になる



公益財団法人 日本レクリエーション協会



スポーツ振興くじ助成事業

スポーツ・レクリエーションで健康になる

Lesson 1 もっともっと健康になろう

02 Interview 鹿児島大学医学部・牧迫 飛雄馬 教授

楽しさと効果の実感で長続き —— スポーツ・レクリエーションのねらい

05 Report① 参加者を飽きさせません! (宮城県富谷市・健康度UP遊悠クラブ)

06 〈コラム〉健康への近道① 自分のからだを実感しましょう —— 加齢にともなう体調変化とその原因

08 Report② 「楽しみながら、自然に運動」が理想 (千葉県船橋市・元気クラブ)

09 Report③ みんなで発見、みんなが笑顔。地域がつながるあったかいきっかけに (福井県福井市・サークル花堂)

10 〈コラム〉健康への近道② 運動になじみましょう —— 元気なからだの動かし方

12 Report④ 「私の元気が社会貢献!」 (愛知県西尾市・つるしろニューエルダー元気クラブ)

13 Report⑤ 同じ時間を共有するだけでなく、それぞれが感じる楽しさがある (愛媛県松山市・スポレクひろば しおみ)

Lesson 2 楽しみながら体力増進プログラム

15 スポレクワーク

脊椎ストレッチ、大腰筋ストレッチ、腰椎ひげダンス、クロスウォーク、エア縄跳び、
言うこと一緒、やることは反対、足裏版コンタクト インプロビゼーション、背伸ばしボール送り、
立てろ!倒せ!!、トリプル風船リレー、足だっこ、ロープ送り

19 ソフトスポーツ

サイコロシュート、風力マッスルアップ、ボールストン、
シートマッスルアップ、チェアサッカー

22 タクスボ

お尻歩き、ボトルつかみ、ステッピング20、手合せで幸せ、肩回し、
スロースクワット、スプリットスクワット、片手・片足同時上げ、
たばこ消し体操、スロー風力マッスルアップ、ひもトレ、脊椎ストレッチ

発行人／小西 亘 編集人／小田原一記 発行日／2018年2月10日

発行所／公益財団法人 日本レクリエーション協会
〒110-0016 東京都台東区台東1-1-14 ANTEX24ビル7階
総務部 TEL.03-3834-1091 FAX.03-3834-1095

企画／総務部 印刷／広研印刷(株)

著作権法上で認められた場合を除き、無断で本誌からの複製(コピー)は禁じられています。
©日本レクリエーション協会 2018年

Lesson 1

もっともっと 健康になろう

WHO（世界保健機関）の憲章では、「健康」という言葉を以下のように定義しています。

『健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態』

ただ単に、肉体的に体力向上を目指しているのではないのです。

日本レクリエーション協会では、レクリエーションの定義を「人の心を元気にすること」と定めています。また、健康寿命の延伸を目指して、健康スポレクひろばの普及とスポーツ・レクリエーション指導者の養成に取り組んでいます。心の元気を回復する手段としてレクリエーションはとても有効だと捉えています。健康スポレクひろばでは、スポーツの楽しさと、からだと心への元気アップを図り、継続を促しています。

Lesson1 では、鹿児島大学医学部の牧迫 飛雄馬 教授に高齢者のレクリエーション活動の重要性についてお話を伺います。また、実際に活動している健康スポレクひろばの現場レポートをお伝えします。

皆さんも、スポーツ・レクリエーション活動を通して心身の充実を図り、健康寿命の延伸に取り組んでみませんか？

Interview

楽しく、効果が実感できるレクリエーションを

「高齢者を対象とするレクリエーションでは、一人ひとりの体力や疾病等に応じ、柔軟にアレンジさせることが必要」と訴える鹿児島大学医学部の牧迫 飛雄馬 教授。“スポーツを通じた健康寿命延伸事業（介護予防に役立つスポレク活動実践研究）”プロジェクトメンバーの一人でもある牧迫先生に、高齢者にとってのレクリエーション活動の意義や効果について、お話をうかがいました。

—— 昨年 10 月にスポーツ庁から発表された「平成 28 年度体力・運動能力調査」では、75～79 歳の高齢者（女性）の運動能力が過去最高となりました。その要因はどこにあるとお考えでしょうか。

私が以前からかかわりのある、地域の高齢者を対象とした運動機能の評価を見ても、ひと昔年前と比べてだいぶ若返っているというデータが出ています。一般的に、一定の年齢層での体力の分布をグラフにすると、非常に体力がある人と体力がない人の数は少なく平均値の人が多くなるという山型のカーブを描きますが、ここ 20 年ほどの間に、その山が約 10 歳ぶん左にスライド、すなわち若返っていることになります。男性にもその傾向はあるのですが、女性のほうがより一層若く



