

# マイ・ステージ

そうかわがまち

心も



バウンドテニス

からだも



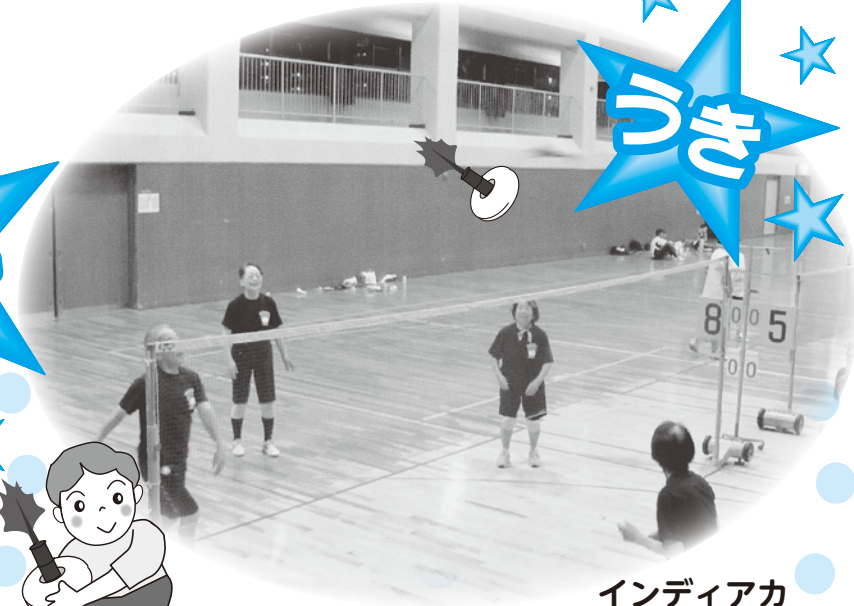
ユニカール

うき

うき



3B体操



インディアカ

## 草加市生涯学習の日2015

### あそびにおいでよフェスティバル

日時 平成27年3月29日(日)午前9時30分から午後4時まで

会場 草加市立谷塚文化センター

各会議室やギャラリー等では、体験講座やミニ発表会、展示を行います。その他にも、どなたでも気軽に立ち寄れて、模擬店や一日中楽しめる企画がもりだくさん。

生涯学習フェスティバルで、あなたの楽しみ・いきがいを見つけてみませんか？ご家族、お知り合いなど皆様お誘い合わせの上、ぜひお越しください！



#### 今号の内容

P2～3 特集 みんなが楽しめるニュースポーツ・健康体操

P4 生涯学習情報提供サイトがオープン／サークル紹介冊子掲載団体募集  
指導者バンク登録者紹介



# 健康体操

## 特集の主旨

最近では平均寿命が延びていて、女性が86.61歳、男性も初めて80歳を超えています。ただし、健康寿命(健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間)は、これに比べて男性で9年、女性で13年も短いといわれています。健康で長寿を全うするには、バランスのとれた食事とともに適度な運動が欠かせません。そこで生涯スポーツという切り口で年配者にも楽しめる運動をいくつかご紹介します。「若くありたいが、運動は苦手なので…」「大勢の中に出ていくのはどうも…」という方でも気軽に健康維持、体力づくり、仲間づくりに役立てていただきたいと思います。いずれも市内のできるので、各体育館、各公民館、各文化センター、勤労福祉会館、各コミセンへお問い合わせを!

## バ ッ ゴ ー

バッグーは、草加市レクリエーション協会に所属するふれあいサークルの皆さんが指導しているニュースポーツです。

約15センチ角、重さ240グラムのバッグを、チームごとに色分けて持ち、6メートル先の穴が一つ開いた傾斜の付いたボードに、2チームが交互に投げ合います。1チームの人数はその時の参加者数によって決め、全員が投げ終わった時点でゲーム終了です。穴に入った数(3点)とボードに乗った数(1点)の合計を競います。ボードに乗っている相手チームのバッグを落としたり、味方のバッグを穴に入れば大逆転が可能です。

男女差、年齢差がなく、ボードまでの距離を調節することにより、バリアフリーゲームとなります。気づきにくいことですが、1ゲームごとにボードとの間を往復しているの、長い距離を歩いているそうです。皆さん、運動はもちろん脳トレにもなり、おしゃべりもできると、勝敗は別にして楽しんでいました。



