

# 健康体操特集

## スクエアステップのひろば おおいそ骨太体操講習会



町ではオリジナル体操として「おおいそ骨太体操」と「大磯こゆるぎ体操」があります。長年町民の皆さんに愛されている体操です。

今回は健康体操を実施している2つの団体をご紹介します。寒い季節にカラダをほぐして健康の維持増進に努めましょう！

### スクエアステップのひろば

こんにちは！スクエアステップリーダーの会の川村です。スクエアステップは、25cm四方のマスが4列×10段に並んでいるマット上で、様々なステップパターンを記憶しながら正しくステップするエクササイズです。段階的に難易度が増してくるから挑戦意欲や達成感を感じられ、参加者同士のコミュニケーションも得られます。

さらに、継続的に行うことによって記憶力・注意力・集中力が向上し、転倒予防効果や認知症予防効果、介護予防効果につながるといわれています。

ステップの前後には「おおいそ骨太体操」・「大磯こゆるぎ体操」をはじめ、入念なストレッチと筋力アップ運動なども行いますので、日ごろの運動不足解消にもなっています。



「スクエアステップのひろば」は、保健センターと国府支所で開催しています。（詳しくは広報おおいそ・お知らせ版をご覧ください。）

また、各地域のリーダーがお近くの地域会館などで開催しているところもありますので、お確かめのうえ、ぜひご参加ください。

### おおいそ骨太体操講習会

おおいそ骨太体操ボランティアの会の佐藤です。町内で骨太体操講習会を開催しています。町オリジナルの「おおいそ骨太体操」をご存知でしょうか？

その歴史は今から23年前「骨粗鬆症」予防の普及・啓発のために作られ、それが現在の活動につながっています。講習会ではこゆるぎ体操、ラジオ体操、リズムダンス、マット運動、歌・口頭の体操など多岐にわたり楽しんでいます。

私事ですが、60歳を過ぎて年を感じる頃、歩いて数分のところで無料で毎週のように体操できることに魅力を感じ



に参加しました。入ってみればみな同じ。上手も下手もなくほどよい距離感で笑顔の仲間がいる。また、終わったあとの心地よい汗はとても気持ちいいものです。  
皆さん、私たちと一緒に心と身体を動かしてみませんか！

一緒に活動してくれる仲間を募集しています！

#### スクエアステップリーダーの会

- ▼年齢・資格等 問いません
- ▼活動場所 保健センター、国府支所
- ▼研修会 年数回・不定期開催
- ▼担当 川村 ☎(72)5874

#### おおいそ骨太体操ボランティアの会

- ▼年齢・資格等 問いません
- ▼活動場所 ふれあい会館、国府支所、さざれ石等
- ▼研修会等 年4回
- ▼担当 佐藤 ☎(61)7250

問 スポーツ健康課 ☎内線310