牧迫 飛雄馬 [まきぎこ ひゅうま]
鹿児島大学医学部教授（保健学科理学療法学専攻）。
専門は、健康・スポーツ科学、介護予防、地域リハビリテーション。国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター勤務を経て、2017 年 4 月より現職。

なっています。

その要因は一つの要素だけではなく、運動や栄養、また最近では知的活動も含め、社会全体として健康への意識・関心が高まっていることにあると感じています。また、様々なメディアから流れてくる健康に関する情報を整理し、理解するリテラシーが上がっていることも、その傾向に拍車をかけていると言えるでしょう。

—— 運動する場や機会の変化については、いかがでしょう。

例えば、70 歳代の方が民間のフィットネスクラブで汗を流す姿は、20 年前にはそう多く見られなかったのではないのでしょうか。現在では、高齢者向けのメニューが充実しており、非常にアクセスしやすい環境が整っています。また、ニーズ



の高まりにつれ、高齢者を指導する人材も増加傾向にあります。中には指導者対受講者という構図ではなく、地域の仲間同士で集まりからだを動かすほうを好む方もいるでしょう。そうした意味で、ひと昔前と比べ、運動する場のバリエーションと幅が増えた印象があります。

また、体力データだけでなく、実際に現場を見ていると、運動によってからだの機能が向上するだけでなく、メンタル面での鬱々とした気分の解消といった波及効果も非常に大きいと感じます。

—— 今回のプロジェクトに参加している方々の姿は、実に楽しそうで生き生きとしています。

高齢者の中には、運動する場へ行くこと自体が“目的”になっている方と、運動を“手段”として考えている方がいます。例えば、「筋力をつけたい」、「健康維持のため」というのは後者になりますね。もちろんどちらが正解というわけではありません。ただ前者の場合であれば、“楽しさ”という付加的な価値があると、その目的を続けていくモチベーションにつながると思います。その意味では、場をコーディネートする方にとって、指導者あるいはインストラクターとしての要素とは異なるスキルが求められるのではないのでしょうか。ただ“楽しい”だけでなく、レクリエーションが持っている“運動効果”を損なわせないような巧みに取り入れる必要があるのです。

—— プロジェクトで実際に行われるプログラム



では、あえて基本的な事柄の記載に留められています。

プロジェクト会議では、当初「1 回目はこのレク、2 回目はこれ」とカッチリ決めることの提案もありました。しかしそれでは地域や参加者によって馴染まない部分が出てきます。運動効果だけを明確にみたいのであれば、それができる人だけを集めて実施すればいいのでしょうか、それは今求められているものではないのではないか、と。より多くの人に楽しみながら運動効果を実感してもらい、健康寿命をのばしていただくためには、ある程度現場での柔軟な判断に委ねたほうがよいのでは、という議論になりました。

—— 日本レクリエーション協会が全国で展開している“健康スポレクひろば”では、未実施者の掘り起こしと男性の参加促進が課題となっています。その点、効果的な方法はあるのでしょうか。

これまでの経験で言うと、男性のほうが体力推移のデータやモニタリングを好むような気がします。また、男性は既存のサークルに入っていくのは気が引けるようです。指導者対受講者という構図よりも、メンバー自身で作り上げていくという雰囲気のほうが、比較的継続しやすくなると思います。

運動継続に向けたもう一つのヒントとして、“内的報酬”があります。例えば「運動することで肩が軽くなった」といったことが挙げられます。

その気づきを本人に促すことは非常に重要です。また、「姿勢が良くなった」、「肌のツヤが良くなった」といった他者の評価も行動強化に結びつきます。

—— 今回のプロジェクトを含め、レクリエーションに参加されている高齢者、指導者の方へ期待されることは何でしょうか。

健康寿命を増進するにはいろいろな方法があり、どれが正解という事はありません。より多くの人に「やってみたい」、「やってよかった」と思ってもらうことが重要ですから、今回の柔軟性あるプロジェクトには可能性を感じています。

指導者の方々には、楽しさと運動効果が一体となったレクリエーションを、参加者と一緒に考えていただければと思います。例えばプログラムの一つ“サイコロシュート”は、参加者の状況によって、イスにつかまったり、イスに座ったままで行う方法もあるでしょう。そうした柔軟性は、レク指導者の皆さんの得意分野だと思いますので、大いに期待しています。



