

総合型地域スポーツクラブで「貯筋運動教室」を開催 地域高齢者の介護予防に取り組む



座位の貯筋運動の様子

左からお話を伺った、
山本氏、山崎氏、前田氏



佐世保市総合型地域スポーツクラブ やまんだ倶楽部

住民自身が運営する地域のスポーツ拠点・総合型地域スポーツクラブ「やまんだ倶楽部」は、平成21年の設立。地域住民の健康づくり・生きがいづくり・仲間づくりをめざし、多彩なメニューの教室事業を地区公民館等で展開している。近年は貯筋運動ステーション事業を開始し、60歳代以上会員の4割が利用する人気教室になっている。

地域とつながる総合型地域スポーツクラブ「やまんだ倶楽部」

佐世保市は、長崎県北部地方の中心都市で、長崎市に次ぐ人口の多い町だ。総合型地域スポーツクラブ「やまんだ倶楽部」（以下、「倶楽部」）は、市の中心部、佐世保駅から北へ緩やかな坂道を車で約10分。グラウンドや体育室をもつ北地区公民館の敷地内にクラブハウスがある。「やまんだ」（山の田）は、クラブハウスのある地域一帯の呼称で、軍港が置かれた明治時代から呼ばれている。

平成19年に「やまんだ」3地区の住民の意向を受けて市が設立を認定。各地区の生涯学習推進会長や学校長、PTA会長、体育指導委員（現スポーツ推進委員）、スポーツ団体代表など約30名からなる設立準備委員会の活動を経て、21年に市内の4番目のクラブとして設立された。

設立に参画し、27年12月から2代目の理事長を務める山本重治氏は、「地域住民が主体的に参画し、自発的に活動する地域と密につながったクラブづくりをめざした」と話す。町内会が倶楽部のチラシを全戸配付

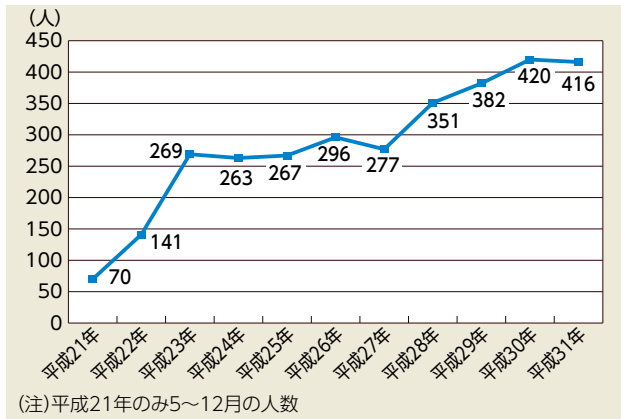
してくるなど、現在も地域とのつながりは強い。

倶楽部は現在、クラブハウスと北地区公民館を含めた5つの地区公民館を活動場所に教室事業を展開する。地区公民館は、住民の日常生活圏域（おおむね中学校区）に整備されており、事業のエリア人口は約5万人。地域の民間運動施設と連携した教室、60歳以上対象の貯筋運動教室など、新機軸による事業を積極的に展開している。山本氏は「楽しく参加できるメニューを工夫し、健康づくり・生きがいづくり・仲間づくりの場となるよう活動していきたい」と話す。

会員の6割は60〜70歳代高齢者 指導スタッフに健康運動指導士

会員は、令和元年6月現在408名。事業エリアが3地区から5地区へ拡大したこともあり、設立時（70名）と比べて、10年間で約6倍に増加した（次頁・図1参照）。8歳〜80歳代の高齢者まで幅広い年代に利用されているが、60・70歳代を中心に60歳以上高齢者が全体の6割を占める。大半が女性で、男性は4%と少ない。