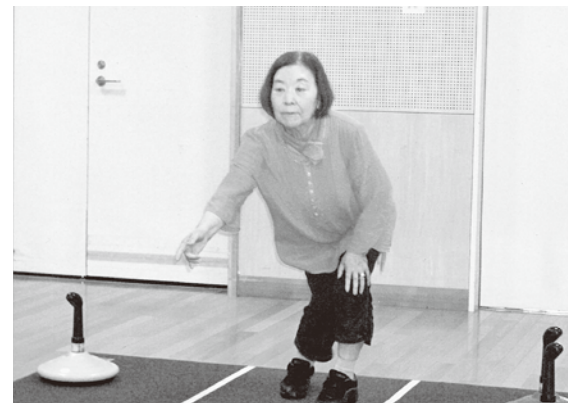
## ユニカール

ユニカールは、カーリングを参考にスウェーデンで考案されたスポーツです。3人一組でチームを編成し、2チームがそれぞれ3個の「ストーン」をはじいたり、味方の「ストーン」を助けたりして、標的の円形の中に入れていくゲームです。

草加ユニカール協会理事の田辺雅子さんにお話を伺いました。草加のユニカールは、設立から17年を迎え、普及率は埼玉県内トップとのこと。

実際に体験してみると、コミュニケーションを取りながら楽しめることや、身体を激しく動かさないことで高齢者でも十分楽しめることが分かります。何よりもチームワークが大切。勝つことばかりにとらわれているとスムーズにいかない状況も起きてくるようです。チームのリーダーの目配りがあってこそ、誰でも楽しめるユニカールになるのではないのでしょうか。

今年4月にオープンした新里文化センターでも会員を募集中です。



## 健康体操

草加中央すこやかクラブでは、国民健康保険事業の一環であるヘルスアップから始まり、快適な老後を健やかに楽しく生き抜くための適度な運動と食生活を工夫し、生活習慣病を予防するために励まし合いながら続けることを目標にして、月2回の活動をしています。

取材をした日は、年に一度の体力テストの真っ最中で、握力の確認、上体起し、開眼片足立ち、急歩、最後に10メートル障害歩行。各自の評価を仲間と見せ合いながら励まし合っていました。

日頃の活動としては、体力を鍛えるストレッチ運動を繰り返すことで、自然に筋力が育ちます。このほか、年に2回の栄養講座があり、今年は熱中症予防や食中毒に関する講話の後調理実習をし、語り合いながら仲間と食事をする楽しいひと時もあつたそうです。

一歩外へ踏み出す勇気が、心身を健康にしてくれます。楽しい時間を共有する皆さんの笑顔は、大変まぶしいものでした。



## 太 極 拳

今回取材した「楊名時気功太極拳」は、古代中国から伝わる空手道、合気道、日本の剣道を基本とした武道です。講師の合図で全員が整列し、静かな空間の中で、一人ひとりが鶴が舞うようにゆっくりと呼吸を整え、体を動かしていく柔軟体操です。

中央公民館の体育室を覗くと、所せましと参加者が集まっていました。20数年にわたるこのサークルは、誰でもが気軽に入会でき、型の分からないところは仲間に教えてもらい、楽しく習える肩の凝らない雰囲気の良い教室です。太極拳は、型のあれこれを、知らず知らずの内に日常生活の立ち振る舞いの中で自然に使われることにより怪我を未然に防ぐという特効薬でもあると、サークルの参加者は口々に話されていました。

スローテンポな動きなので気軽にでき、精神面でも健康になれるそうです。人とふれあい、社会に出ることで心まで健康になれるのだと感じました。





## 特集

# みんなが楽しめる ニュースポーツ



## インディアカ

インディアカは、赤い羽根の付いたボールを手で打ち合うゲームで、2チーム（1チーム4人）がボールをネット越しに、ラケットなどを用いず、直接打ち合うことが大きな特徴です。ボールはあくまでも空中で打ち返しあい、バドミントン、バレーボールに最も近いルールです。

記念体育館でインディアカを楽しんでいる「チューリップ」の皆さんに、お話を伺いました。「『いつでも、どこでも、だれとでも』の合言葉で親しまれているスポーツです」「体を動かして声を掛け合って、汗をかくて元気になれますよ」「みんなで大笑いをして、とても楽しいです」とのこと。

参加者の皆さんの動きはとても軽やかで、30年以上楽しく続けられている方も多く、大変お元気です。練習中、アドバイスや反省の言葉がある中で、ジョークと笑い声も飛び交い、まさに生涯スポーツそのものの雰囲気でした。



