

山武市SC (千葉県)

健康教室でボッチャなどを体験

山武市SCでは、ボッチャやユニカールを取り入れた健康教室を開催している。健康意識の向上はもとより、チームで対戦することにより交流の深化にも役立っている。



山武市SCでは、ボッチャとユニカールを取り入れた健康教室を開催。会員だけでなく一般市民の参加も可能だ

「軽スポーツ」を取り入れた健康教室を開催

公益社団法人山武市シルバー人材センターでは、会員の健康維持や親睦などを目的に、健康教室を開催している。

健康教室では、年齢や性別、障害の有無などを問わず誰もが楽しめるスポーツとして、ボッチャとユニカールを取り入れている。

ボッチャは障害のある人のために考案されたスポーツで、パラリンピックの正式種目にもなっている。球を投げたり転がしたりしてジャックボール（目標球）にどれだけ近づけられるかを競う。

ユニカールは、氷上でのカーリングを屋内で手軽にできるようにと考えられ誕生したスポーツ。専用のカーペットの上でプラスチック製のストーンを滑らせるように投げ、標的により近づけられたチームが勝ちとなる。

山武市では、市民交流の場とし



山武市役所保健福祉部高齢者支援課の二井真純さん（写真右）と小倉恵理子さん（写真左）により、健康講話が行われた



試合に備え、準備運動で体をほぐす



初めて体験する人でも楽しめるよう、ルールを分かりやすく説明



カーリングのストーンは岩石でできているが、ユニカールではプラスチック製のものを使う



ボッチャでは、白い球「目標球」を目掛けて、赤や青の球を投げたり、転がしたりする

フレイル予防に関する講話を実施

健康教室は、13時30分から16時まで行われた。山武市SCの藤田進久会長による開会のあいさつが終わると、健康講話へと続く。講話は、山武市役所保健福祉部高齢者支援課の二井真純さんと小倉恵理子さんが担当した。

二井さんと小倉さんは、高齢者はフレイル予防を意識して生活す

て「ボッチャ体験交流会」が開催されるなど、ボッチャに親しめる機会が多い。そのため健康教室の会場となった農村環境改善センターの多目的ホールにも、ボッチャ用のコートが白緑で作ってある。球も公認されたものを使う。

一方、ユニカールは、健康教室ではシルバード世代がやりやすいよう、小さいサイズのカーペットを使って行われる。

今回は、令和7年11月11日に行われた健康教室の様子取材した。

山武市SC(千葉県)



チームで結束してプレーし、成功した時は皆で喜びを分かち合う



目視で判断できない場合は、専用の計測器具を使って測り、勝敗を決める



敗した時の悔しさを全身で表現。チームで円陣を組んで気合を入れたり、ハイタッチや拍手で仲間を鼓舞したりする姿も見られ、熱戦が繰り広げられた。

場の空気が最も緊張感に包まれたのは、勝敗の判定が下される時だった。ポッチャやユニカールでは、目測で判断がつかない場合、専用の器具を使用して距離を測り、勝者を決める。

固唾^{かたず}を飲んで判定を待つ参加者。結果が告げられた瞬間、歓声とため息が交錯した。こうして、接戦あり大逆転劇ありの2時間半があったという間に過ぎ、健康教室は終了した。

参加者の表情は勝敗にかかわらず皆晴れやかで、「相手と駆け引きがあるところが面白かった」「人との交流が楽しかった」などの声が聞かれた。会員に誘われて参加したという人は「健康教室を通して、センターにも興味を持った」と話し、健康教室がセンターのPRに



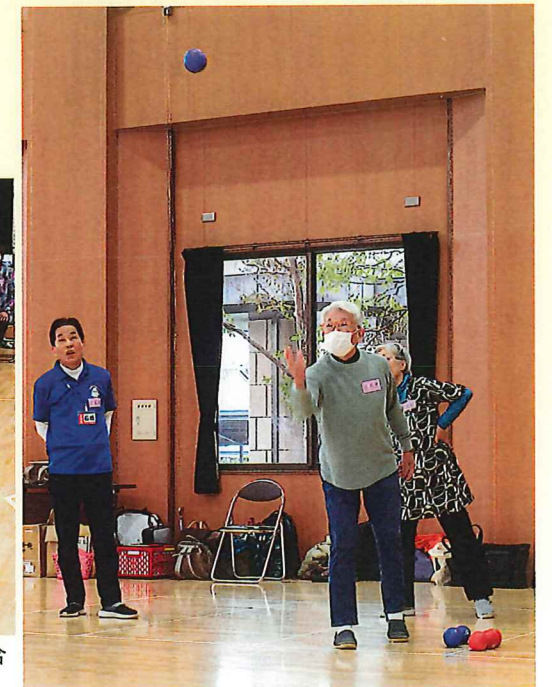
ユニカールは専用のカーペットを使って行われる。ストーンを滑らせるように投げ、標的を狙う



チームで円陣を組んで気合を入れる



ポッチャでは、球の投げ方に決まりはない。手が使えない場合は、蹴ってもよいという



この日の参加者は22人(うち一般市民5人)。3~4人で一組となり、ポッチャとユニカールで2回ずつ対抗戦を行った。

試合の前には、初めて体験する人でも分かるようルールの説明を行い、審判や記録係はセンター職員が務めた。各チームは、メンバーの特性を考えた上で入念に作戦を練り上げて試合に臨む。

参加者は真剣な表情で一投一投に集中し、成功した時の喜び、失

ることが大事だと説明。「掃除や庭仕事なども、フレイル予防の3本柱である『身体活動』に含まれます。普段座っている時間が長い人は、1日10分を目標に体を動かすように心掛けてみてください」と呼び掛けた。

試合形式でポッチャとユニカールを体験

講話が終わり、参加者は準備運動をしてポッチャとユニカールに備える。

休憩時間のおやつも楽しみの一つ。この日は独自
事業で収穫したサツマイモを味わった



成績を確認しながら、各チームで戦略を立てる



閉会后、参加者と職員とで記念撮影。皆の表情から、楽しい健
康教室となったことが分かる

もつなげたことをうかがわせた。

健康教室で意識向上を目指す

健康教室の運営委員長でもある
津久井知世常務理事兼事務局長は、
健康教室の意義を次のように語る。

「運動は、高齢者の健康維持に
おいて特に重要な要素です。しか
し、運動習慣のない人たちに『ウ
オーキングしましょう』『筋トレし
ましょう』と言っても、なかなか
できるものではありません。運動
を始めるには、きっかけ作りが必
要だと思っています。そうした思
いから、まずは気軽に始められる
スポーツで楽しく体を動かすこと
で、健康に対する意識を持つても
らえたらと考え、健康教室を開催
しています」

センターでは、今後もポッチャ
やユニカールといった、軽スポー
ツが体験できる健康教室を開催
し、会員や地域住民の健康維持に
貢献していきたいとしている。

(川上和義)