図1●やまんだ倶楽部の会員数



会費は、年会費2000円(年間保険料、事務手数料を含む)と参加する教室の月会費。月会費は、教室により異なるが、運動系は1回60分で月3回2600円が多い。一部を除き2種目から割引サービスがある。事務局スタッフは、クラブマネージャー・前田眞理子氏と副マネージャー2名。指導スタッフは、健康運動指導士2名、ヨガやエアロビクスなど各種有資格インストラクター20名ほどと契約している。

健康運動指導士・山崎直美氏は、設立時からの指導スタッフだ。健康

運動実践指導者と貯筋運動指導者、看護師、エアロビクスとヨガのインストラクターの資格を持つ。子育て中にスポーツクラブで出会ったエアロビクスに夢中になったのがきっかけで、運動指導の道へ進み、「地域のために何かできないか」と指導スタッフになった。

子連れママも参加できる 多彩な教室メニュー

教室の種目は、貯筋運動、ヨガ、太極拳、ピラティス、エアロビクス、自力整体などだ。複数種目を組み合わせたシェイプアップエアロ&ヨガ、エアロ&ストレッチ、未就学園児連れクラスのあるママヨガ、骨盤矯正を主眼とする骨盤ビューティーヨガなど、多彩なメニューがそろっている。地域にある民間のスイミングクラブやボクシングジムと連携して、水中ウォーキング教室やボクシング教室もある(表1参照)。教室別参加者数では、貯筋運動教室とヨガ系教室が多い(図2参照)。

健康づくりを目的にした教室が多いのが特徴で、文科系やスポーツ系の教室は限られているが、「競技スポーツはスポーツ少年団と体育協

表1●やまんだ倶楽部の主な運動系教室のメニュー

教室名	内容
シェイプアップエアロ&ストレッチ	前半エアロビクス+後半ストレッチ。60分
エアロ&ヨガ	前半エアロビクス+後半ヨガ。70分
骨盤リズム	音楽に乗って骨盤周りを中心に全身を整える。60分
ヨガ	呼吸とポーズで心身のバランスを整える。60分
骨盤ビューティーヨガ	骨盤周辺の歪みを整え全身のバランスを整える。子連れクラス有。60分
ママヨガ	未就学園児連れで参加できるヨガ。60分
ストレッチ&ピラティス	深層部の筋肉を鍛え、身体全体のバランス、姿勢を整える。60分
コンディショニングピラティス	無理のない動きで筋肉を鍛え、体調を整える。80分
自力整体	東洋医学のツボや経絡を刺激し身体をほぐす。90分
太極拳	ゆっくりした動きの全身運動。90分
貯筋運動	60歳以上対象の健康体操。60分
ボクシング	ボクシングジムと連携。男・女参加。60分
水中ウォーク&スイム	スイミングクラブと連携。60分
タグラグビー	小学生向け、男子・女子参加。土・日曜日120分
チアダンス	小学生向け、チアダンス初心者向けクラス。60分

60歳以上会員の4割が参加 人気の「貯筋運動教室」

貯筋運動は、鹿屋体育大学・福永哲夫特任教授が提唱する、毎日行いながら貯筋していく道具のいら

会、文科系は公民館事業と調整し、役割分担しているため」と山本氏は説明する。教室運営のキーワードは「楽しく」だ。山崎氏は「運動の方向を正しく習得してもらうことは大事だが、楽しい雰囲気づくりを第一に心がけている」と話す。

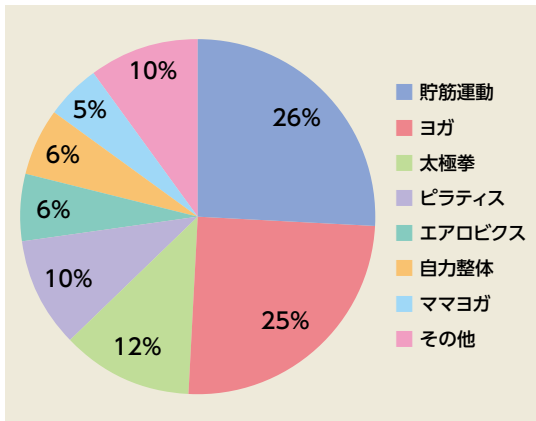
貯筋運動は、鹿屋体育大学・福永哲夫特任教授が提唱する、毎日行いながら貯筋していく道具のいら

