

★ 学生&高校生まちづくりコンペティション★  
運動と社会的交流を活用した健康づくり★

「みんなであんべ!体操教室」★

スマイルヒーローズ  
(八戸学院大学短期大学部)★★



# 活動の目的

**地域課題：**地域における子どもや高齢者の状況を鑑みると健康意識は高まっているものの、運動の機会や時間を改めて確保することが課題となっている。

そこで、オリジナル体操とレクリエーションを取り入れた体操教室を通して、

1. 運動する「**機会**」と「**場所**」の提供
2. どの世代も一緒に楽しく参加ができる

教室を目的に、実施した。



# 今年度からの取り組み



昨年度以前→対象者を限定した体操教室の開催

今年度→小学生と高齢者の活動場所での体操教室

対象者を限定しない体操教室も開催

＊子どもから高齢者まで広く参加してもらえるよう、対象者を限定せず活動を行った。

## ～体操教室の実施場所及び実施日～

＊高齢者 7月29日（月）、12月19日（木）【八戸短大体育館】

＊小学生 10月11日（金）、10月25日（金）【小中野児童館】

＊年齢制限なし

10月26日（土）【江陽公民館】／11月30日（土）【田面木公民館】

⇒合計6回の実施

# 活動の様子

## オリジナル体操の様子



小学生  
(小中野児童館)

高齢者  
(八戸学院大学短期  
大学部体育館)





