

学生まちづくりコンペティション

令和5年2月4日(土)  
はっち広場

体操で笑顔 😊 になろう!

「だれでも参加できる体操教室」

八戸学院大学短期大学部  
スマイルヒーローズ





## 活動の目的

私たちスマイルヒーローズは、体操教室を通して

1. 世代間交流が広がる場づくりを目指す。
2. 地域に住んでいる方が楽しみながら、そして意欲的に運動習慣を身に付けることができるようきっかけづくりとなる活動を目指す。



# 活動内容



## 1 体操教室の準備

- \* オリジナル体操の修正
- \* チラシおよびオリジナルTシャツの作成
- \* 年齢に応じたレクリエーションの考案

## 2 体操教室の開催（合計4回の開催）

- ① 11月5日（土）：親子の体操教室 in八戸
- ② 11月12日（土）：祖父母と孫の体操教室 in八戸
- ③ 11月25日（金）：親子の体操教室 in階上
- ④ 12月9日（金）：高齢者の体操教室 in階上

# 幼児期の特性

幼児期は、生涯にわたる運動全般の基本的な動きを身につけやすい時期である。体を動かす遊びを通して動きが多様に獲得されるとともに、動きを繰り返し実施することによって動きの洗練化も進められる。

# 高齢期に体を動かすこと

高齢者の運動習慣は、介護予防の観点から、また健康寿命を延伸させるためにも重要な役割を果たすことがわかっている。適切な運動は、筋肉量の増大や筋力強化、歩行能力や身体機能の向上、フレイルを予防することにもなり、更には日常生活を継続させることにもつながる。



# 体 操

- ▶ 体操は曲の中に多様な動きを取り入れ、様々な動きを経験するためのプログラム構成が可能であり、1人でも集団でも取り組みやすいことがメリットといえる。
- ▶ コロナ禍において活動場所を限定せず、運動のきっかけとして日常生活にも取り入れやすい。

# 体操を考案した際のポイント

曲名:「ヒーロー」(幼児保育学科卒業生が作曲)

曲	A×〇	サビ	B×〇	間奏
動きの特徴	上半身・腕を中心とした動き	曲名に合わせたダンスのような振り付け	下半身を中心とした動き	全身の動き

☆創作時の工夫：

- 曲名が『ヒーロー』なので、ヒーローの振り付けを入れた。(幼児)
- たくさんの動きが経験できるよう工夫した。(幼児)
- 最後の締めポーズを工夫した。(幼児)
- フォーメーションをVの字や逆Vの字など取り入れた。(幼児)
- 同じ動作を繰り返したり、動作の連続性を意識した。(高齡)
- 幼児とは別にカウントの取り方を変え、ゆっくりと動作できるように配慮した。(高齡)
- 決めポーズは、幼児と同じような動きを取り入れた。(高齡)



