

# 学生の皆様

地域のスポーツ振興・推進を一緒にしませんか！！

## 地域活動 体験先



(候補)

草津市ボランティアセンター登録

総合型地域スポーツクラブ

**NPO法人 くさつ健・交クラブ**

事務所 草津市西矢倉1-3-1 ミツ池運動公園内  
電話 077-563-6565(月・水・土午前中)  
Eメール ken.ko.kurabu.932@leto.eonet.ne.jp  
HP <http://kenkou.sakura.ne.jp>

レイ大 地域活動後ボランティアとして、活動中の人員は現在  
12名です。(会員数 576名、ボランティア数24名…男性11、女性13名)

地域活動・ボランティアの方の住所地は限定していません。  
(草津市以外の方も歓迎)

スポーツ経験は関係ありません。

活動場所:野村運動公園等社会体育施設、小学校、市民センター  
まちづくりセンター、事務所等

# 地域活動 体験先候補 (草津市ボランティアセンター登録)

……地域活動をしながら、スポーツを楽しみませんか。 地域活動のコツ等クラブのレイ大卒業生に聞いてください。



## 総合型地域スポーツクラブ

# NPO法人 くさつ健・交クラブ

### Q 総合型地域スポーツクラブとは？

- A 1. 誰もが、いつまでも、いろいろなスポーツを、近くで気軽に楽しく参加できるクラブ。  
(多種目、多世代、多志向)
2. 地域みんなが協力して運営し・支えて、みんなが交流し・楽しめるクラブ。
3. 県・市の教育・スポーツ機関の支援・協力で推進されるクラブ。
4. スポーツで地域を元気にするクラブ。(スポーツ・地域・住民の課題解決を目指す)

### Q くさつ健・交クラブとは？

- A 1. 設立目的(定款第3条) この法人は、総合型地域スポーツクラブとして、会員及び地域の人々に対して、スポーツと文化に親しめる環境づくり、に関する事業を行い、生涯スポーツ社会づくり、健康づくり、交流の輪づくり、子どもの健全育成に寄与すること。
2. 設立 平成20年2月設立、平成27年7月 NPO法人設立
3. 会員数 576名(H. 29. 3現在)
4. ボランティア数 24名 (うち レイカディア大学卒業生12名)
5. 活動種目数
- (1) 定期スポーツサークル 11種目
  - (2) 定期スポーツスクール 10種目
6. イベント(大会、教室)、共催・協賛事業
- グラウンドゴルフ大会、ペタンク大会、ボウリング大会、障がい者ニュースポーツ体験会、スキー教室、夏休み子ども教室、ミニバスケットボール大会、草津市駅伝大会、設立記念くさつ健・交フェスタ、草津市民スーツ・レクリエーション祭、チャレンジスポーツデー、シニア健康スポーツ教室、草津川お花見ウォーク等

# ボランティアの活動内容

市民による市民の  
総合型地域スポーツクラブ

- ★ 都合のつく日、時間に活動。
- ★ 好きな種目、自分に合うことを選択する。

- あなたの少しの時間をお貸ください。
- スポーツの良さを一緒に広げませんか。

## 種目別担当 (サークル、教室 担当)

受付、用具の準備、各種連絡・手続き (・種目、開催場所を広げたい)  
(・一緒にスポーツをし、楽しむ、会員の方と一緒に準備し、交流する)

## イベント担当

イベントの企画、諸準備、当日受付・運営  
(・チラシづくり、PR等により、各種大会を賑やかに、楽しくしていきたい)

## 技術指導

種目別技術指導、アシスタント (例 子どもにテニスを指導)  
(・経験を生かしてください、少しの経験でも歓迎)

## 事務

会員・会費管理、スポーツ保険手続き、会場予約、HP運営、  
PR(チラシ、ポスター、パブリシティー等)、クラブ便りづくり、NPO法人報告、  
会計、運営(ボランティア)会議・法人総会出席、各種資料づくり、  
事務所当番 (・これからもっと充実した運営をしていきたい)

## 企画

事業拡大計画(種目、イベント)、立命館大学との連携策、  
事業計画立案、ALL草津によるスポーツ振興策

- ★ 種目、場所、教室数などを増やすためには  
ボランティアのお力添えが必要です。

- NPO法人として公益、非営利活動を行います。  
草津市のスポーツ振興に！皆様の健康に！

## スポーツクラブでの種目、イベント内容

<b>サークル</b>	卓球、 バドミントン、 グラウンドゴルフ、 スポーツ吹き矢、 健康バンド運動、 ノルディックウォーキング、 フリーピンポン、 ペタンク、 ディスコン、 ピンポン、 スポレック
<b>スクール</b> (子ども向け)	テニス(月・水・金教室)、 アメリカンフットボール、 サッカー、 ミニバスケットボール、 ダンス(ジャズ・ヒップホップ・バレエ)、
<b>スクール</b> (一般向け)	ヨーガ、 太極拳、 テニス(月・金・金昼教室)、 女性健康体操、 ゴルフ、
<b>イベント</b> (大会・教室)	グラウンドゴルフ大会、 ボウリング大会、 ペタンク大会 ノルディックウォーキング体験会、ミニバスケットボール大会、 夏休み子ども運動教室・早朝テニス教室、障がい者体験会、 スキーツアー、 設立記念「くさつ健・交フェスタ」
<b>(その他)</b> 共催・協賛等	草津市民スポレク祭、 チャレンジスポーツデー、 シニア健康スポーツ教室、 プロ野球観戦ツアー、 草津市駅伝大会、 草津川お花見ウォーク 等

