

楽しく多世代 健康づくり

知を生かす 地域と大学

川崎医療福祉大健康体育学科

倉敷市スポーツ振興協会



速く走るための「動きづくり」に取り組む小学生ら。9月上旬、川崎医療福祉大



脇本敏裕准教授

「次は足を上げながら歩きます」「いち、にい、さん！ いち、にい、さん！」

9月上旬、川崎医療福祉大(倉敷市松島)の体育館で子どもたちが、同大の教員や学生のかげ声に合わせて、速く走れるようになるための「動きづくり」に励んだ。

同市から委託を受けた市スポーツ振興協会(同市四十瀬)と同大が開催している「高梁川流域健康スポーツ推進事業大学講座」に、本年度新設された小学生コースの初回。市内外の11人が登録しており、12月まで月1回のペースでマット運動や跳び箱、陸上競技などに挑む。

メニューは子どもたちが苦手意識を持ちやすい運動が中心だが、まずは体を動かすことが楽しくなるように工夫。鬼ごっこなどを交えた内容のため、練習は終始和やかな雰囲気で行われていく。

「子どもの発育段階では楽しみながら多様な運動に触れ、体の動かし方を学ぶことが大事」と同コースで指導に当たる後藤大輔助教(35)と中川麻衣子講師(42)。参加し

ている同市立華高小3年持田奈保さん(9)は「コーチが動き方を優しく分かりやすく教えてくれる」と笑顔を見せた。

講座は「中高年健康スポーツ教室」として1998年にスタートした。日ごろの運動が不足しがちな高齢者に、生活習慣病の予防にもつながるトレーニングなどを指導してきた。

地域で運動の指導に当たるボランティア育成へ内容を切り替えたり、新型コロナウイルス禍で2年間の中止を余儀なくされたら、曲折を経て、本年度は従来の中高年層に加え、体を動かす時間が限られている子育て世代、苦手な運動を克服したい子どもたちにも門戸を広げ、小学生、保護者、45歳以上の3コース制に拡充した。

保護者、45歳以上のコースには計17人が参加。子どもたちと一緒に運動することを通して大人と子どもの運動特性の違いを取り上げたり、ストレス対処法を指南したりする座学も交えている。9、10月の講座では体力テストのほか、バランスボールに乗って音楽に合わせて手足を動かすエクササイズ、自宅でできる筋力トレーニング、脈を測りながらそれぞれの体調に合った速度で行うウォーキングなどに取り組んだ。

講座開催は大学にとっても大きな意義がある。



バランスボールを使ったエクササイズに励む保護者コースの参加者ら。9月上旬、川崎医療福祉大

「地域に貢献できる上、研究データの取得といった利点がある。教員や健康運動指導士を目指す学生には格好の学びの場になっている」と話すのは、担当の脇本敏裕准教授(43)。

高校の保健体育の教員免許取得が目標という3年石井郁さん(21)は小学生コースで指導している。「実際に教えることは勉強になる。講座では、全体を見ながら一人一人の底上げをしていくことを大事にしたい」

脇本准教授は「3コースに拡充したこと、幅広いライフサイクルに関わる機会が得られた」と手応えを感じており、今後について「世代間の交流も促し、シナジー(相乗)効果を狙いたい。今年の講座の成果を踏まえ、より多くの参加者を巻き込んでプログラムをさらに充実させたい」と展望している。(信定佑紀)

科学的根拠に基づく動きに



振興協会指導員 福岡とし子さん

倉敷市スポーツ振興協会が高梁川流域健康スポーツ推進事業を担当するスポーツ指導員の福岡とし子さん(33)に、大学と連携するメリットや今後の展望を聞いた。

◇

参加者にとって最大のメリットは、専門の先生たちから科学的根拠に基づき納得した情報提供が受けられること。目的を示し、振興協会指導員 福岡とし子さんが

理解して取り組むことでエクササイズが「意味ある動き」につながっている。

今年からは、なかなか運動しにくい親世代を巻き込み、運動能力の低下が叫ばれる子どもたちにも参加してもらおうと、講座の枠を三つに増やした。スタッフとして参加する大学生たちは活動に前向きに取り組んでくれ、子どもたちは、お兄さんお姉さんに優しくしてもらい、苦手になりがちな種目も、やらされている感なく向き合えている。高齢者も、孫世代の学生たちとの触れ合いが良い刺激となっているようだ。

2015年からは高梁川流域連携中核都市圏事業として展開しているが、現在は倉敷市からの参加が中心。より広域の人に参加してもらって講座を盛り上げ、幅広い層の運動への苦手意識の克服や、健康寿命の延伸につなげたい。

自宅で簡単トレーニング 動画作り紹介



トレーニングメニューを紹介する動画を撮影する学生ら

川崎医療福祉大健康体育学科は、自宅で簡単に取り組めるトレーニングを紹介する動画を作り、学科の公式YouTubeチャンネルで公開している。高梁川流域健康スポーツ推進事業大学講座の受講者の学びを補うとともに、健康づくりの裾野を広げるのが狙い。動画の種類を増やそうと収録にも力を入れている。

9月上旬から公開しているのは長さ1分程度の動画3本。いずれも同大教員がストレッチの方法を伝えており、「大きなボールを抱え込むように」「背中の上の方の伸びを感じて」と、イメージや意識するポイントを字幕で添えている。さらに内容を充実させるためスクワット、腕立て伏せ、腹筋・背筋運動といった椅子などがあればどこでも行えるメニューを紹介する動画を順次撮影している。

学生も出演。モデルを務めた3年林勇希さん(21)は「手本として、体がきつなくてもフォームを崩さないよう意識。正しい運動の仕方を再確認できた」と話し、「ちょっとした時間でも手軽にできるメニューばかり。忙しい人にも取り入れてもらいたい」と呼びかける。収録した動画は編集が終わり次第、公開していく予定。