

観音寺地区地域おこし協力隊通信

令和5年12月(第9号)

(構成・文責:酒田市観音寺地区地域おこし協力隊 梅津 豊)



「運動教室の利用状況」

運動教室は今年の5月9日から、「健康づくりによる地域活性化」を目的として始めました。

小学生以上の方を対象にしていますが、始めてみると「ほぼ小学生」、「65歳以上の方、中学生がわずかに」、といった状況です。

小学生や中学生は以前に比べて運動不足と言われおり、文科省やスポーツ庁の全国調査では、「学校外(部活を除く)で週当たり420分(7時間)以上運動している子とそうでない子で運動記録に大きな差がある。」という調査結果を参考にして、小学生には「しっぽ取り、鬼ごっこ」などの戸外・室内遊びを積極的に行っています。

右の方にこれまでの利用状況を書きましたのでご覧ください。



※イラストはフリー素材を活用しています。

○利用者内訳

- ・小学生41名
(八幡小36名、一條小5名)
- ・中学生2名(鳥海八幡中)
- ・八幡学童保育所34名
(児童31名、職員3名)
- ・八幡小1年PTA31名
(児童14名、保護者等17名)
- ・65歳以上28名
(2団体26名、個人3名)

○累計利用者数

- ・八幡タウンセンター 518名
- ・一條コミュニティセンター 47名
計565名(小学生556名)
- ・公民館、公会堂 ※182名
(百歳体操に合わせて実施)

○開催回数

令和5年5月9日開始から11月30日まで
(一條は8月開始)

- ・八幡タウンセンター 64回
- ・一條コミュニティセンター 20回
計84回

(月平均12回開催 平均利用者数6.7名/回)

- ・公民館、公会堂14回
(2箇所月1回ずつ)

☆インフォメーションコーナー

日時:1月16日(火)「社会人(高校生含む)」
25日(木)「65歳以上」

時間:10:00～11:40

会場:八幡タウンセンター交流ホール



※施設には更衣室、
シャワー室の設置は
ありません。

※当日の状況にもよりますが、相談のみでお越しいただくことも可能です。

☆子供のトレーニングを考える

かつては「子どもの時は筋トレをすると体の成長を妨げる。」ということも言われていましたが、酒田市で地域の運動に関わることになり、改めて育児や各種スポーツのトレーニングを勉強したところ、結論から言うと“半分正解”といった感想を持ちました。以前のトレーニングはマシンや器具などを使ったりキツイメニューをこなす、といったもので私自身もそれ以上の知識はありませんでした。近年は小学生、中学生、高校生に分けた段階的なトレーニングが運動機能を高めるのに効果的であり、冒頭の考えには科学的な根拠はないことも知りました。ただし、“半分正解”というのは、以下のような注意点があるからです。



○小学生は、全身運動で回数や秒数にこだわらず体の使い方を身に付ける。

○中学生は、成長期で関節や腱が未発達なので器具は使わずに自分の体重を利用した自重トレーニングをする。

○高校生は、未だ成長期であることを考慮して、自重トレーニングと併せて軽量ダンベルなど器具を使うトレーニングを指導員の下で行うことが望ましい。

“生涯スポーツ”ということを考えるなら年齢に応じたトレーニングをすることは重要であり、私が主宰している「運動教室」は、そういった場が地域の中にあれば良いな、といった思いから成っています。

運動教室 R5年12月 開催スケジュール

※開催会場 観音寺・・・八幡タウンセンター交流ホール 一條・・・一條コミセンホール

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5 65歳以上 (観音寺) 10:00～11:40	6 小学生 (観音寺) 15:00～16:30	7 小学生 (一條) 15:00～16:00	8 中学生 (観音寺) 15:00～16:30	9
10	11	12 小学生 (観音寺) 15:00～16:30	13	14 小学生 (観音寺) 15:00～16:30	15	16
17	18 小学生 (観音寺) 15:00～16:30	19	20	21 小学生 (観音寺) 15:00～16:30	22	23
24	25	26 小学生 (観音寺) 15:00～16:30	27	28	29	30
31	運動教室 (交流ホール)15:00～16:30 (一條コミセンホール)15:00～16:00					

○小・中学生に提出いただく「承諾書」は来場に合わせてお持ち下さい。また、忘れた場合も後日の利用に合わせて出していただければ結構です。用紙が無い方は、利用時にお渡ししますので次回来場した際に提出をお願いします。高校生以上は名簿の記入のみお願いします。

○交流ホールでの運動教室の午後の開講時間は

(11月～3月)15:00～16:30 (4月～10月)15:00～17:30

とします。 ※一條は15:00～16:00、15:00～16:30となります。

運動教室 R6年1月 開催スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9 小学生 (観音寺) 15:00～16:30	10	11	12 小学生 (一條) 15:00～16:00	13
14	15 小学生 (観音寺) 15:00～16:30	16 社会人 (高校生含む) (観音寺) 10:00～11:40	17 小学生 (観音寺) 15:00～16:30	18 中学生 (一條) 15:00～16:00	19	20
21	22 小学生 (一條) 15:00～16:00	23	24 小学生 (観音寺) 15:00～16:30	25 65歳以上 (観音寺) 10:00～11:40	26 中学生 (観音寺) 15:00～16:30	27
28	29 小学生 (観音寺) 15:00～16:30	30 小学生 (一條) 15:00～16:00	31	運動教室 (交流ホール)15:00～16:30 (一條コミセンホール) 15:00～16:00		

○小・中学生に提出いただく「承諾書」は来場に合わせてお持ち下さい。また、忘れた場合も後日の利用に合わせて出していただければ結構です。用紙が無い方は、利用時にお渡ししますので次回来場した際に提出をお願いします。高校生以上は名簿の記入のみお願いします。

○交流ホールでの運動教室の午後の開講時間は

(11月～3月)15:00～16:30 (4月～10月)15:00～17:30

とします。 ※一條は15:00～16:00、15:00～16:30となります。