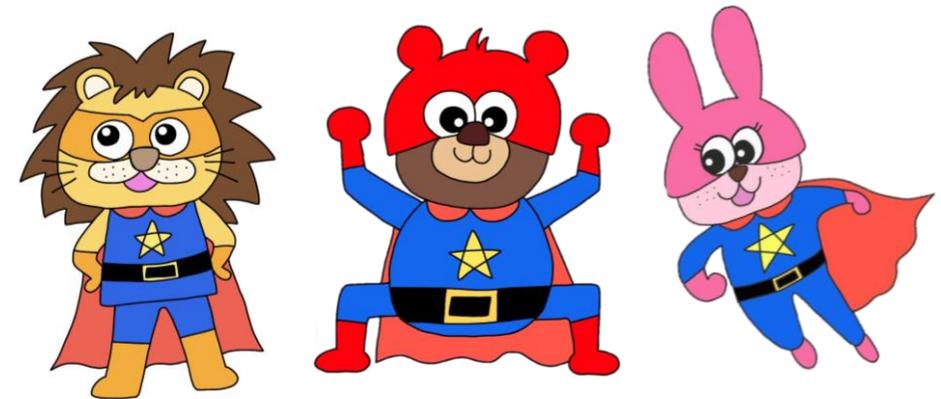


学生 & 高校生まちづくりコンペティション

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！わいわい教室」

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。

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6日（水）：小学生の体操教室 in 湊児童館
- ② 11月11日（土）：親子の体操教室 in 八戸
- ③ 12月2日（土）：祖父母と孫、高齢者の体操教室
in 八戸
- ④ 12月6日（水）：小学生の体操教室 in 湊児童館

♪ 活動の様子 11月6日 (水) 対象：小学生



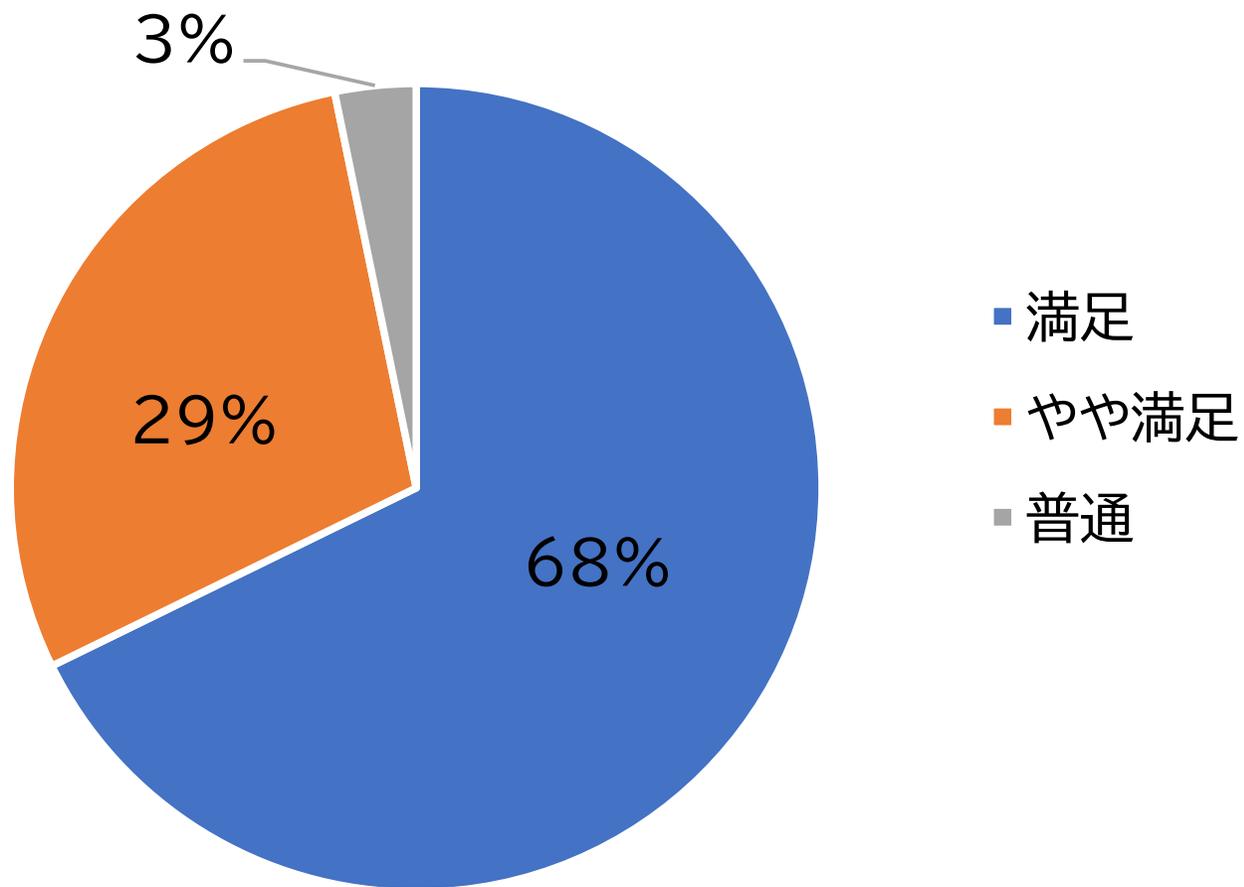
♪ 活動の様子 11月11日 (土) 対象：親子





アンケート結果 その1

体操教室の満足度



- 楽しい時間をありがとうございました。
- 有意義な運動、体操でした。
- 大変すばらしい。今後も続けてください。

まとめ

- ✓ 体操教室が、世代間交流や運動のきっかけづくりとなる場となった。体操教室の有効性が確認された。
- ✓ 指導者として、様々な年代の方と交流することで、年代に合わせた関わり方を学ぶことができた。
- ✓ 進行の流れを考える際に、対象者に合ったレクリエーションや安全面など様々なことに考慮しながら物事を考える力がついた。
- ✓ 今回は、参加者を募集しての開催だったが、さらに体操を広めるために幼稚園や保育園、施設等に足を運び、多くの方に一度体験をしていただき、さらに体操教室への参加を進めていきたい。

ご清聴ありがとうございました