# ★ やってはいけないウォーキング・推奨ウォーキング H.29.5

NPO法人くさつ健・交クラブ

## ① 歩数は増やすほど健康にいいので出来るだけ多く歩く

1. 歩き過ぎて疲労がたまり免疫力が下がる。
2. 歩き過ぎれば腰・膝を痛めることがある。
3. 1日8000歩以上増やしても健康効果に大差がない(メッツウォーキング)。

## ② 歩数だけを信じて歩く

1. 歩数(量)は大事であるが、質(強さ、速さ)も重要。
2. 4種の歩き方(本等で推奨されている歩き方)

### A. メッツウォーキング(青柳幸利博士)

(1)1日8000歩、そのうち20分が中強度の歩行になるようにすると健康を保つことができる。

群馬県中之条研究(65歳以上住民5000人15年間の調査結果)

東京都健康長寿医療センター研究所

(注)・8000歩は、家の階段・買い物など無意識に歩いた歩数を含む。

・中強度は、年齢等により一律ではないが「なんとか会話できる程度の速歩き」をいう。

(2)1日あたりの歩数と中強度の活動時間別にどんな病気が予防できるかが発表された。

例:7000歩15分の場合

要支援・要介護・うつ病・認知症・心疾患・脳卒中の人がほとんどいない。

さらに、がん、動脈硬化、骨粗しょう症の発症率が、これより身体活動の

低い人と比べて圧倒的に下がる。

### B. 筋トレウォーキング又はインターバル速歩(能勢博教授)

(1)速歩き3分、ゆっくり歩き3分を交互にしこれを5回歩く。(2)1日30分週4日以上。

### C. I・Walk(アイ・ウォーク)(伊坂忠夫教授)

1, 2, 3のリズムで歩くとき、3歩目を大股にする。

### D. ノルディックウォーキング

ウォーキングに比べて「エネルギーの消費量UP」「腰、ひざの負担軽減」「姿勢がよくなる」等特長があり、質の面で積極的に取り入れたい。歩き過ぎは避ける。

## ③ 早朝や寝る前に歩く

1. 起床後1時間以内は、心筋梗塞等危険な時間帯なので避けたほうがよい。特に速歩きは避ける。
2. 就寝前1時間以内は、体温を下げていく時間にあてたいので避けたほうがいい。
3. 理想は夕方4~6時であるが、継続できる時間帯を選び、早朝であれば、水分補給や糖質(あめ等)の補給と速歩きを避ける等対策をとる。

## ④ 運動不足の人でも今日から8000歩を目指す

1日数千歩しか歩いていなかった人は、4000歩中強度5分から徐々に歩数を積み重ねる。

## ⑤ 自分でルールを厳しくし、毎日コンスタントに歩く

1. 毎日コンスタントに歩き続けなくてもいい、生活サイクル、天気、気候など達成できない日があるので、1週間又は1か月等トータルで達成するようにすればいい。ただし、日によってバラツキがあり過ぎないようにする。  
その日の体調も考慮して無理をしない。
2. 自然の移り変わり、興味あるルートなど爽快さや楽しめる歩き方をする。

## ⑥ 思いついたときに歩く

健康効果を得るためには継続が必要なので、日常生活の中に歩きを取り入れる。  
そのために、身体活動計で測り、記録をしていく等工夫をしたい。

## ⑦ 歩数(量)や強さ、速さ(質)は誰でも同じ

1. 個人差があるので適した量・質が求められる。他の人と比較をしない。
2. 持病のある人や高齢者は医師に事前相談をし、異変を感じたらすぐに止める。

## ⑧ 歩き方は今まで通り、自己流でよい

1. 背筋を伸ばし、平地ではひざを伸ばしてかかとから着地して歩く。
2. 速歩きときは、歩幅を広げて歩く。

## ⑨ その他(準備運動、整理運動、その他省略)

### 主な参考資料

・「やってはいけないウォーキング」医学博士青柳幸利著 H.28.1 SBクリエイティブ発行

・「筋トレ」ウォーキング能勢博教授著 H.27.5 青春出版社発行 「医師が教える」ウォーキング西田潤子医師監修H. 26. 9KADOKAWA発行

# 高齢者が自分らしくいきいきと過ごすための7つの秘訣

<http://bb.hiroyukimurata.jp/hint/1453/> (住所)

村田裕之 (東北大学特任教授)

私は東北大学スマート・エイジング国際共同研究センターに籍を置き、高齢社会の問題解決に取り組んでいる。年を重ねるごとに賢く、より良い生き方をしていこうというのがスマート・エイジングの思想である。