「スポーツを通じた健康寿命延伸事業」

日本レクリエーション協会が普及推進する「健康スポレクひろば」を舞台に

日本レクリエーション協会では、全国の市町村の小学校区に「健康スポレクひろば（元気クラブ）」を設けるため、普及事業を行っています。「健康スポレクひろば（元気クラブ）」とは、いま、地域で運動に親しんでいない高齢期者（スポーツ未実施者）を掘り起こし、スポーツの楽しさとからだと心への元気アップ効果を実感してもらい、スポーツ・レクリエーション活動を継続してやってもらおうというものです。それにより、要介護状態にならず、自立して元気に楽しく人生を過ごすお手伝いをします。一人ひとりが元になれば、まち全体の健康寿命の延伸にもつながります。

「健康スポレクひろば（元気クラブ）」では、楽しさを大切にします。どんなにからだに良いことでも、つらい、苦しいのでは長続きしません。楽しいから自然とスポレクを続けられます。楽しいから気持ちも前向きになり、継続するから体力も高まり、元気になります。さらに、楽しいから共感が深まり、一体感が生ま

れ、きずなが生まれます。

●皆が大事にされているから自然に笑顔が生まれる

スポレク活動では、運動が苦手な人も得意な人も、皆が互いを認め合い、尊重します。そんな居心地のよい場だからプレー中も自然にたくさんの笑顔が生まれます。

●運動が苦手な人も楽しめる

誰もが楽しめるように最初はルールをよりやさしくして、慣れてきて「自分もできた」と思えたら、少し難度をあげたルールで行います。また、種目自体も誰もがゆったりできて、しかも、始めてみると奥が深いという種目を実施します。

●一体感が強まり、きずなが生まれる

スポレク活動のあとは、お茶飲み会、時には飲み会を実施します。そこでの茶飲み話が参加者同士の理解を深め、つながりが生まれ、「健康スポレクひろば（元気クラブ）」全体の一体感が強まります。

(宮城県富谷市)

参加者を飽きさせません！

●健幸度 UP 遊悠クラブ

ひとつのスポレクに費やされる時間は、わずか5～10分程度。次々と目まぐるしく展開されるプログラムですが、参加者の皆さんは振るい落とされるどころか、休む間も惜しむかのように笑顔で楽しんでいる様子。“健幸度UP遊悠クラブ”の磯前由美さんによると、そのワケは、「普段からの運動習慣にある」そうです。



効果測定プログラムの様子

活動開始の15分前、体育館に集まり、身支度を終えた参加者の皆さんが、フロアを大回りで歩きはじめました。これが遊悠クラブのいつもの光景とのこと。「始まるまで座っておしゃべりするより、歩きながらのほうがからだも温まっていよいよね、とメンバー間で自然に始まった」とクラブ立ち上げメンバーの一人、千葉近衛さん。活動が始まる時にはからだガポカポカです。

ストレッチで全身を伸び伸びさせてから、タクスボ種目の“スロースクワット”や“ひもトレ”で筋力トレーニング。参加者からは「ひもを使わないときより腰がよく回る」との声も聞かれます。

“富谷市民歌”のメロディに乗せた体操を練習した後には、ソフトスポーツの“サイコロシュート”や“風力マッスルアップ”、“シートマッスルアップ”に加え、スポレクワークの“ボール送り”、“ロープ送り”、“トリプル風船リレー”（風船を1個にして実施）を、それぞれ5～10分間隔でテンポよく行いました。その理由を磯前さんにうかがうと、「遊悠クラブのメンバーは普段から卓球やソフトバレー、バドミントンなどで汗を流している人ばかり。そういう人たちを飽きさせないために、あえてテンポを早くして、楽しみな

がら運動できるようなプログラムづくりをしている」そうです。

実際、10年以上クラブに参加している石毛てるさんは「これまで続けられているのは、ここに来るとやっぱり楽しいから。いつもやっている運動とは違って新鮮」と、笑顔で感想を口にします。

一方で、普段運動をしていない参加者への気配りも忘れていません。折に触れ「お隣との競争ではありませんよ。できる範囲で運動してくださいね」と磯前さんからアドバイス。今回の事業ではじめて活動に参加した菱沼伶子さんは、「日本舞踊以外は特に運動をしていませんでした。3カ月参加してみて、踊りでは使わない筋肉も使うので、体力がついた気がします」と、運動の効果を実感している様子でした。

12月20日には効果測定プログラムが行われ、3カ月の事業はいったん終了。ただし、市レクリエーション協会会長の江刺義夫さんによると「今回はじめて参加した方、まだ参加されていない方にも引きつづき運動の機会を提供したい」と、2018年にも運動教室を行うとのこと。富谷市の健康、スポレクの輪が、また広がりそうです。



