

「平成25年度かがわ生涯スポーツフォーラム」が開催されました

子どもから高齢者まで誰もがいつでも参加できる生涯スポーツ環境の整備に向けて、総合型地域スポーツクラブの普及を図るため「平成25年度かがわ生涯スポーツフォーラム」が12月15日(日)高松市牟礼図書館多目的ホールで開催されました。

県内の総合型地域スポーツクラブ関係者をはじめスポーツ推進委員や一般の参加者約200名が集まり、交流の和が広がりました。

○ 開会行事



細松県教育委員会教育長

県教育委員会細松教育長は、「今年は、1964年以来56年ぶりとなる東京オリンピックの開催が決定し、スポーツ界の盛り上がりを感じた年だった。スポーツはする・見る・支える楽しみがあり、総合型地域スポーツクラブはそのような生涯スポーツ振興の基盤となるものである」との挨拶でフォーラムが開会されました。

○ 基調講演

第17代NHKテレビ・ラジオ体操指導者である西川佳克氏が「今、なぜラジオ体操なのか？その魅力と効果」と題して講演を行ないました。

大正12年から始まったと言われるラジオ体操の歴史をはじめ、実際のテレビ撮影の様子やラジオ体操による運動効果、さらにラジオ体操で地域力を高めるポイントまで幅広くお話しいただきました。

講演の後は、参加者も一緒にラジオ体操第一を実施。どの体操が体にどのように効いているのか、西川氏の解説を聞きながら、真剣な顔で取り組んでいました。

「ラジオ体操が楽しくなった」「動きごとの細かい注意点が分かった」「自信を持って実施できるようになった」と、知識だけではなく体全体でラジオ体操を学ぶ貴重な時間となりました。



講師 西川佳克氏



実演の様子

○ パネルディスカッション

「ご近所で！健康になれる居場所づくり」と題して、徳島県・NPO法人あいずみスポーツクラブの鍋島龍夫氏、高知県・NPO法人いきいき百歳応援団の細川芙美氏の両名にパネリストとしてお越しいただき、NPO法人ELF丸亀の齊藤栄嗣氏がコーディネーターを務めました。

NPO法人あいずみスポーツクラブでは、行政と連携しつつ、町特定保健指導や町地域支援事業通所型介護予防事業などを受託し、町民の健康保持・増進や体力の維持・向上に対する事業を行っています。その効果か、藍住町は、徳島県下で国民健康保健利用が最も少ない地域となっています。鍋島氏からは、クラブが保健事業を受けるメリットとともに、「スポーツをして健康を保つ、という考えに町行政の理解がどれだけ得られるかが重要」だとお話しいただきました。

NPO法人いきいき百歳応援団では、「いきいき百歳体操」の開発・普及啓発を行っています。「いきいき百歳体操」とは、アメリカ国立老化研究所の研究をもとに高知市が平成14年に開発した高齢者向け運動プログラムであり、現在は高知県下の570カ所を超える会場で実施されているほか、全国にもその輪が広がっています。細川氏からは、「昨年と同じように体が動かせる、というだけでも高齢者にとっては嬉しい事だ」という言葉に、参加者も頷きながら話を聞いていました。

WHO憲章では、「健康」の定義を「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にあること（精神的健康、社会的健康、身体的健康のバランスが取れた状態）」としています。ますます高齢化が進み、日本人の平均年齢は46歳になろうとしています。毎日を元気に生きるためには、身近な地域での健康維持が欠かせません。スポーツは、心身ともに健康になれて世代間交流も図れ、仲間づくりもできる優れたツールです。

齊藤コーディネーターの、「健康な居場所づくりは、健康な意識づくりである」との言葉で締めくくられたパネルディスカッション。今後の総合型地域スポーツクラブの目指すべき一つの指針が見えた、大変有意義な時間でした。



○ オープニングセレモニー

カンフー演武／金森庸二（とらまるクラブ “ONLY ONE”）

金森先生は、県内各地でカンフー武術の講師をされている他、幼稚園や小学校で親子体操を指導したり、民間フィットネスクラブで太極拳インストラクターをされたりと多方面で活躍されています。



華やかな衣装に多彩な演武、子どもから高齢者まで一緒に舞うその姿に、多くの参加者が感動しました。

○ ニュースポーツ体験

笑いヨガ／中村淳子（笑いヨガティーチャー）

中村先生は、宇多津町を拠点に活動している「ボディケアプランニング」に所属、笑いヨガリーダー（現：笑いヨガティーチャー）の資格を取得してからは、公民館や病院、学校、婦人会や老人会の等の場で笑いヨガを広めています。



参加者も一緒になって「ホホ・ハハハ」と声に出して大笑い。終わる事には心も体もポカポカになりました。