

差出人: A-メール

日時: 2015 年 1 月 9 日 16:30:49 JST

件名: 区長のあだちな毎日「パークで筋トレ」

「『パークで筋トレ』拡大中」

平成 20 年に花畑公園からスタートした「パークで筋トレ」事業は、公園に健康遊具を設置するだけでなく、区公認指導員などを派遣することで、身近で効果的な運動方法などのアドバイスが受けられると、おかげさまで好評をいただいています。平成 26 年度には区内 15 カ所、年間の参加人数も当初の 10 倍まで増えてきました。

今年度は新規の取り組みとして、3 カ所でバランス機能、認知機能、骨密度の測定を実施し、運動の前後でどのような変化があるのか参加者へフィードバックしたところ、効果が見えるようになったためか、皆さんの意欲ががぜん向上。特に男性の参加が増えてきました。

もう1つの試みは会場近隣保育園との協働です。園児が運動に参加してくれることで、多世代交流が図られ、参加者の表情もおのずと豊かに、朗らかに変わりました。

また民間団体との協働で、子育て中、またはその経験のある 30 代から 40 代の女性にもお手伝いいただいています。名付けて「(仮称)サポママ」(正式名はママさん達と相談中です)。今後はコーチングセミナーも開催し、子育てにも大いに役立つ「コーディネーション運動(※)」などを身に付け、「パークで筋トレ」会場でサポーターとして活躍いただく考えです。

仲間と一緒にだから、講師がいるから続けられるという声もたくさん頂いています。「1人で参加してもいつの間にか友だちができるから心配いりませんよ」とは知人の弁。寒い季節だからこそ、体をほぐしにお近くの公園まで出かけましょう。

※コーディネーション運動: 筋肉と神経を協調させ、最適な運動方法を選び動くための総合的なスキルのこと。

足立区長 近藤 やよい