ステッピング20を終えて「ああ、しんどい！」



●健幸度 UP 遊悠クラブ

富谷町（現富谷市）が企画した50歳以上の男性主体の体操教室（2003～2004年）を母体に、2005年から活動をスタート。60代後半～70代前半を中心に46人がメンバー登録。週1回金曜日の活動の他、火曜・水曜にも卓球やソフトバレーを楽しんでいます。

自分のからだを実感しましょう

——— 加齢ともなう体調変化とその原因



以前はなんともなかったのに…、例えば膝や腰が痛くなったり、夜の睡眠に不調や変調を感じることが増えていませんか？

- 歩くと膝や腰が痛くなる
- 膝や腰の曲げ伸ばしがしにくい
- 少し多く歩いたり、買い物で重い荷物を持って少し長く歩くと、数日間、腰や背中に痛みが残る
- 座ったり立ったりする動作が遅くなった
- 夜間の睡眠中に何度もトイレに起きる
- 熟睡できなくなった

こうした変化は特別なことではなく、年をとって筋肉が硬くなったためにどなたにも起こる「筋肉の老化病」です。

人が動くときは、いくつもの筋肉が同時に働きますが、30歳前後をピークに筋肉の柔軟性が失われていき、60代ともなると筋肉は硬くなり、さぼったり、スタートが遅くなるものが増えてくるため、動作が鈍くなったり、痛みが出たりするのです。立ち上がったときに「どっこいしょ」と声が出るようになったら、筋肉老化のサインです。筋肉を伸ばして柔らかくする

ことで、動きのバランスが改善されて、70代でもしっかりした動作が可能になります。

1. 膝痛の原因と解消法

膝を支える複数の筋肉が柔軟であれば、膝はしっかり固定され、まっすぐに立つことができるので、起立や歩行の際の膝への負担バランスは良くなります。

特に、両膝を内側に引きつけて膝をしっかり安定させている内転筋が重要です。女性が弱い筋肉で、この内転筋が弱くなると膝の内側が開いてO脚になり、体重が膝の内側にかかって膝痛の原因になります。

この内転筋を鍛えることが大事です。信号待ちの時など立っているときに膝をギュッと5秒ぐらい合わせたり、脚がまっすぐになるように意識して立つだけで内転筋が鍛えられます。

整形外科医に行くと、よく座って下肢を上下する運動をします。これは大腿四頭筋を鍛えて膝を固定する筋肉が一斉に働くようにする訓練です。





2. 腰痛の原因と解消法

膝痛と同様に、腰痛も脊柱をバランスよく支える無数の筋肉のこわばりによって生じます。加齢とともに腹筋や背筋が弱くなり背中が曲がり、猫背になると脊柱骨の間のクッションとなっている椎間板がおし潰されて腰痛の原因の一つになっています。

筋肉のこわばりを解消するには、硬くなった筋肉をゆっくり伸ばすストレッチ（柔軟体操）がよく、実際に多くの腰痛体操にはストレッチの要素がたくさん取り入れられています。わずかな時間でできます。また、筋肉が柔軟であれば高齢者に多い転倒を未然に防ぐことができます。

体中の筋肉が活発に動くウォーキングは、全身の筋肉が鍛えられ、首の痛みや肩こりにも効果があり、血流もよくなって新陳代謝が活性化されて生活習慣病の予防につながります。

3. 頻尿の原因と解消法

からだ全体に血液をめぐるポンプの役割を持つ心臓や筋肉の働きが、加齢により衰えてくると、血液循環が弱まり、血液中の老廃物が腎臓で処理されにくくなります。これが就寝中はからだは水平になって血液循環が高まり膀胱に尿がたまり、眠りが浅いと尿量が少なくても尿意を感じるようになり、これが高齢者の頻尿

の原因となります。

昼間の水分補給と適度な運動は、腎臓の処理と排尿が順調に行われ、それが熟睡につながり、夜中のトイレ回数も少なくなる好サイクルにつながります。

4. 認知症の予防と軽減

「ここはどこ？」「私は誰？」「どうすればいいの？」という、目の前の世界を認知できない障害が認知症です。いわゆる物忘れとは違います。

この認知症についても運動することで予防・軽減することができます。1日2マイル（約3.2km）を歩いている人と歩いていない人、それぞれ約20人を20年ほど経過追跡した調査によると、「歩いていない人は歩いている人より42%も多く認知症になった」という報告があります。やはり、日頃から適度な運動をしていれば、高血圧や高脂血症、糖尿病などの生活習慣病と同様に認知症も予防できそうです。

無理せず長続きできる運動を !!

