



① 1



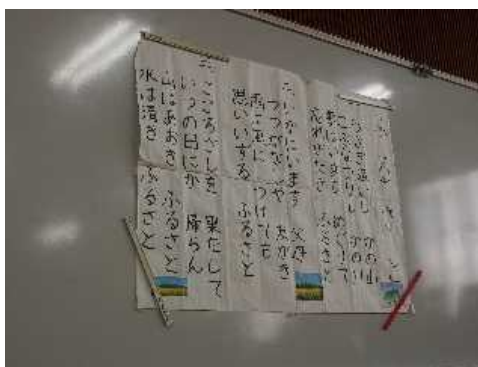
② 2

平成義塾大学(高齢者教室)は静岡市清水区の高部生涯学習交流館(写真①)で行われている年間行事の一つです。音楽や郷土歴史、交通安全など様々なテーマで月2回ほど開催されています。この度はしずおか健康長寿財団からの講師派遣で健康講座「すこやかエブリデー体操」をご紹介しますこととなりました。

会場には50名ほどの受講者が集まりました。(写真②)ほとんどが女性の方で男性は2~3名です。



③ 3



④ 4

まずは副学部長の大木光子さんから開講のご挨拶です。(写真③)
次に校友歌「ふるさと」を受講者全員で斉唱します。(写真④⑤)



⑤ 5



⑥ 6

そして学部長の伊藤喜昭さんから本日の講演のご紹介があります。(写真⑥)
講師の矢崎昭子さん(写真⑦右)としずおか健康長寿財団のスタッフ青野佳子さん(写真⑦左)です。先に青野さんから健康長寿財団の活動内容や配布資料の説明を行いました。



⑦

[7](#)



⑧

[8](#)

そしていよいよ矢崎さんによる講演が始まります。(写真⑧)



⑨

[9](#)



⑩

[10](#)

初めはどんな講義なのかと受講者の皆さんは神妙な面持ちで聞いておりましたが、矢崎さんの絶妙なジョークと動作で、会場の雰囲気は一気に和らぎ、指や手の運動が加わると会場の皆さんもやる気に火がつきます。(写真⑨⑩)



⑪

[11](#)



⑫

[12](#)

立ち上がり動作も加わり、「よいしょ！」の掛け声とともに一層の盛り上がりとなります。(写真⑪⑫)



⑬ [13](#)



⑭ [14](#)

休憩時には直立のまま壁に体をつけて姿勢を見る動作をしましたが、これが意外と大変そうでした。
(写真⑬)
上体のストレッチ(写真⑭)



⑮ [15](#)



⑯ [16](#)

体操の種類が変わるたびに足踏みが入ります。(写真⑮)
こうして身体の色々な部分を動かす体操を一通り紹介した後に、「すこやかエブリデー」のCDを聞きながら通しの体操を行いました。

ちょっと疲れたところで、今度は座ったままの姿勢での体操です。(写真⑯)これも腹筋や下半身が鍛えられそうですね。



⑰ [17](#)



⑱ [18](#)

今度は2人が向かい合ってゲーム感覚で行う体操です。(写真⑰) 校友歌の「ふるさと」を歌いながら、手を合わせたり叩いたりします。手を動かす動作とともに脳の働きも活性化させる効果がありそうです。
お次は4人で向き合います。(写真⑱)
最後は6人で向き合い、みごと上手にできれば拍手喝采です！(写真⑲)

ユーモアあふれる講義と身体全体を動かすことによる運動効果、ゲーム感覚を取り入れた体操など、受講された皆様には充実した時間を過ごしていただけたようです。でも大事なことはこうした機会をきっかけとして、日々体操を続けていくことだと思います。

参加された皆様方の健康寿命の延伸にお役立ていただくよう期待しています。



19



20

①9

②0

※すこやか健康長寿体操「すこやかエブリデー」とは・・・

しずおか健康長寿財団が作成した7分10秒の体操です。

高齢になると関節の可動域や筋肉の伸び縮み、平衡感覚の低下など老化の諸現象が現れてきます。「すこやかエブリデー」はこれらの退行現象をできるだけ先送りし、若々しい体を維持していくための健康長寿体操です。「しずおか賛歌」はじめ「我は海の子」、「富士山」、「みかんの花咲く丘」など静岡県民になじみの深い曲が盛り込まれています。

CD、DVD(写真②0)の購入について

CD1枚450円、DVD1枚500円 購入希望の方は下記にお問い合わせください。

公益財団法人しずおか健康長寿財団

〒420-0856 静岡市葵区駿府町1-70 電話 054-253-4221

※矢崎昭子さんプロフィール

1964年 東京教育大学体育学部卒業

1979年～静岡県トリム指導者

1986年～静岡県スポーツ振興審議会委員 ～95年

1989年～静岡県リズムムーブメント研究会会長

1993年～静岡県体育協会理事 ～01年

2001年～ 副会長～07年

2007年～ 参与 ～16年

2016年～ 顧問

1998年～静岡県立大学短期大学部非常勤講師

取材：静岡地区担当 生きがい特派員 竹内 章