

シルバー元気塾の経緯

シルバー元気塾は、三郷市立北公民館のシルバー学級(高齢者向け講座)の卒業生に対し実施したアンケート調査がキッカケとなり、平成10年に開始されました。

アンケートの結果、健康に対し不安を感じている方が多くみられたため、不安を少しでも軽減させたいという思いと、健康で生涯学習に取り組んでもらうことが大切であると感じた当時の北公民館館長が、自分自身のウェイトトレーニングでお世話になっていた、東

京学芸大学講師の宮畑豊氏に相談したのが始まりです。当初60名でスタートした元気塾も14年目を迎え、参加者約1,600名となりました。



《宮畑 豊 氏プロフィール》

1941年、鹿児島県奄美大島出身。ミスター東京(75年)をはじめミスター全日本アポロコンテスト優勝(81年)など、ボディビル選手として一時代を築く。現在はトレーニングセンター「サンプレイ」を主宰し、多くのプロスポーツ選手の指導にあたっている。東京学芸大学講師。江戸川大学総合福祉専門学校講師。東京YMCA社会体育専門学校講師。[著書]55歳からの筋力トレーニング(池田書店)



シルバー元気塾の監修

シルバー元気塾の運動種目を監修している宮畑氏は、ウェイトトレーニングの第一人者であり、現在もトレーニングセンターを主宰するなど多方面で活躍中です。シルバー元気塾の運動は、宮畑氏が考案した運動プログラム(高齢者が衰えがちな下半身の筋力を強化する運動・腰痛や肩こりに効果のある運動)を取り入れており、定期的に指導をしていただいております。

年1回、『シルバー元気塾特別講座』と称して、各会場の参加者を一堂に集めた宮畑氏の講義(実技)も開催しており、毎年大盛況のうちに終了しています。

サポーターの養成

シルバー元気塾に欠かせないのが、講師の他に民間ボランティアとして各会場でお手伝いをいただいているサポーターの存在です。サポーターの中には、元気塾の参加者だった方もいて、現在、講師を含めて40名近くの方が登録をしています。

サポーターは、各会場の準備、トレーニングの指導、指導補助などを主な役割としています。毎週月曜日に開かれる指導者養成講座や水曜日に行なわれる自主トレーニングにも積極的に参加して、自身の資質の向上に努めています。

シルバー元気塾の特色と内容

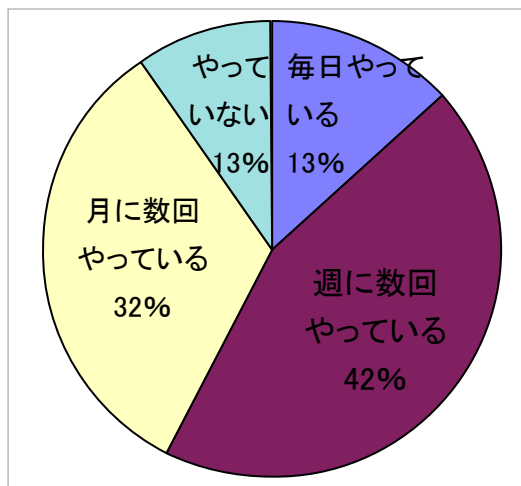
シルバー元気塾は、身体のゆがみを取る「操体法」という運動と筋力トレーニングで構成されており、特別な器具を使わないことから、家庭でも手軽にできる内容となっています。

1回のトレーニングは約2時間。まず、腹式呼吸で血液の循環を促進させ、その後、操体法で身体のゆがみを取ります。身体のゆがみが取れたら、その場で足踏みをする「ウォーキング」を行ない、足、腕、腹、背など各部分の筋力を高める運動を20～30種目行ないます。運動の合間には、「このトレーニングにはどのような効果があるのか」などといった説明を行なうことから、参加者は運動の成果を明確にイメージすることができ、少しキツメなトレーニングも頑張っけて続けようという気持ちになります。



クール 1 年間の長期実施

Q 自宅において元気塾で教わったトレーニングをしていますか？



H22年度アンケート調査

シルバー元気塾の目的のひとつは、筋力トレーニングの習慣化と継続を促すことです。そのため、3ヶ月、6ヶ月などの短期間ではなく、一年という比較的長期間を1クールとして実施しています。続けられれば確実に身体は良い方向に変化する。そう実感できるからこそ多くの参加者がリピーターとなり、自宅でトレーニング習慣がつくケースも増えていきます。

さらに、人を一箇所に多く集め、長期間実施することで、多様で広いコミュニケーションが発生し、高齢者同士の付き合いが深まるといった社会的効果を生み出します。

シルバー元気塾とは？

1. シルバー元気塾は、元気な高齢者を増やすための筋力トレーニング教室です。
2. シルバー元気塾は、地域の高齢者同士のコミュニケーションの場です。
3. シルバー元気塾は、トレーニングや仲間との交流を通じ、生きがいを感じてもらう場です。