老化のスピードは一人ひとり異なり、ある日突然、訪れるものではありません。日ごろからしっかりと歩いたり、階段を使うなど、からだに少しずつ負荷をかけていく工夫が必要です。健康の維持につながる運動、特にスポーツ・レクリエーションは生きるはりあいや目標にもなります。60代から始めたスポーツによってぐんぐん体力をあげ、いつまでも若々しい日々を手に入れた人は少なくありません。仲間と好きなスポーツ・レクリエーションを無理せず楽しみ、終われば楽しい語らいの時間を味わう、そんな喜びも人生には必要なのかもしれません。

出典：健康スポレクひろば BOOK
竹内 孝仁（国際医療福祉大学大学院教授）

(千葉県船橋市)

「楽しみながら、自然に運動」が理想

●元気クラブ

運動習慣のない高齢者にとって、いきなりスポーツを始めること自体ハードルが高くなりがち。その点、気軽に、楽しく、適度な運動ができるレクリエーションは、からだを動かす気持ちよさの実感と仲間づくりに適したツールのようなです。千葉県船橋市の“元気クラブ”でも、そのキッカケが生まれています。



「はやく、はやく！」とボール送り



スクワットで筋力アップ

「今日は偵察のつもりで来ました」と茶目っ気たっぷりに笑うのは、小安もも代さん。知り合いに誘われ、今回が初めての参加です。

活動は“ふなばしシルバーリハビリ体操”から始まりました。これは茨城県水戸市で誕生した体操で、船橋市では昨年から市の事業として教室活動や指導者養成に取り組んでいるもの。スクワットのような筋力トレーニングの要素もあり、適度な負荷がかけられるようになっています。

アップで十分からだがほぐれたところで、今度は発声練習。「食事をおいしく食べるためにしっかり口まわりの筋肉を鍛えましょう」という指導者・田中修一さんの呼びかけに、大きな声で応えます。十分に声を出した後は、皆で“証城寺の狸囃子”を唄いました。

次は“ボール送り”と“ボールストーン”の2種目。“ボール送り”では頭の上でボールを渡すパターンと輪になって横に渡すパターンの2通りが行われ、タイムをどれだけ縮められるかチャレンジしました。また、この日初めて行った“ボールストーン”では、最初こそ苦戦したものの、コツをつかむと皆夢中になっ

て遊んでいました。市レクリエーション協会の高瀬幸次さんは、この楽しさこそがクラブの強みだと言います。

「体操教室や運動教室はたくさんあるけれど、私たちは“運動する”という意識はありません。遊び感覚で、楽しみながら自然とからだを動かしていることをコンセプトにプログラムを作っています。元気クラブはあくまで“キッカケづくり”なんです」

公民館で募集チラシを見て参加したという井上隆夫さんは「からだを動かすのも気持ちいいし、遊びながら仲間も増えるので、精神的にもいい」と満面の笑顔。最後に、千葉県レクリエーション協会が作成した“チーレクエクサ”を音楽にのせて行いクールダウン。笑いが絶えないあつという間の2時間となりました。

さて、偵察で参加したという小安さん、感想はどうだったでしょうか？

「動きあり、歌あり、頭の体操ありでとても楽しかった。またそれぞれが小刻みに変わっていくので、それがまた体操になっていい。もう、ここに来ることに決めました！」



●船橋市・元気クラブ

3年前から船橋市レクリエーション協会として不定期に開催してきたレクリエーション教室を発展させ、昨年から月2回の“元気クラブ”としてスタート。運動経験の少ない方の参加も多いそうです。

(福井県福井市)

みんなで発見、みんなが笑顔。 地域がつながるあったかいきっかけに

●サークル花堂^{はなんどう}

「もっと足を広げて……、そう!」、「今度はあのサイコロを狙おうか?」と町民会館に響き渡るかけ声。参加者へアドバイスしているのは、指導者ではなく、参加者の皆さんたち。福井県福井市の「サークル花堂」では、高齢者の皆さんがイキイキと主体的にレクリエーションを楽しんでいます。その効果は、体力アップ以外にもさまざまあるようで……。



アーチをくぐる“腰椎ひげダンス”

小春日和の11月末、花堂地区の皆さんが集まり、今日は「スポレクを通じた健康寿命延伸事業」の8回目。参加者20名(スタッフ含む)の年代は60代半ば～70代を中心に、ご夫婦そろっての参加も目立ちます。