# 活動の様子

## 対象者別体操指導の様子



子どもたち

高齢者・保護者





# 活動の様子

# レクリエーションの様子



風船パス



あんたがたどこさ



# 活動の様子 レクリエーションの様子





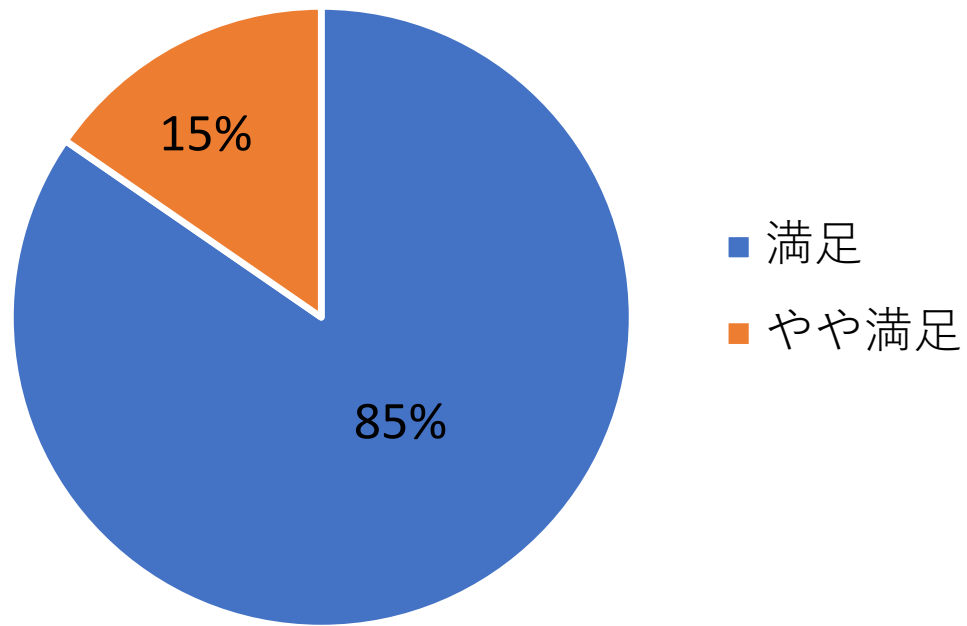
# 活動の様子 レクリエーションの様子



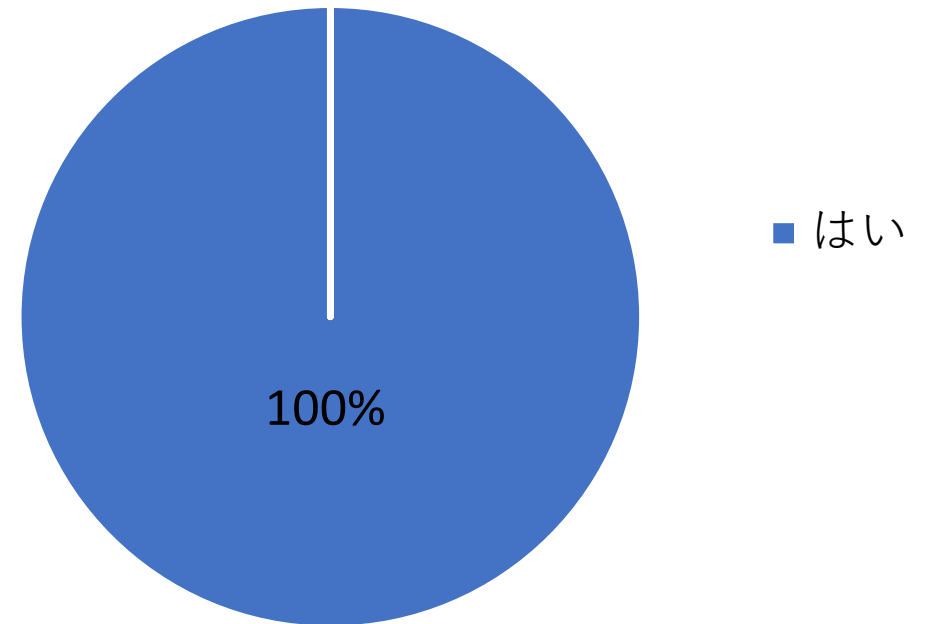


# アンケート結果（その1）

体操教室の満足度（n=13）



参加者や学生との触れ合いができたか  
（n=13）

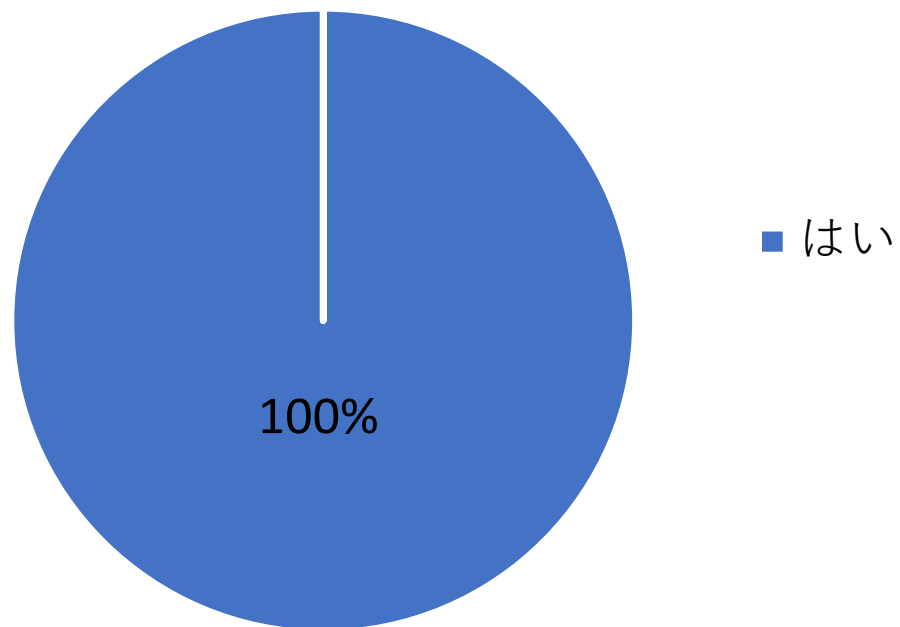




# アンケート結果（その2）

継続したいと思える教室だったか

(n=13)





# アンケート結果（自由記述）

- 子どもたちがのびのびと遊べる時間がとても楽しく、とても笑顔でした。ありがとうございました！
- 寒くなってきた、お外で長い時間遊びにくい季節になってきたので、子どもと一緒に身体を動かして楽しかったです。
- 難しかったけど楽しい体操でした。王様じゃんけんでたくさん勝って良かったです。
- 子どもたちから元気をもらいました。ありがとうございました。



# まとめ

- ✓ 冬季期間の活動が制限されるため、体を動かす機会が失われていたが、体操教室をきっかけに、子どものストレス発散や身体を楽しく動かすことができる場所を提供できた。
- ✓ 年齢制限を設けなかったことで高齢者お一人で参加してくださる方もおり、世代間交流を図るきっかけを作ることができた。
- ✓ 高齢者の方から、ヒップホップは難しいが、音に合わせて体を動かすことが楽しく、振りを覚えるので脳の活性化にもつながるとの意見をいただいた。
- ✓ 児童館では、音源を使って継続的に体操を行っていただいている。
- ✓ 今後は、体操や運動の効果を説明し、運動の効果をさらに高めるための情報を伝えていきたい。

