

「平成26年度かがわ生涯スポーツフォーラム」が開催されました

身近な地域において、子どもから高齢者まで世代を超えてスポーツを楽しむことのできる総合型地域スポーツクラブの育成など生涯スポーツ環境の整備について理解を深めるため、「平成26年度かがわ生涯スポーツフォーラム」が11月29日(土)三豊市文化会館マリンウェーブにて開催されました。

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レクリエーション協会関係者など約120名が集まり、熱心に講師の話に耳を傾けました。

○ 開会行事



県教育委員会事務局保健体育課 高井課長

県保健体育課・高井課長による、「2020年の東京オリンピック・パラリンピック開催決定を受け、日本中のスポーツ熱が高まっている。そうしたスポーツの楽しさを、地域単位でさらに広めていくために、総合型地域スポーツクラブの育成など、生涯スポーツ環境の整備をより一層推進していくことが大切」との挨拶でフォーラムが開会されました。

○ 基調講演

兵庫県のNPO法人スポーツファンデーション代表理事である堀込孝二氏が「参加したくなるスポーツイベントづくり」と題して講演を行ないました。

アリーナDJやBGMを使用した小学生のバレーボール大会や、福岡ソフトバンクホークス協力のもと球団フロントの職業体験を実施するなど、これまでにないイベントを成功させるためのノウハウを多数披露していただきました。本年11月に香川県で初めて開催したデザートマラソンについても紹介いただきました。

「最初から“できる・できない”は考えない。それを考えると普通の事しかできない。「ここにしかない」「これがあるから行く」というイベントの目玉を考えることが大切だ」という言葉には、多くの参加者が頷いていました。



講師 堀込孝二氏

○ パネルディスカッション

「60代からの運動環境を考える～地域スポーツと先手の福祉～」と題し、熊本県の総合型クラブ・NPO法人A-lifeなんかんの城野和則氏、香川県レクリエーション協会の川田礼子氏の両名をパネリストとして、市民スポーツ&文化研究所の森川貞夫氏にコーディネーターを務めていただき、パネルディスカッションを行いました。

NPO法人A-lifeなんかんのある南関町は、65歳以上の人口が町人口の34.2%を占めており、高齢化が進んでいます。クラブでは、町福祉課や社会福祉協議会と連携し、「第3回健康寿命を伸ばそう！アワード」で厚生労働大臣優秀賞を受賞した、三重県いなべ市の「元気づくりシステム」を導入しています。80歳代の参加者の筋肉量が500g増加したという研究結果も出ているそうです。

城野氏からは、「生涯自分の足で歩ききるために、参加者が「自ら運動する」仕組みをつくるのが大切」だとお話しいただきました。

NPO法人香川県レクリエーション協会では、公益財団法人日本レクリエーション協会の実施する「ニューエルダー元気塾（文科省委託事業）」を、平成24年度～平成26年度の3年間にかけて取り組んできました。40歳代～70歳代の男女を対象としており、楽しみながら自分の体力が分かる「レク式体力チェック」、スラックラインやうちわテニスといったスマートスポーツ等の紹介をしていただきました。

川田氏からは、「元気なうちから自分のカラダを見つめ、健康寿命を伸ばそうという意識を持っていただきたい」とお話しいただきました。

森川コーディネーターによると、香川県の高齢化率は平成24年度時点で27.1%、全国15位だそうです。急速な高齢社会の進展に見合った福祉・社会保障制度の整備が今後ますます必要とされる中、住み慣れた地域で生涯健康に過ごすために、まず自分たちでできることは自分でやるという意識づくりが欠かせません。

今回のパネルディスカッションでは、会場席からもパネリストの事例紹介に対して積極的に質問があり、登壇者と参加者が一体となって、地域における高齢者の健康づくりについて考えることができました。「実践的な話が聞けてよかった」「運動継続するために、日頃小さなことから取り組むのが大切だと思った」という声が聞こえ、大変充実した内容となりました。



○ オープニングセレモニー

キッズダンス／たくまシーマックスジュニアダンスチーム

三豊市をはじめ県内各地でジュニアダンスを教えているインストラクターの指導のもと、たくまシーマックスで練習に励んでいる13名の子ども達が、日ごろの練習の成果を発表し、会場を盛り上げてくれました。



華やかな衣装で、音楽に合わせて元気いっぱい踊る子ども達に、多くの参加者が「可愛かった」「頑張っていてよかった」と笑顔になりました。

○スポーツ体験

シナプソロジー／道久仁美氏（シナプソロジーアドバンスインストラクター）

道久氏は、平成25年度香川県スポーツ推進委員研修会の講師も勤められるなど、シナプソロジーをはじめ脳活体操や認知症予防教室において、幅広く健康づくりの指導を行っています。



計算じゃんけんなど両手を使ってできる簡単な脳トレを約20分間行い、「とても楽しかった」「脳にいい刺激になった」と、会場席からも笑い声が溢れました。

※今回のオープニングセレモニーとスポーツ体験については、今年で開業15周年を迎える会場隣接のスポーツ施設・たくまシーマックスにご協力いただきました。ありがとうございました。