活動は、童謡“浦島太郎”、“うさぎとかめ”のメロディに乗せたご当地体操でスタート。イスに座ったままできる全身ストレッチです。教室を主宰する福井県レクリエーション協会の辻岡世紀子さんは、見本の動きをデモンストレーションしつつ、「太ももの裏を伸ばす感じ」、「動きながら呼吸するのも忘れないで」と要点もアドバイス。

“スポレクワーク”に移り、まず“足だいこ”では5人ずつのグループでオリジナルのステップを考案し、チャレンジしました。また、この日はじめて実施した“腰椎ひげダンス”では、「この動きが本当にできるかしら」という辻岡さんの心配を吹き飛ばす見事な踊りを披露。参加者同士が手をつないで作ったアーチをくぐるという工夫も手伝って、会場は大いに盛り上がりました。

そして“ソフトスポーツ”では、前回に続いて“サ

イコロシュート”を行いました。「このルールでは難しすぎる」との声が参加者から上がると、辻岡さんは「どういうルールでやりましょうか?」とやさしく問いかけます。運動効果を損なわない範囲での柔軟なルール変更のおかげで、体力差を気にせず、全員がシュートを楽しみました。

辻岡さんによれば、「元々住民同士の交流がある地域ですが、この事業を通じて一緒に運動したり、その人の違った側面を垣間見ることで、より深いつながりができた」とのこと。運動効果はもちろん“人のつながり”を生むプログラムが魅力です。

参加者のお一人、岩永利明さんは「やりやすくルールをその場で作っていくのが楽しい。皆で考えると仲間の一体感も出てくる」と振り返り、室谷澄子さんは「ふだん家の中ではしない動きができるのがいい。シュートなんて、うちの旦那を蹴るわけにはいかないしね」と笑います。また最高齢82歳の辻岡兼子さんは「畑仕事で疲れているから参加するか迷ったけど、ここに来て仲間と笑い合うと疲れが忘れられるのよ」と、週1回の活動が待ち遠しい様子。最後のペアマッサージを終えると、皆さん笑顔で“サヨウナラ”。



狙いを定めて“シュート!”



●サークル花堂

3年前から“花堂元気塾”として活動中。当初は農閑期の冬だけの開催予定でしたが、「来年の冬まで待てない!」との参加者の声で、月1回開催することに。今回の事業では、ふだん元気塾に参加していない方も半数ほど加わり、参加者の輪がさらに広がります。

運動になじみましょう

——— 元気なからだの動かし方



運動の必要性はわかっているけど、現実には運動不足の日々……これでは加齢とともにからだの機能は確実に低下してしまいます！

からだは急には動かせません。無理をしたり、いきなり激しい運動をすると思わぬ事故のもとになるだけでなく、運動習慣として長続きせず、なにより楽しくありません。やはり自分の現状をよく知って、準備と正しい知識のもとで少しずつ運動になじんでくことをおすすめします。

ウォーミングアップは、次に行う主運動に向けてからだと心の準備をする役割を持ちます。次のことを心がけてください。

①からだを温める

軽く動かすことによってからだが温まると、効率よくエネルギーを消費しスムーズに動けます。

②関節の可動域を広げる

ストレッチなどで、関節の周りの筋肉や全身を十分に伸ばし柔軟性を高めておくと、運動中のケガの予防につながります。

③心の準備をする

からだの各部位を意識してゆっくり動くことか

ら始め、他の部位とも連携して動くことを理解しながら、気持ちよく全身を動かすようにしましょう。少しずつやる気も高まり、心身ともに運動ができる状態になっていきます。

ウォーミングアップの進め方

1) 足踏み……その場で軽く片足のかかと踵をあげてみましょう。大丈夫なら片足ずつ左右の踵を交互に何度かあげ、次は両足の踵をあげます。それを何度か繰り返した後に、ゆっくりその場で足踏みをします。からだを温め、血液の循環を高めます。

2) 下肢の各部位

●**膝関節**……膝の屈伸。膝を伸ばす筋肉（大腿四頭筋）、膝を曲げる筋肉（ハムストリング）の動きを自分のからだで感じながら理解しましょう。

●**股関節と背筋**……肩幅程度に足を開いて立ち、膝を伸ばしたまま、上体をゆっくり前屈（股関節）します。背中を丸めてゆっくりと上体を起こします（背筋）。

●**足首**……前後に足を開き、体重を後ろにかけながら前足のつま先をあげます。次いで体重を前にい移しながら後ろ足の踵をあげます（8回程度繰り返す）。足を入れ替えて同様に。終わったら足首をゆっくりと内回し、外回し。アキレス腱を伸ばします。そして足の甲を床に着けるストレッチも入れることで足首の柔らかさを養えます。