インディアカボール

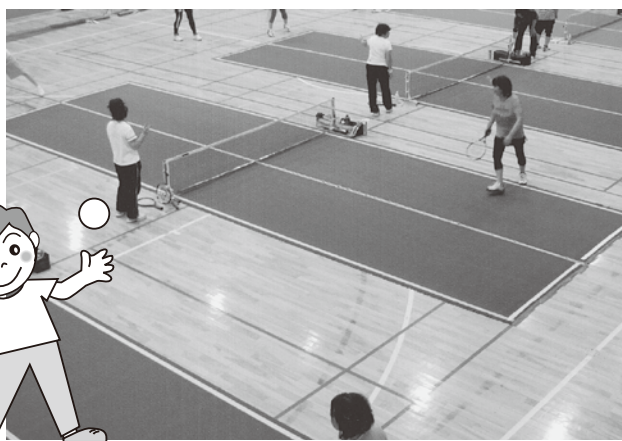
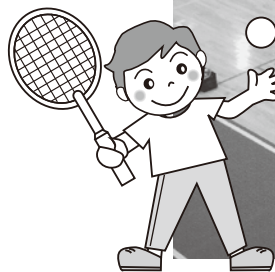


## バウンドテニス

幅3メートル、長さ10メートルの人工芝のマットが、バウンドテニスのコートです。テニスラケットより短く軽いラケットを使用し、ネットの高さは50センチ。ダブルス、シングルスともに楽しめ、室内なので雨にも、風にも、陽射しにも負けることなくプレイできます。

1ゲーム4ポイント先取で9ゲームや7ゲーム、5ゲームなど、年齢や時間の状況に応じて試合を楽しむことができます。また、試合ではなくボールを打ち合う練習で汗をかき、仲間とわいわい体力づくりもでき、老若男女、生涯続けられるスポーツです。

現在、草加市バウンドテニス協会会員は約70名（未加入の方も、もちろん楽しんでいらっしゃいます）。クラブの活動は、それぞれ場所や曜日、時間帯が異なるので、自分の都合のよいところで是非、体験してみたいかがでしょう。



## 3B体操

3B体操は、バレーボール大のボール、ベル（8の字型のビニール製枕のようなもの）、ペルター（樹脂製のベルト状の紐）の3種類の運動補助具を使いながら、すべての動きを音楽に合わせて行う健康体操です。

内容的には、ストレッチ運動、持久力運動、筋力運動、リラックス運動を組み合わせ、対象者の年齢や体力に応じてメニューが用意されており、全国10,200か所の公民館等で日本3B体操協会の指導員が教えているそうです。

谷塚文化センター3B体操サークルの活動日にお邪魔しました。現在の会員数は7名、60代から80代の女性ばかりで、経験年数も1か月から21年とまちまち。ここでの体操は、「ラジオ体操+補助具+盆踊りのリズム感」といった感じで、高齢者には適度の負荷で足腰・心肺機能の強化、平衡感覚や柔軟性の維持に役立ちそうなプログラムです。休憩を挟みながら正味60分以上体を動かすので、終わってみると皆さん汗びっしょり。

終了後お話を伺うと、「体を動かして汗をかくのが気持ちいい」「新しい振付を覚えなければならないので脳も活性化する」「人の和、雰囲気がすごくいいので運動後のおしゃべりも楽しい」など、皆さん大変満足されていました。



## ヨーガ

ヨーガとは元々古代インド発祥の修行法でしたが、近年これに色々な要素が組み込まれ、健康ヨーガ、ホットヨーガ、パワーヨーガ、マタニティーヨーガなど各種のヨーガができています。

新里文化センターヨーガサークルの活動日にお邪魔してみました。現在の会員数は26名、全員女性で40代から80代と年齢層の幅も広いものです。

講師も発足当初から担当されているそうで、参加者の年齢も考慮して決して無理はせず、呼吸法に気を付け、体全体のバランスを整えて心身を健康に維持・向上させることを目標として指導しているとのこと。

一つひとつのポーズを行うに当たって、どこの筋肉を伸ばすのが目的なのか、どの関節を動かすのが目的なのかを丁寧に説明し、その部分に意識を向けながら行います。高齢者にも適度の負荷で、足腰の強化や平衡感覚の維持に、また柔軟性の向上に役立ちそうです。終了後参加者の皆さんにお話を伺うと、「ヨーガを終わった後は血行がすごく良くなったと実感する」「ヨーガのおかげで肩こりも意識したことがない」「以前は体が硬かったが、今はずいぶん柔らかくなった気がする」など、大変満足されているようでした。





