飛び出せ～コーホー

スポーツに関するさまざまな情報を、板橋区の内外を問わず取材。
雨にも負けず風にも負けず、明るく元気に外に飛び出します。

「さくら体操」

「北区のうた」に合わせた体操で、区の木である「さくら」の花が開くイメージを取り入れています。歌詞の1番から3番までの動きを統一して覚えやすいものにしています。そして、楽しく体操を続け、体力を保持し、転倒を予防する事を目的に、スポーツ医科学に基づいた効果的な運動で構成されています。

北区さくら体操

「今日も体操、みんな元気」

全国各地にあるご当地体操、自然と消えていく体操が多い中、地域住民に支持されているお隣北区さくら体操を5月9日　元気ぷらざにて、長見事業部長、田中（さ）ふるさといたばし体操普及委員長、阿部委員、広報部より苫米地部長、五十畑委員、の5名で見学、取材をしました。毎週区内17ヶ所で行われている「筋力アップ体操教室」のメニューの中に取り入れ、延べ6万人の区民（平成23年度実績）が参加しているとの事。転倒予防の為の体操で、普及活動は北区さくら体操指導員86名が区の式典やイベント、公、私立保育園などでボランティアで行っています。幼児から高齢者まで北区さくら体操を覚えてもらえるように、北区さくら体操指導員が日々頑張ってくれていますと健康いきがい課北区さくら体操の担当の田中さんが語ってくれました。

平成16年にはイスに座った状態で取り組むことができるよう、イス編も製作しています。

「さくら体操」取材に同行して

ふるさといたばし体操普及委員長
田中さゆり

北区さくら体操が行われている筋力アップ体操教室のなかで、元気ぷらざに行ってきました。毎週水曜日午前10時と11時の2部制で行っているとのことで、私達は、10時の部に78名の方と一緒に参加しました。

はじめは、全員椅子に座り、指導者の説明に従って、手や足の普段使わない筋肉を曲げたり、伸ばしたりして、筋力体操を行いました。指導もメリハリがあり、年齢層も比較的高い割に、ハードな筋力体操でした。最後に、全員でリズム感のある「さくら体操」をして終わりました。ストレッチを取り入れた「ふるさといたばし体操」とは違い、テンポの速いさくら体操は、小さい子どもたちが遊びながらできる体操でした。

各区でそれぞれ区民の健康づくりが行われていることを知り、参考になりました。普及の方法は様々ですが、北区では毎日朝夕地元ケーブルテレビで放送していると聞き、板橋との違いを実感しました。これから、私達の活動も区民に広めるためにも、もうひと工夫必要だと思いました。

編集後記

新体制でのいたスポ103号はいかがでしょうか。皆さんの積極的なご意見をお待ちしております。また今回の取材に快く応じてくれた北区役所健康いきがい課の皆さんにこの場をおかりしてお礼申しあげます。

インフォメーション

＊ふるさといたばし体操講習会
7月14日（土）
富士見地域センター
＊区民体育大会総合開会式
9月9日（日）
＊障がい者スポーツ大会
9月15日（土）
＊都スポ推協広域地区別研修会
9月29日（土）
＊体育協会　日刊ロードレース
10月21日（日）
＊第26回いたばし歩け歩け大会
11月3日（祝）
＊第20回　ハイキング
11月11日（日）

詳しくは「広報いたばし」で

いたスポは、各地域センター・区立体育館で入手いただけます

お問合わせ　区民文化部スポーツ振興課スポーツ事業係　ＴＥＬ　３５７９－２６５２