

# サロンの活動の充実と ユニークなサークルの輪を広げて!!!

NPO法人 北斗スポーツクラブ

少子高齢化が進む中で、人々の健康に対する意識がますます高まってきています。新型コロナウイルスの感染リスクを抱えながらも、体を動かす機会を求めて各地域で盛り上がりがあります。北斗市では市民の皆さんが生涯を通して明るく健康に過ごしていただくことを目的に社会教育の中で各種体育事業を推進しています。その中の一つとして、北斗スポーツクラブが高齢者を対象とした「身体にやさしい運動」をスポーツクラブスタッフが講師として出向き指導にあたっています。高齢者の方々が、心身共に健康で文化的な生活を営むことができるように、基礎体力の向上と心身の健康維持・推進を目指し、活気のある日常生活を送ってほしいと願い指導にあたっているところです。

## ◎活発なサロン活動

北斗市には、現在市内に21団体の高齢者が集うサロンがあります。このサロン活動は、地域の皆さんが自主的に運営し、公共施設や集会所を利用して気軽に仲間と集い、楽しみながら過ごすことができる「憩いの場」になっています。

その中では、指導資格を持った方が中心となり「ふまねっと運動」「カーリンコン」「レクリエーションボッチャ」などを楽しんでいます。北斗スポーツクラブでは、ラジオ体操をはじめストレッチ体操・軽体操など、誰でも気軽に組み入れる活動を中心に指導にあたっています。また、体を動かすことが苦手な方は、茶話会などで自由に会話を楽しみコミュニケーションを深め、交流の場を広げています。このように積極的に集う場があることは、健康な心身の増進につながり、基礎体力の向上にも結び付く大切な場になっています。



みんなで元気にラジオ体操

## ◎北斗スポーツクラブとしての指導

北斗市の高齢者大学の講座を担当したスポーツクラブスタッフが指導にあたることがきっかけとなり、北斗市本町の「サロン楽活の会」より指導依頼を受け、

公民館を会場にして毎月第2・4月曜日、30分くらいの軽運動を中心に指導にあたるようになりました。ラジオ体操から始まり、軽いストレッチや筋力トレーニングなどを主に行っていますが、参加者の皆さんは笑顔で充実した表情で心地よい汗を流しています。気分も乗ってきた皆さんの動きは想像よりキビキビしていました。

現在、約30名の会員がおり、会員たちは誘い合ってサロンに参加し、親睦を深めており、新しい会員も増えてきています。身体に負担が掛かり過ぎないように指導も工夫されており、椅子に座ってのストレッチ、ボールやバトンを使用しての脳トレーニングなど、誰もが気軽に楽しみながら運動ができる取り組みを行っています。



ゴムチューブを使ってストレッチ

## ◎今後も充実した活動に

北斗市の高齢者サロン活動は、それぞれの会が自主的に運営され「大切な憩いの場」となっています。各サークルが工夫されて楽しい場として、コミュニケーションを深める活動をしています。また、

それに参加されている皆さんは、意欲的で基礎体力の向上にもつながり、負担をかけず気軽に身体を動かすことができる活動も好評の一つとなっています。心身共に健康でいられること、体力増進に結び付くこと、そして、気分転換になりストレッチ解消になることでも喜ばれています。

今年のラジオ体操コンクールでは初めて一般の部に「サロン楽活の会」の皆さんが参加しました。皆さんが積極的に参加し、挑戦されたことは、大変すばらしいことです。周囲からも大きな声援と拍手があり、みごと「審査委員特別賞」を受賞し、大会を大いに盛り上げてくれました。



ラジオ体操コンクールに初めて参加

北斗スポーツクラブでは、無理なく身体を動かす簡単に誰でも興味を持てる運動やストレッチを取り入れていきます。遊びの要素を取り入れたバルシューレなども、今後取り入れたら楽しめるのではないかと考えています。今後も各地域のサロン活動の充実に関わり、活動の場が広がっていくことを期待しています。

(北斗市スポーツ推進委員会 委員長 安達 孝義)