高齢者が自分らしく元気にいきいきと過ごすためには、以下の7つが大切だ。

**1つ目**は、身体の健康が必要。そのためには有酸素運動が大事だ。要介護や寝たきりになる原因の上位は脳血管性疾患、認知症、転倒骨折や膝や腰などの運動器障害だ。脳血管性疾患の原因は高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病である。だから、生活習慣病を予防するには体内の脂肪を燃やす有酸素運動が効果的だ。心拍数を100～110くらいに保つウォーキングがオススメだ。

**2つ目**は、筋肉トレーニング。年をとると、特に運動して鍛えていない限り、筋肉は衰える。特に下半身の筋肉が衰えやすい。しかも男性よりも女性の方が衰えやすい。その結果、転倒・骨折しやすくなる。これを予防するには下半身の筋肉、特に腰の奥にある大腰筋を鍛える必要がある。この筋肉を鍛えると、歩くときにつま先が上がるようになり、転びにくくなる。ウォーキングだけではこうした筋肉は鍛えられない。

**3つ目**は、脳のトレーニング。人間が対話や思考など人間らしい行動をするのに重要な役割を担っているのは脳の前頭前野という部位である。ところが、認知症の人は原因疾患にかかわらず前頭前野が働かなくなっている。健康な人でも、高齢になると前頭前野の働きが鈍ってくる。手書き、音読、簡単な計算を、コミュニケーションを取りながら行う学習療法は、前頭前野を含む脳の多くの部位を活性化する。認知症の改善に有効であり、健康な人の脳機能の維持向上にも効果がある。

**4つ目**は、年金以外の収入を得ること。高齢者は一人暮らしが多くなり、引きこもってうつになりやすい。何かという後ろ向きに考えがち。これを防ぐには、仕事をして年金以外の収入を得るのが良い。良い例が、おばあちゃんの葉っぱビジネスで有名になった、徳島県上勝町の「いろどり」だ。刺身のつまなどを自宅の裏の畑などで栽培している。町には約2300人の人口がいるが、寝たきり老人は2人しかいないそうだ。自分たちの身近なものでお金を稼げて、工夫すれば収入が増える。そういう生活環境にいと、生活に張りが出て元気でいられる。

**5つ目**は、他人の役に立つこと。前掲の学習療法を健康な人の認知症予防に応用している脳の健康教室では有償の市民ボランティアが、学習サポーターとして活躍している。サポーターの多くは主婦。退職した男性もいる。お金の報酬は少ないが、年長の学習者から感謝され、学習者から多くの気づきを与えられる。こうした機会は大きな成長機会であり、心理的報酬となる。主婦は人から感謝される機会が少ないし、男性も退職すると、人から必要とされる機会が減る。だからこうした活動がとても良い刺激になる。

**6つ目**は、明確な目標を持つこと。最近の脳の研究により、年をとったとしても脳の働きは必ずしも落ちていくとは限らず、むしろ発達する可能性があることがわかってきた。米国の例だが、95歳で大学を卒業し、98歳で修士号をとった女性がいる。一方、中度の認知症だった女性が学習療法により認知能力を回復した後、99歳で生涯初めて英語の勉強を始めた。多くの英単語を覚え、外国人に対して会話もできるようになった。

こうした例は特殊に聞こえるかもしれないが、実はそうではない。普通の人との違いは、「具体的な目標」を持って日々を過ごしているか否かだ。「95歳で大学を卒業する」「100歳までに100個の英単語を覚える」といった具体的な目標設定をすることで、日々の生活に張りやリズムが出て、前向き思考になり、潜在能力が発揮されやすくなるのだ。

**7つ目**は、好きなことに取り組むこと。運動音痴だった女性が、あるきっかけでマラソンを始め、72歳で完走したら賞状をもらった。いくら家事をやってもほめられることはなかったが、これが嬉しくて走るのが大好きになり、死ぬまで走り続けたいと思うようになった。

自分らしさとは自分では気づきにくい性質のもの。ところが、好きなことにずっと打ち込んでいると周囲の人に「あなたらしい」と言われるようになる。だから、自分らしく生きたいと思うなら、好きなことに取り組むのがよい。好きなことが分からない人は、まず、それを探ることだ。

こうして1人ひとりが元気にいきいきと暮らし、要介護状態にならなければ、医療費も介護費も少なくなる。そうすれば、これらの増加を理由とした増税は不要になる。筋トレ、脳トレを継続すれば寝たきり・要介護状態が予防できる。それだけでなく、気持ちが明るくなり、活動意欲が湧いて、旅行に行く、買い物をするといった需要を喚起する。結果、経済は活性化する。これこそが人間本来の姿だ。こうした姿を見れば、次の世代も見習おうとして社会に良い循環が生まれる。高齢者が増えたら医療費・介護費を増やすという発想より、予防に重点を置き、人間の「生きる意欲」を促すことに注力すべきである。7つの秘訣の1つでも良いことだと思ったら、すぐに行動に移してほしい。(談)