

楽しく身体を動かして心も動かし！ 最終目的は地域の自主活動

境川げんきクラブ

JR横浜線古淵駅から歩いて約10分のところに佇むのは、旧忠生第四小学校の廃校舎を利用した町田市教育センター。そのグラウンドに面した1室にクラブハウスが設けられ、「境川げんきクラブ」が開催されています。同センターの周辺には境川団地をはじめ築約50年を数える数千戸もの一大団地群があり、山崎町、木曾町、木曾東、木曾西などの地域全体で約1万4000人の高齢者がいらつしやるそうです。地域だけでみると高齢化率は高いほうだとい

います。今回は「境川げんきクラブ」を主催する町田市レクリエーション連盟理事長の園田碩哉さん、町田市スポーツ推進委員会会長の安部徹さん、町田市スポーツ推進委員の宮内美廣さん、そしてこの日参加者として訪れたという町田市忠生第2高齢者支援センター相談員・社会福祉士の小谷豊美さんにお話を伺いました。

「楽しく身体を動かす、そして心を動かす、歌などを含めて総合型のスポーツレクを行ってます。このような機会が増えて、地域で自主的な活動が生まれています。」

「初めて」の体験が新たな「楽しい」につながる

「境川げんきクラブ」は、「まちスポプロジェクト」の一環となる活動です。同プロジェクトは文部科学省の高齢者の体力づくり支援事業を日本レクリエーション協会を通じて平成25年度に受けたことに始まり、現在、市街地の中町、住宅地の金井、そしてここ境川の3カ所で活動を行っています。

「まちスポプロジェクト」、町田市スポーツ推進委員会と町田市レクリエーション連盟とのいわばジョイントベンチャーで、昨年度は元気塾事業を実施し、それが母体となって境川げんきクラブの活動が生まれています。

この日の参加者は小谷さんを含め全9名、そのうち初めて参加したという方が1名で、みなさん60〜70代。15人ぐらいたが限界というクラブハウスの広さは、こじんまりとしていてアットホームな雰囲気をつくり出します。「参加者が多くなりすぎることがないので、逆に打ち解けやすいようですね(宮内さん)。」

「楽しく身体を動かす、そして心を動かす、歌などを含めて総合型のスポーツレクを行ってます。このような機会が増えて、地域で自主的な活動が生まれています。」

「楽しく身体を動かす、そして心を動かす、歌などを含めて総合型のスポーツレクを行ってます。このような機会が増えて、地域で自主的な活動が生まれています。」

13時。全員が着席し、園田さんの挨拶で講座がスタートすると、「カラダほぐしゲーム」「ラジオ体操」「ニュースポーツに挑戦」「みんなで歌おう」とプログラムが続きます。「ニュースポーツに挑戦」では、全員でグラウンドへ移動。「ベタンク」にチャレンジです。みなさん初めてのゲームに戸惑いながらも何度か練習して要領を得ると、2チームに分かれて対抗戦へ。「投げごっこ」「おいしい」「上手！」など声が飛び交い盛り上がりがあります。この初めての体験で、また1つ新たな楽しみが増えたように見受けられました。



右から小谷豊美さん、「境川げんきクラブ」の園田碩哉さん、安部徹さん。

「楽しく身体を動かす、そして心を動かす、歌などを含めて総合型のスポーツレクを行ってます。このような機会が増えて、地域で自主的な活動が生まれています。」



まずはアイスブレイクで身体をほぐします。

「楽しく身体を動かす、そして心を動かす、歌などを含めて総合型のスポーツレクを行ってます。このような機会が増えて、地域で自主的な活動が生まれています。」



みんなと一緒に歌うことは健康法のひとつ。



普段やらない手足の動作は脳の活性化にも。



この日の屋外ゲームは、「ベタンク」。初めてのゲームに思わずエキサイト。

「連れ出す」ことが一番の課題

ここでは、種目ではなく、毎回いろんなレクがプログラムされているので、みなさん楽しそうです。「スポーツ」という意識が結構

「まずはこういう「たまり場」のような場所をつくって、そこにお茶を飲みに行く感覚で立ち寄ってもらうだけでいいんです。そしてその場で『ちよつとやってみようか』という気になったら、体操やゲームに参加してもらえればいいんです」と安部さん。そして毎回プログラムの最後には「しゃべり場」を組み込んで、コミュニケーションの時間を大事にしてきたそうです。

「しゃべり場」では、全員がテーブルを囲み席に着いたら名札を作り、自分の前に置きます。健康づくりなどについて一人ひとりが自由に話し語り合う時間です。みなさんからは、ボール体操、笑いヨガ、健康吹矢など、最近実践していることややってよかったこと、これからやってみたいことなど、いろんな話題が飛び出し、笑ったり共感したりおしゃべりは盛り上がり、「ここに来ると元気になります。本当にありがたいです」と



毎回恒例の「しゃべり場」では趣味や健康など気になる話題で盛り上がりします。

「しゃべり場」では、全員がテーブルを囲み席に着いたら名札を作り、自分の前に置きます。健康づくりなどについて一人ひとりが自由に話し語り合う時間です。みなさんからは、ボール体操、笑いヨガ、健康吹矢など、最近実践していることややってよかったこと、これからやってみたいことなど、いろんな話題が飛び出し、笑ったり共感したりおしゃべりは盛り上がり、「ここに来ると元気になります。本当にありがたいです」と



「しゃべり場」では、全員がテーブルを囲み席に着いたら名札を作り、自分の前に置きます。健康づくりなどについて一人ひとりが自由に話し語り合う時間です。みなさんからは、ボール体操、笑いヨガ、健康吹矢など、最近実践していることややってよかったこと、これからやってみたいことなど、いろんな話題が飛び出し、笑ったり共感したりおしゃべりは盛り上がり、「ここに来ると元気になります。本当にありがたいです」と

「しゃべり場」では、全員がテーブルを囲み席に着いたら名札を作り、自分の前に置きます。健康づくりなどについて一人ひとりが自由に話し語り合う時間です。みなさんからは、ボール体操、笑いヨガ、健康吹矢など、最近実践していることややってよかったこと、これからやってみたいことなど、いろんな話題が飛び出し、笑ったり共感したりおしゃべりは盛り上がり、「ここに来ると元気になります。本当にありがたいです」と

「しゃべり場」では、全員がテーブルを囲み席に着いたら名札を作り、自分の前に置きます。健康づくりなどについて一人ひとりが自由に話し語り合う時間です。みなさんからは、ボール体操、笑いヨガ、健康吹矢など、最近実践していることややってよかったこと、これからやってみたいことなど、いろんな話題が飛び出し、笑ったり共感したりおしゃべりは盛り上がり、「ここに来ると元気になります。本当にありがたいです」と

なぜ、楽しくて ためになるのかを教えられる スポレク指導者養成講習会修了者

健康スポレクひろば(元気クラブ)は、スポーツ・レクリエーション活動を通じて、参加する方々の健康寿命の延伸をはかることを目的としています。そのため、楽しい活動であるとともに、いかにその活動が効果的かを科学的な研究に基づいてしっかりと理解し、実施にあたっては、効果を意識した指導ができることも重要です。さらに、参加者にやさしく効果を説明できる力も必要となります。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、スポーツ・レクリエーション心理学において、高齢期の健康維持には運動が必須であること、スポレク活動がいかに体と心に効果をもたらすか、具体的にわかりやすく学ぶことができます。

●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・レクリエーション推進部 ☎03-3265-1336