# ♪ 活動の様子 11月5日 (土)



# ♪ 活動の様子 11月12日 (土)





# ♪ 活動の様子 11月25日 (金)



# ♪ 活動の様子 12月9日 (金)





レクリエーションの様子①



## 体操の様子①

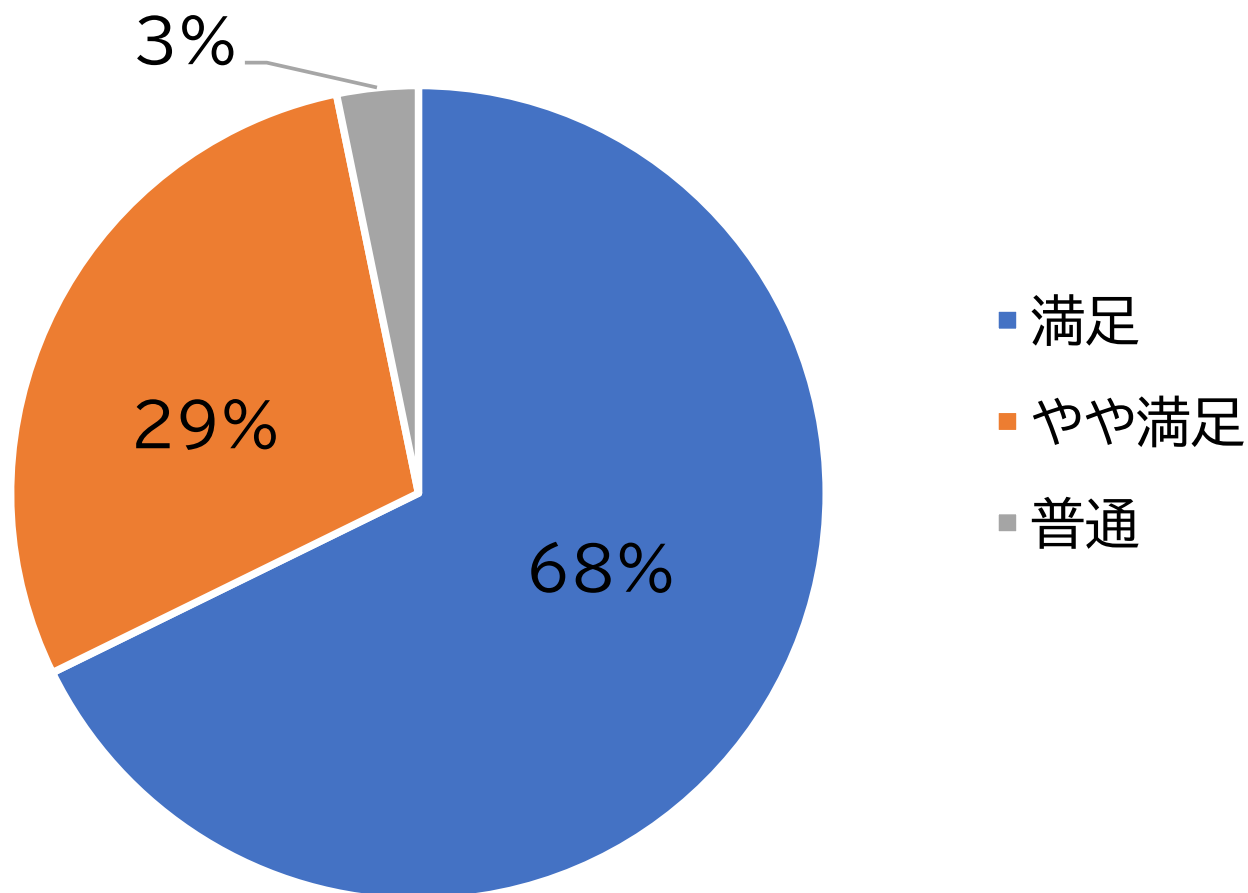


体操の様子②



# アンケート結果 その1

## 体操教室の満足度

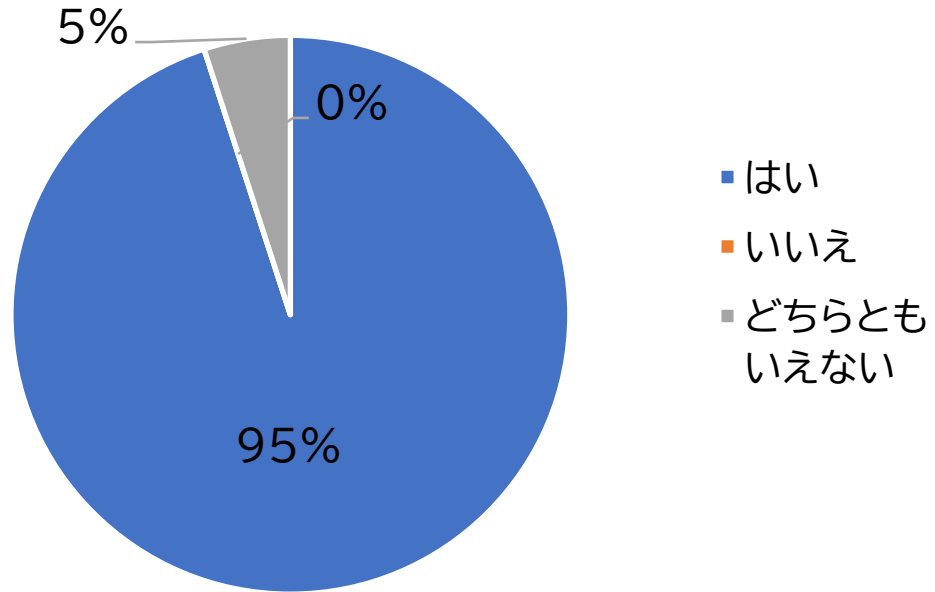


**ほとんどの参加者  
の方が満足との  
回答が得られた。**

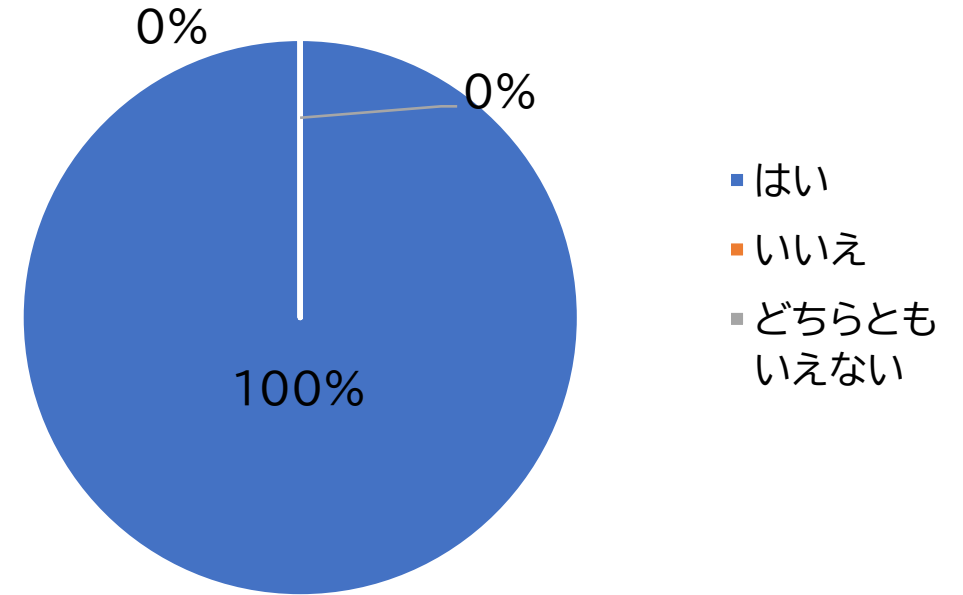


# アンケート結果 その2

気持ちよく体を動かすことができたか



触れ合える時間になったか



**体を動かす機会を作ることができた。**

# まとめ

親子および祖父母と孫の体操教室について、子どもたちが飽きてしまい、体操を途中でやらない子が多かった点が反省点であった。レクリエーション活動を前半に行った結果、体操をする雰囲気づくりができていなかった。今後は、活動の順番を検討していき、最後まで集中力が切れないような活動にしていきたい。

高齢者の体操教室については、とても満足度が高かった。体操とレクリエーションという取り組みやすいプログラムだったことが高い満足度に繋がったと考えられる。また、後期高齢者の方が半数以上参加して下さった。今後も幅広い年齢層の方に参加していただけるようなプログラムを考案していきたい。

また、階上での開催を平日にしてしまったが、働いている保護者の方も多く、土日でなければ参加が難しいとの声があった。興味を持って下さっている方が参加できるように今後は日程の調整を行い、より多くの方が参加できるようにしていきたい。



**ご清聴を感謝いたします**