

加須市健康づくり事業との連携 ～「エアロビパート6伝達講習会」の報告～

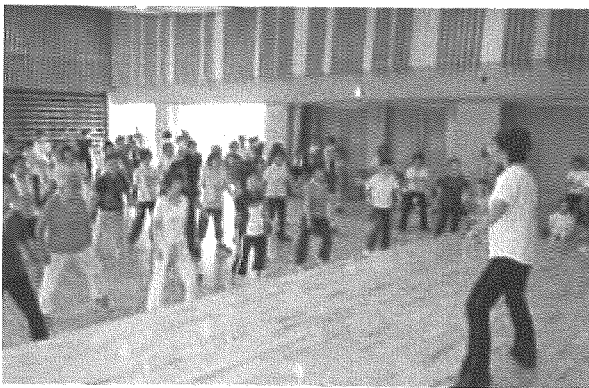
高野千春

加須市では、平成15年度より大人の健康教室の一環として、市民が元気に歳を重ね、楽しく健康的に過ごすことを目指した「筋力アップトレーニング事業」を実施している。40歳以上の健康な市民を対象とし、週1回のペースで、体力や健康状態に合わせた個別プログラムに沿って筋力トレーニングおよび固定式自転車・エアロビクスによる有酸素運動を行い、その効果をフィードバックしながらより健康への意識を高めていくという単年度事業である。参加者は60歳代が最も多い（ちなみに今までの最高齢参加者は95歳）と聞いていたが、今年度（8期生）の活動現場を見学してみて、大学生以上にハツラツと運動を楽しんでいる姿に圧倒された。この事業の修了生のうち500名が市内12会場・24グループで自主活動としてトレーニングを継続していることから、加須市健康づくりの事業成果がうかがえる。修了生がその後も安全にかつ楽しくトレーニングを継続できるよう、その自主活動をサポートする「新規事業」として、新しいエアロビクスのプログラム作成および指導の依頼が本学スポーツ科学研究所にきた訳である。

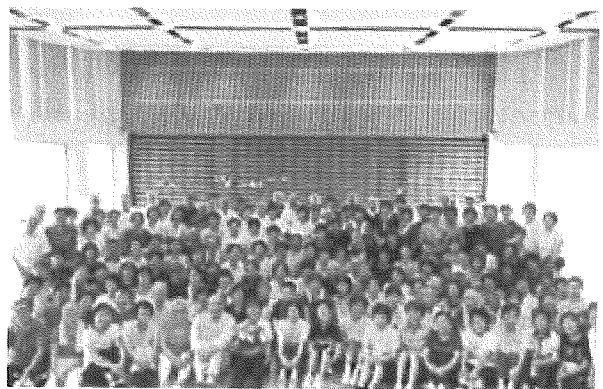
近年の中高齢者対象の健康づくり運動では、ウォーキングなどの有酸素運動だけではなく、筋力トレーニングの重要性が指摘されている。「安全で」「楽しく」

かつ「効果的な」プログラムを提供することは、より多くの修了生の運動継続に繋がる。そこで今回は、下肢の筋力トレーニング（スクワット&フロントランジのスローな動き）と肩関節・股関節のほぐし（特に回旋の動き）をメインとして、プログラム構成を考えた結果、今までの動きとは全く異なる新バージョンとなった。そのため、自主活動グループのトレーニングにうまく取り入れていただけるよう、8月末に「エアロビパート6伝達講習会」を実施した。各グループのリーダーを中心に約150名の参加があり、時には“笑顔”を忘れてしまうほどの真剣な表情で、一緒に汗を掻くお披露目会となった。運動後の質疑応答の場でも、自分たちのグループに戻ったときにこのプログラムでスムーズに動けるようなビデオテープや解説図の要望が出され、参加者の運動に対する意欲の高さを痛感した。

今年度は具体的な運動プログラムの提供だけではなく、加須市健康づくり推進課と本学スポーツ科学研究所との共同研究も少しずつ始まっている。このような連携を通じて、地元加須市の皆さまに本学をより身近に感じてもらい、四季折々の変化に富んだ大学キャンパスを多くの方々楽しんでいただけるよう努めていきたい。



真剣な表情で新バージョンに挑戦



最後に皆で記念撮影