

件名

## 健康体操（社協女性福祉部）

日時 平成26年12月15日（水）13:00-14:30

女性福祉部が健康体操を月2回のペースで二十数年間も実施している。本日はその体操とはどんなものなのか取材のお願いをしたところ一緒にやってみるのが一番と言われ体験をさせていただいた。この体操は矢野健康体操という名前の体操であり、山口県で88カ所もクラブがあり、岩国でも10カ所のクラブがあるというもので、しっかりとした実績があり、多くの愛好者がいることも知った。県下で25名の指導者がおられ、当地ではその指導者の1人である安村先生が長い間皆さんの体操による健康増進に寄与されている。

今回はどんな体操なのか体験の感想も交え少し紹介してみたい。1時間半の中で5種に分けての運動で組み立てられている。(①椅子体操②タオルを使用した体操③ステップ④座体操⑤ダンス体操)全身の筋肉、関節、すじのこわばりをくまなくほぐしていく内容であり、ほとんど休む間もなく1時間半軽快な音楽を聴きながら音楽に合わせて動いていく。手をつないで輪を作ったり、床を行ったり来たり、本日はクリスマスソングを聞きながらの場面もあり、皆さんが楽しく汗をかいていくという工夫もされていた。体操の効能を聞いてみると腰痛、肩こりに良い、バランス感覚が良くなり、転倒、骨折を防ぐことも期待できる、しかし、なんといっても心身共に健康であり続けたいという目的でみんなが集っている。

終わった後は私だけでなく皆さんの顔にもひと汗かいた後の爽快感がありました。男性も来たれとの声がありますので一度見聞あれ。