3) 上肢と肩……両肩の上げ下げや後ろ回し、前回しなど。

4) 体幹・体側のストレッチ

ストレッチのときは、息を止めないようにしましょう。また、伸ばすときに息を吐くようにするとよいでしょう。



●**体幹・体側のストレッチ例**……両手を頭上に上げる。右手で左手の手首を持ち右に倒しながら、左体側のストレッチ、手を替えて右体側のストレッチを行います。

●**上体ひねりのストレッチ例**……胸の前で、右手で左手首を持ち、右に引きながら、上体を右にひねります。

次はリズムカルにからだを動かす

ウォーキング&ステップ例

メトロノーム 120 以下のテンポでリズムを刻みます。「365 歩のマーチ」や「あまちゃん」のテーマソングなど、曲を流すのも効果的です。

- ウォーキングで方向を変える
- ウォーキングでステップ (4・8) + サイドステップ
- ウォーキングステップ (4・8) + ステップアップ
- 両手を上げる、拍手をするなど腕の動きを加える

リズムやほかの人の動きを認知し、それに合わせるためには予測も必要となり、そのことがよい刺激になります。複数の部位を使ってからだをコントロールすることもからだと頭のよい刺激になります。また、方向転換、リズム変化なども転倒を防止するための瞬時の動きを養うトレーニングになります。

【体操・運動】※各地区の講師による指導のもとで行います。ボールを使うなど、伸び伸びとリズムに合わせて体操をしてみましょう。

ウォーキング&ステップを使ってオリジナル体操を行ってもよいでしょう。

クーリングダウンと効果の確認

●**クーリングダウン**……基本的には、ウォーミングアップと逆の順で実施します。心臓に近い方から順に、体幹・体側、上肢、下肢の順に実施。足、腰、背中 of マッサージ (さするだけでも) を行って、最後に大きく深呼吸をしましょう。

●**効果の確認**……最初と比べて、両手は楽にあげられますか？ また、まっすぐあげられますか？ 肩は軽くなっていますか？ 少し動かすだけでずいぶん違うことが実感できるのではないかと思います。ぜひチェックしましょう。

運動を楽しむためのチェックポイント

運動前

- 体調がよいか、自分で判断する。(心臓病や高血圧、糖尿病などの持病がある人は検診を受けると安心です)
- 血圧や心拍数を測る。

運動中

- いきなり激しい運動はしない。
- 無理のない運動量を心がける。
- 気分が悪くなったら、すぐ中止する。
- 特に意識して水分を摂る。



(愛知県西尾市)

私の元気が社会貢献！

●つるしろニューエルダー元気クラブ

“西尾の抹茶”で知られる愛知県西尾市。その鶴城地区で活動する“つるしろニューエルダー元気クラブ”には、今日も笑顔と元気な声があふれています。それもそのはず、運動指導をつとめる市レクリエーション協会会長の石川春代さんは、「笑いの健康法を広める活動をしている」のだとか。レクリエーションを楽しみながら、同時に体力を高める活動の様子を紹介します。



最初のかけ声は毎回かならず行っているそうです



輪になつてのマッサージ

はじめに全員で取り組んだのは、ストレッチでもウォーキングでもなく、なんとコール&レスポンス。石川さんの「私は元気!」、「私は若い!」、「私の元気が社会貢献!」の掛け声に、参加者全員がこぶしを突き上げ復唱します。

続いて行われた“健康長寿あいち”は、ストレッチに加え、筋力トレーニングや反射機能を高める要素も盛り込まれた愛知県のご当地体操。複雑な動きについていけない参加者がいると見るや、「できてない時は笑って誤魔化して!」と絶妙のタイミングでフォロー。石川さんが会場の笑いを誘います。

休憩に続いては、ソフトスポーツの“立てろ!倒せ!”と“風力マッスルアップ”をプレー。ふだんの活動からラダーゲッターを中心に行っていることもあって、ゲーム感覚を取り入れたソフトスポーツは大いに盛り上がりました。また、最後に行われたクールダウンのマッサージは、全員が輪になり、草津節を唄いながらお互いをマッサージ。最後まで笑いが絶えな

い2時間となりました。

指導のなかで石川さんが特に心がけているのは、日ごろ運動する機会がない高齢者に、いかに運動を続けてもらうかということ。「私自身、35年前に指導を始めるまでは運動が苦手でした。実際に運動してみて、その大切さが分かったからこそ、未実施者の方々にも運動をはじめてもらい、そして続けてほしい」と力を込めます。