# 生涯学習情報を集めたサイトがオープン！

こちらを入力して「検索」！

草加市 生涯学習情報提供サイト

[http://soka.myp1.net/soka\\_life\\_learn/](http://soka.myp1.net/soka_life_learn/)



「市内で活動しているサークルを知りたい」「自宅の近くで友達と集まれる場所はあるかしら？」……

このような時、みなさんはどのように調べていますか。なかなか見つけることができず、お困りではないでしょうか。

そのような方は、ぜひ「生涯学習情報提供サイト」をご覧ください。こちらは、インターネット上にオープンした生涯学習専門のサイトです。このサイトには、「施設」「団体」「指導者」の情報が集められおり、活動地域や活動分野などで検索することができますので、知りたい情報を簡単に探し出すことができます。



『イベント情報』を見てみよう！

公共施設やサークルが主催するイベントの情報を検索することができます。

イベントカレンダーの日にちををクリックするだけで、その日のイベントが一覧表で表示されます。そのほか、イベントの分野でも検索ができます。



『ニュース』を見てみよう！

「サークルの活動の様子や公共施設の事業の様子を知りたい！」という方は、『ニュース』をご覧ください。写真などで紹介されていますので、活動の様子や参加者の表情が一目瞭然です！



## 登録団体募集中！サークルの会員募集やPRに、ぜひ生涯学習情報提供サイトをご活用ください！

このサイトに登録をしていただける団体や指導者を募集しています。登録をすると、ご自身の情報を自由に変更することができるほか、主催するイベントの告知や活動の様子を投稿することができるようになります。インターネットによる情報発信が手軽に行えるようになりますので、ぜひ活用してみてください。

また、登録した団体の情報は、『サークル紹介冊子（ガイドブックマイステージ）』にも掲載します。これは、市内公共施設で配布されており、ご自由にお持ちいただけますので、市民の皆さんから大変ご好評をいただいています。

ご自身の団体をPRする絶好の機会となりますので、市内で活動しているサークル等生涯学習団体の皆さんは、この際に、ぜひご登録ください。

### 登録の仕方

「生涯学習情報提供サイト登録申請書」へ必要事項をご記入の上、生涯学習課へ提出してください。

「生涯学習情報提供サイト登録申請書」は、以下の方法で入手できます。

- ①生涯学習情報提供サイトからダウンロード
- ②市内の公民館等で入手

その後、専用のID・パスワードを発行しますので、このID・パスワードでアクセスし、ご自身の団体の概要情報を投稿してください。詳しくはサイト上のご案内をご覧ください。



現在発行中の「2013年サークル紹介冊子」

登録いただいた団体は  
平成27年6月発行予定の  
『サークル紹介冊子』にも掲載

## 指導者バンク登録者紹介



こだま ともこ  
児玉 知子さん(トールペイント)

トールペイントを楽しんで、20年が経ちました。自宅教室と、サークル教室、外部セミナー（PTA活動の講習会等）で作品作りのお手伝いをしています。

「絵はちょっと苦手」な方でも、下絵があるので楽しめるトールペイント。木はもちろん、布・ガラス・ホーロー等、毎日使う物に描きます。暮らしと密着したトールペイントの生活を、ご紹介しています。初めての方も体験レッスンから安心してご参加下さい。無理なくスキルアップしていただけます。お待ちしております。



いとう あみ  
伊藤 亜美さん(アロマ)

フラワーデザイン(生花・プリザーブドフラワー)、アロマセラピー、天然石アクセサリーの指導が可能です。講師歴は16年で、埼玉県を中心に、関東にて、公民館などで活動しているフラワーアレンジメントのサークルを70教室ほど管理・運営しております。地域のボランティア活動にも力を入れており、ご用命があれば講師料は無料にて出張講座をさせていただきます。埼玉県職業訓練指導員(フラワー装飾科)、AEAJ認定アロマセラピーインストラクター、日本生涯学習協議会認定モードジュエリーメイキング講師他

## 編集後記

- ・練習時間をさいての取材協力ありがとうございました。元気を吸収してきました。(K.O)
- ・インディアカ、バグダー、ユニカールは知りませんでした。勉強になりました。(Y.K)
- ・取材と体験をさせていただき、新しい世界が楽しかったです。(M.H)
- ・私は、今回ニュースポーツ・ユニカールを取材しました。高齢者も気軽に楽しめるスポーツです。からだ生き生き体力づくりを!!(Y.T)
- ・体を動かすことは、今生きているという自信にもなります。体も心も健康でいたいという思いは誰しもが日頃思っていることですね。(K.H)