

加須市健康づくり事業との連携 ～自主活動グループへの巡回指導～

高野千春

加須市民の健康教室の一環として行われている「筋力アップトレーニング事業」の修了生約530名が、市内12会場・26グループで自主活動のトレーニングを継続している。それぞれのグループが公民館、コミュニティセンター、小学校などを会場に、週1回のペースで、筋力トレーニングとエアロビクスによる有酸素運動を定期的実施しながら、楽しいコミュニティを形成している。今年度の筋力アップトレーニング事業卒業生（9期生）が新たに2グループ立ち上げており、参加者の健康への意識の高まりと保健センター担当者の努力により、自主活動グループの輪は確実に広がっている。

昨年度これらの自主活動のためのサポート事業として依頼され作成した「エアロビパート6」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）をメインにプログラムを構成したため、パート5までの動きとは全く異なる新バージョンとなった。各グループの代表者を集めて2回の伝達講習会を実施したものの、動きの目的やポイントがうまく伝わらな

いまま運動しているグループ、あるいは動きがよくわからないという理由で活用していないグループがあるため、今年度は各グループを巡回し直接指導やアドバイスを実施した。

巡回指導をすることで、一人一人に対して正しい動きや意識するポイントを伝えることができ、より効果的なトレーニングになること、そして、個別に直接アドバイスすることがまた自主活動グループの励みになり継続に繋がることを痛感した。また、トレーニング後に仲間と一緒に食事を楽しんだり、天気の良い日には筋力トレーニングの後に（中止するのではないところがすばらしい！）外に出てウォーキングを楽しんだり、1日がかりの遠出をしてハイキングを楽しんでいるといった話をうかがい、“運動の必要性”という共通の意識をベースに、すばらしい仲間づくり、コミュニティ形成がなされている様子を知ることができた。

今後も平成国際大学スポーツ科学研究所として、さまざまな視点から加須市民の健康づくりの支援を継続していきたい。

