



レノファ健康・元気体操

社会福祉法人から「多世代交流・健康寿命の延伸」を目的に、プロスポーツクラブの発信力を活用し、“健康元気体操”の制作をする旨の相談が2017年12月にあった。住み慣れた場所で生活を続けていくため、地域と地域を繋ぐ交流人口を創出・拡大する取組はクラブの理念とも繋がり、新たな関係性や価値を生み出す流れになると共感した。社会福祉法人とプロスポーツクラブの資源を相互活用し、健康元気体操を開発・制作・普及することで、地域の人材を活かし、誰もが活躍する地域社会をつくるのが出来れば、人口急減・超高齢化社会に直面する山口県の大きな課題に対し、問題解決の大きなツールに成り得ると感じ、2018年から活動している。

活動場所 : 維新みらいふスタジアム、山口県内市町地域交流センター、学校、地域の交流拠点

取組テーマ : 健康/SIB

協働者 : 企業/住民/学校

協働者名 : 社会福祉法人ひとつの会

活動で工夫した点

- ・発表前に試作体験会をし、体感者の生の声を聞き、制作側の「やりたいこと」ではなく、受け手にとって効果の高い体操づくりをした。
- ・あえて「選手をつかわない」ことで、体操の本質追及。
- ・人々の交流を生み出すよう、地域交流センターや学校等のコミュニティにて体験会を実施。
- ・アンバサダー養成講座を開催し、地域単位での“体操の担い手づくり”やDVD作成、Youtubeへのアップをし、地域に根付かせる環境を整えた。

活動で大変だった(苦労した)ポイント

- ・体操の軸をぶらさないこと。曲調重視の“踊り・ダンス”とならないようにした。
- ・利用者にとって最大の効果が得られる内容とすること。理学療法士や作業療法士等の介護の現場で働く専門家を集め、制作する中で、互いのこだわりがぶつかる場面があった。プロジェクトリーダーを設置し、それぞれの意見を尊重しながら、かたよりのない内容にすることができた。

クラブや地域の活動後の変化

参加者より、「体操をすることで、子どもや孫、近所の人と“レノファ”という共通の話題ができて、前よりも会話が増えた気がする。」との声をいただいた。体操をして、体が健康になるだけでなく、会話や笑顔が増えて、心の健康にもつながると感じた。



協働者の声

ひとつの会: 谷口さん(プロジェクトリーダー) 携わる職員のモチベーション向上に繋がり、職場でのやりがい・役割を明確にすることができるようになった。様々な場所で活動させてもらうことで、「社会法人ひとつの会」をより多くの山口県民に知ってもらうことにも繋がり、求人数の増加にも繋がっていると人事担当より聞いている。より多くの県民に「健康」をテーマに関わりを持ってもらうことで、サッカーをする人だけではないことを私自身より多くの人と共有したい。

参加者の声

試作体験会参加者の声…「肩の周りが温かくなった」(60代・女性)「ゆっくりだから、やりやすい」(50代・男性)「無理なく動いて、じわっと身体が温かくなる」(60代・男性)「うっすらと汗が出るので、すこし運動した気持ちになる」(40代・女性)「レノファと体操がどう結び付くか不思議だったけど、馴染みのある曲なので、自然と動いてしまう」(50代・女性)

活動の「ここぞ!」というPRポイント

山口県出身アーティストが制作したレノファ山口公式テーマソングで、2020年モデル健康元気体操を制作。地域の健康教室から企業での健康意識醸成まで、多世代に柔軟に使用できる普及促進ツールを継続制作します。

補足

-