

中国体操やエアロビなどの体操を通じ、 転倒・怪我を予防する健康づくり。

たいそうかい
いにしえ体操会 公益財団法人社会教育協会（東京都日野市）

体の健康づくりのため
に何かを始めたかった。

床に敷いたマットに座り、指導者のかけ声に合わせて体を動かしている女性高齢者の姿がありました。ゆったりとした動作で体に適度な負荷をかけ、様々な筋肉を使うことで、転倒・怪我予防につながり健康づくりに役立つのです。

ここは、ひの社会教育センターの体育館。活動しているのは「いにしえ体操会」です。

「いにしえ体操会」が設立されたのは、昭和55年4月のこと。歴史家の色川大吉先生が



講師を務める、日野市の郷土史を学ぶ勉強会の参加者たちの雑談がきっかけでした。

「頭を使うだけでなく、体の健康のためにも何かをしなればいけない」という話になったんです。それぞれのメンバーが友人や知り合いを誘って体操会を結成しました」と語るのには、代表の葛野さんです。

45名の会員全員が65歳以上の女性で、平均年齢は73歳。女性たちが自らの健康のために、34年間にわたって活動を継続しています。

参加者を飽きさせない
様々な体操メニュー。

「いにしえ体操会」の活動は、毎週水曜日の午前9時～午前10時30分に行われています。体操のメニューは、参加者全員が無理なく楽しく体をおかして、怪我をしない体をつくるように工夫されています。

「メニューはできるだけ単

純にならないようにしています。毎月第一週は中国体操の練功十八法、第二・四週はエアロビクス・ストレッチ、第三週はフオークダンスというように、毎週異なるメニューを取り入れるようにしています」と、葛野さんは話します。

練功十八法を指導する葛野さんは、中国の大会に出場した経験があるほどのスペシヤリスト。経験を生かした的確な指導で参加者をリードします。

動きが中心のメニューだけでなく、マットやボールを使った緩やかな運動もあるので、参加者それぞれが自分に合った取組方で活動できるのも特徴の一つです。

効果的な体操習得のため
中国に出向いたことも。

「いにしえ体操会」では、通常の活動のほかに、毎年6月に行われる日野市「福祉まつ

り」で発表会を行っています。また、効果的な活動を目指し、大学の体操指導講習会に参加したり、中国体操の勉強のために中国まで出向くなど、スキルアップにも努めています。さらに、地域の社会教育活動に積極的に参加している方もいます。

今後の課題は、現在のプログラムの一層の充実と、新たなプログラムの作成です。34年間にわたり続けている体操活動は、多くの人の介護予防の助となり、地域福祉の推進に貢献しています。