ない筋力トレーニングである。

島嶼や山間地の多い佐世保市の高齢化率は全国平均を上回り、百寿者も多い。倶楽部では、27年から健康・体力づくり事業財団が推進する貯筋運動ステーション事業に乗り出した。1年目の事業は、運動指導を担当する山崎氏に加えて、貯筋運動の内容を正しく理解して、会員や住民等からの問い合わせにこたえられるよう、山本氏と前田氏も研修会に参加した。

貯筋運動教室は、28年1月からス

図2●教室別の会員の割合(平成31年4月現在)



タート。現在、13教室でそれぞれ1回60分、月3回開催している(月会費2600円)。60歳以上会員の4割強にあたる107名が参加している。70歳代が多く、全体の約6割を占める。

取材に伺った当日は、3教室合同の教室で、参加者は男性2名を含む24名。プログラムは、山崎氏が健康にかかわる「世間話」を5分ほど行った後、当月に誕生日のある参加者への「お誕生日プレゼント」を準備していた。今年は熊本の災害復興支援の一環として日本名水百選に選ばれた熊本県南阿蘇村の白川水源の湧水500ml。水は山本氏が現地に行つて

表2●貯筋運動教室プログラム

流れ	プログラム
①	世間話
②	ウォーミングアップ
③	座位貯筋運動
④	有酸素性体操
⑤	立位貯筋運動
⑥	クールダウン

(注)所要時間60分

購入してきたもので、ボトルに姓名と誕生日を記したラベルが貼つてある。

運動は、山崎氏が担当。ウォーミングアップで上半身の運動+脳トレ、座位貯筋運動、有酸素性体操、立位貯筋運動を行う(表2参照)。貯筋運動は、「貯筋のテーマ」の歌に合わせて歌いながら行う。「貯筋運動はしっかりと行えば確実に強化になる」と山崎氏は言う。

2年ほど前から参加する71歳の女性は、腎臓・大腸など3つのがんを患い、「体重コントロールに役立っている」と話す。また、昨年1月に崖から転落し、入院・リハビリを経て参加したという73歳の男性は、「足の動きが少しずつよくなっていると感ずる」と効果を語る。教室終了後は、あちこちで参加者の話の輪ができた。

少し物足りないと感じている人向けに、貯筋運動教室をステップアップ

した教室「ステップアップ貯筋(SMAP)」を1回60分、月3回北地区公民館で開催している(月会費2500円)。SMAPは、ステップアップ・マツル・アクティブ・プログラムの略称で、現在10名が参加している。市には、9つの総合型地域スポーツクラブがあるが、貯筋運動教室は倶楽部のみで、倶楽部の特徴になっている。

なお、健康・体力づくり事業財団では、健康運動指導士、健康運動実践指導者に総合型地域スポーツクラブが運営する貯筋運動ステーションで貯筋運動を普及してもらい、多くの高齢者がQOLを高く長く保つことをめざす「貯筋運動プロジェクト」を平成22年から推進している。

付加価値の高い指導で会員の健康管理をサポート

設立以来増加を続けてきた会員数は、このところ伸び悩みが見られる。補助金を受けない自立経営をしているが、競合するスポーツジムができて経営環境は厳しさを増している。会員の増加と財源の確保は、倶楽部に限らず、どの総合型地域スポーツクラブも抱える大きな課題だ。

山本氏は「健康運動指導士がいることは倶楽部の大きな強みだ。低料金で利用できる付加価値の高い良質なサービスを地域の人たちに提供していきたい」と話している。

山本氏は「健康運動指導士がいることは倶楽部の大きな強みだ。低料金で利用できる付加価値の高い良質なサービスを地域の人たちに提供していきたい」と話している。