

地方自治体と連携した健康で明るい街づくり支援

(健康タウン構想の推進ラジオ体操講習会)

【概要】

目 的	地域住民のみなさまの体力向上及び健康の保持・増進のために、地方自治体がラジオ体操を活用して健康な地域社会づくりを進めていくことを支援します。
概 要	<p>住民の健康づくりを志向する地方自治体と連携して、ラジオ体操による健康で明るいまちづくり(健康タウン構想)を目指して、当該自治体の主催する「ラジオ体操・みんなの体操講習会」にラジオ体操講師を派遣し、地域社会と連携してラジオ体操・みんなの体操に取り組むことにより、健康で明るいまちづくりを支援します。</p> <p>年間2回を限度として、自治体主催する「ラジオ体操・みんなの体操講習会」にラジオ体操講師を派遣するもので、講師派遣に係る経費(謝金及び旅費交通費)を当協会が負担します。</p> <p>主催する自治体には、広く参加者の募集や会場確保等をお願いします。</p>
期待される効果	住民のみなさんの健康づくりはもとより、地域のコミュニティの絆づくりを深めていくことにもお役立ていただいています。
開 催 例	<p>高齢化の進展や健康寿命への関心の高まりもあり、年々参加が広がっています。</p> <div data-bbox="501 1565 956 1886"></div> <p data-bbox="668 1895 791 1951">講習会模様 (東海地区)</p> <div data-bbox="1013 1565 1445 1886"></div> <p data-bbox="1169 1901 1291 1971">講習会模様 (近畿地区)</p>

主催者や参加者 からのご意見等	<p style="text-align: center;">【主催者からのコメント】</p> <ul style="list-style-type: none">◇ 遊びの動作を取り入れるなど、参加者が楽しんで取り組める内容であり参加者に好評であった。◇ 細かいところまで説明いただき、色々なポイントや普段の生活の中でのストレッチ等も教えていただき、参加者は喜んでいました。◇ 会場いっぱい参加者がおり、成功裡に終了しました。◇ 楽しい指導により講習会の時間はあっという間に過ぎてしまいました。◇ 実技指導の時に市側から参加者の健康管理上、給水サービスをしました。◇ 参加者の課題である継続するためのポイント指導を行ってほしい。◇ ウォーキングやラジオ体操推奨を通じて、町民の運動習慣に定着に向けた啓発を継続する。◇ 身体の筋肉の使い方を分かりやすく丁寧に実演しながら、一時間余りの中で指導してもらい、普段使っていない筋肉を動かして快い汗を流し、参加者は満足していた。
	<p style="text-align: center;">【参加者からのご意見】</p> <ul style="list-style-type: none">➤ 何気なくラジオ体操をしていたが、それぞれの動作の意味がよくわかった。➤ ラジオ体操はヒトの筋肉 600 のうち 400 を使っているとはスゴイことですね。➤ 指先や腕の方向等細かいところまで意識して体操すると、かなりの運動量になることが分かりました。➤ いつも一人でテレビ体操をしていますが、多くの方と行い楽しかったです。➤ 何のためにするのか具体的な説明があったので、わかりやすかった。➤ 他の地域の方と交流できてよかった。継続して開催してほしい。➤ 毎回元気な方々に会えて、自分も元気になります。➤ ポーズポーズの要所を詳しく教えてもらい、目から鱗の講習会でした。➤ 力の配分とか筋肉の使い方、呼吸の仕方などよく理解できた。➤ 二人ペアでの練習法が分かりやすく、今後真面目に継続したい。➤ 10分くらいからだを動かすと身体によいことが改めてわかった。➤ 娘が毎日やっていてママもやりなさいと言われてますが、なかなかできず、またこのような機会があれば参加したいです。ありがとうございました。➤ テレビより詳しく説明していただき、ラジオ体操はとても美しく身体を動かせると感激しました。よい汗でした。