クラブに参加して3カ月あまりの杉田利男さんに聞くと、「いままで特に運動していなかったけど、誘われて来てみたら楽しくて。家でゴロゴロしているよりも気分がいいので、これからも参加したい」との感想。また2014年のクラブ立ち上げから参加する石川美恵子さんは、「皆、誰かに言われて運動するのはなく、楽しいから続けられるんです」といいます。参加者の一人で鶴城市老人クラブ会長の渡辺松男さんによれば、クラブの楽しそうな様子を見て、他の文化サークルで活動する高齢者の方から「私も参加したい」との声が上がっているそうです。会場の広さが十分ではないため、参加希望者を「泣く泣くお断りしている状態なんです」と嬉しい悲鳴の石川さんでした。



●つるしろニューエルダー元気クラブ

70代を中心に28名が参加。会場内で映像や音楽を流す機材、ニュースポーツに使用用具などに関しては、「できる限りメンバー同士の経験を持ち寄って手作りのもので賄っている」という自給自足がクラブのモットー。

(愛媛県松山市)

同じ時間を共有するだけでなく、 それぞれが感じる楽しさがある

●スポレクひろば しおみ

温暖な気候の愛媛県松山市。潮見地区は住宅街ですが、近くにみかん畑もあり、みかん栽培を行っている方たちもいらっ
しゃいます。週1回公民館では楽しい笑い声が響き渡りま
す。潮見地区のスポレクひろばにお邪魔しました。



私、右手役？左手役？どっちかな

11月のとある日、松山市潮見公民館で8回目のスポレクひろばが開催されました。朝9時を過ぎたころ、徐々に参観者が集まってきます。本日の参加者は21名。早速ウォーミングアップからスタートです。

首の運動や手のひらをグーパーさせながら徐々に動かしていきます。ピアノの生伴奏でラジオ体操を行います。この生伴奏を参加者の皆さんはとても気に入っているようです。参加者からは、伴奏のテンポが速かったとか、あの部分はもっとゆっくりね、などと毎回アドバイスを頂くそうです。参加者の一人薬師寺敏子さんはラジオ体操歴35年のベテラン。「実はこちらに通い始めて体重が2kg増えたんです。うれしい！」と大喜びです。

準備体操が終わったところで次はうちわを使い風船バレーを行います。2個の風船を2人で打ち合うと、皆さんてんやわんや。さらに4人組みになり最終的には3個の風船を打ち合うことに。風船は滞空時間がありますが、数が多いと複数の風船の動きを同時に読みとりながら風船を打ち返すというすばやい動きが必要になります。なかなかラリーにつながらなくても皆さん大盛り上がりです。

休憩時間には、伊達康子さんの手作りお菓子が今回も振る舞われました。伊達さんは毎回お菓子を提供し

ていただいています。「お菓子を作ることも楽しいし、ここに参加することがとても楽しい。来るのも苦になりません」。後半はシートマッスルアップ、チェアサッカーを行い、白熱した戦いが繰り広げられました。

このひろばは、運動経験がある人も無い人も一緒に楽しめることが楽しさのヒケツのようです。森田定さんはフルマラソン愛好者です。「誘われて参加したんですが、ゲームも科学的トレーニングに基づいて専門家のアドバイスがありとても参考になります。自己流より質が高く、楽しいところがとってもいいですね」とスポーツ愛好者も楽しめる理由を話してくれました。また、長井マユミさん長井久子さんは姉妹で参加。「今まで肩がこって、マッサージに通っていたんですけど、こちらに参加するようになって、肩こりがなくなったんです。全身がほぐれてスッカリ！」と大喜び。

今回この事業を受託するにあたり、参加者の皆さんに「全国から選ばれてスポーツ庁からの委託事業の話があるんですが、どうしましょうか？」と投げかけたところ、皆さん快く引き受けてくれました。このことが、より元気になるきっかけにもなりました。受託事業が終わっても自主的に継続できそうです。と事業担当者の松木紀子さんと宮平藤代さんは嬉しそうに話してくれました。



シートマッスルアップでは、皆さん大騒ぎ



●しおみスポレククラブ

昨年度元気クラブとして月1回のペースで開催。今年度も月2回のペースで継続中。11月～12月はスポーツ庁の委託事業として週1回にペースアップ。ピアノの生演奏で行うラジオ体操は皆さんの大のお気に入りです。年末には忘年会も開催しました。