

広報

あいづばんげ

10 2016 No.626

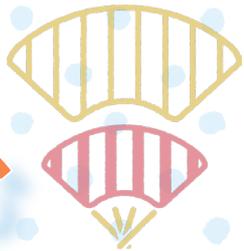


特集

楽しく、元気に！！



長寿を 楽しむ



人は誰しも年をとり、それに伴って若いころにはなかった体の不調を感じるようになってくるのが自然です。

そんな中で、日本は男女ともに世界でもトップクラスの長寿国であり、特に女性については平均寿命が90歳を超えています。

一方、国内での要介護・要支援認定者数は年々増加しており、介護を取り巻くさまざまな問題が大きく取り上げられることもしばしばです。

当町も例外ではなく、介護保険制度のサービスを受給している人の数は増え続けているのが現状です。

いつまでも元気に、楽しく毎日を送りたい。

そのために何よりも大切になってくるのは、まず自身の健康であると言えるでしょう。

会津坂下町では、楽しく健康づくりに励んでいる中高年の方々がいます。

今回は、多くの方を元気にしている「スーパーマルコ体操」の秘密とその魅力をご紹介します。

◀「スーパーマルコ体操」受講者のインタビュー

こんなに楽しい！体にいい！

「スーパーマルコ体操」



やまだ としあき
山田 壽昭さん 80歳

○スーパーマルコ体操の受講期間は？
5年間、マルコ体操を続けています。

○受講してみた感想
マルコ体操を始めたのは、近所の人から「こういう体操があるよ」と教えてもらったことがきっかけでした。

私はウォーキングなども好きですが、マルコ体操の良いところは、何ととっても大勢で楽しく動いたり歌を歌ったりできるところだと思います。

また、先生や指導者の方も優しく、分かりやすく教えてくれるので、ついていけないということがありません。

私には孫が3人いるのですが、今はひ孫の顔を見るのが将来の楽しみです。そのためにもこれからもマルコ体操を続けて、多くの人と関わり合いながら、元気に生活していきたいと思っています。

一般教室



ふじまき やすこ
藤巻 康子さん 86歳

○スーパーマルコ体操の受講期間は？
マルコ体操が始まった10年前から続けており、今年で11年目です。

○受講してみた感想
始めるときは続けられるか心配だったけれど、「体が動くうちは続けよう」と決めて今までやって来られました。続けられた理由は、何よりも楽しいからだだと思います。

また、マルコ体操を始めてから今まで知らなかった人たちと知り合うことができ、友達が増えました。仲間と一緒に体を動かしたり、歌を歌ったりするのは本当に楽しいし、先生が準備してくれるテキストで新しい知識を得られるのがとてもよいです。もしあのときマルコ体操に出会っていなかったら、自分は何をしていたらと疑問に思うくらい、今では生活の一部になっています。今後も歩ける限り、ずっと続けていきたいです。

ゆっくり教室



ゆっくり教室での体操の様子



一般教室での体操の様子



筑波大学体育系大学院修士課程修了、現在同大学 SPARTS センター長。運動と音楽の融合による健康増進を研究。日本体育学会、日本体力医学会、日本発育発達学会の会員。論文・著書多数。

「スーパーマルコ体操」開発者 菊池章人先生に聞く マルコ体操に込めた想い

「スーパーマルコ体操教室」は、平成18年に41人からスタートしました。3年後には200人を超え、「会津坂下町の高齢者運動としては、歴史上かつてない大きな参加規模を実現した」（前町長）と評価をいただきました。

開始当時は、マシン筋トレや、ニュースポーツが脚光を浴びていましたが、いろいろな運動の特徴もみて、より多くの高齢者が楽しく続けられるためのポイントを整理しました。空間効率、時間効率、器具整備コストなどの地域条件も考えました。

その結果、高齢者運動の「継続と拡大」のために、次のような特徴をもつ新しい「集団体操」を開発することにしました。
① たたかわない、② 器具を使わず自分の体重でのびのび動く、③ 情緒や思いを表現する踊りでなく心身の向上をめざす体操とする、

④ 脳から筋肉まで全身をケアする、⑤ 音楽、歌、遊び、学習をとりいれ、豊かに楽しめるようにする、⑥ 安全で、効果実感がある。

そんな欲張った内容の「集団体操」づくりは大変でした。最初の数年はプログラム開発、毎回のアンケート集計、体力測定で、365日開発に没頭していました。そんな中でも、高齢者の期待に正面から応えていけば、支持される可能性は高いと信じていました。

その結果、現在では、年間定期開催教室が、町内で9教室、周辺で3教室（北会津、柳津町、磐梯町）、合計12教室、会員約350人まで広がりました（出前教室やイベントを除きます）。県内でも珍しい高齢者運動の拡大事例だと思います。最近の歩行とバランスの体力測定でも、マルコ体操を初めて行った人は、行わなかった人に比べて、有意な向上差がみられました。

集団体操は奥が深いです。

「音楽」の特徴によって運動のしやすさが変わってきますので、マルコ体操では動きやすい専用音楽を制作しています。

「動作」は、安全で、姿勢や歩行などに効果の現われやすいものを厳選しています。

「指導」は、短い説明、音楽進行中の細かい指導、目的と効果を確認する、多くのメニューをテンポよく行うなど、指導者に記憶と高い集中力と情熱が求められます。

集団体操は、地域の空間や時間などの現実条件からみて、多くの高齢者の健康増進、介護予防のために不可欠な運動方法と言えますが、音楽、動作、指導などの困難が多いた

め、「継続と拡大」の成功事例は少なく、大学などでの研究も立ち遅れています。会津坂下町は、全国の中で本格的な集団体操の先進地と言えるのではないかと思います。

会津坂下町の高齢者人口は、今後しばらく5千人規模で推移します。もし、高齢者人口の1割（500人）が参加するようになれば、高参加率のヘルスプロモーションとして、全国に発信できるでしょう。町のPRや観光客誘致などにも役立つといいなと思っています。

マルコ体操の歴史	
平成18年	中央公民館で41人で開始（元気教室14名、ゆっくり教室27名）
平成22年	地区教室開始
平成24年	町外教室開始
平成27年	マルコ体操10周年
平成28年	年間定期開催12教室（町内9、町外3）会員約350人

※短期間の特定教室、出前教室、イベント事業などを除く。



「スーパーマルコ体操」のヒミツ

■開発目標

従来の体操のイメージにとらわれず、高齢者の立場から、「楽しい、効果実感があふ、満足感がある」と実感できる体操をめざしています。難しいといわれる「継続と拡大」の実現が目標です。

■「スーパーマルコ体操」の意味

「内容が超盛りだくさん体操」の意味です（スーパー・マルチ・コンポーネント・エクササイズの略です）。

生活動作や運動には、命令する脳が最も大事ですので、音楽、歌、テキスト、遊びなども駆使して、楽しさを広げ、筋トレと脳トレの両方の充実をはかっています。「スーパーマルコ体操」は会津坂下町が発祥です。

■主な特徴

①楽しくて、安全です
動作はすべて、専用音楽で行います。「必ず笑える」プログラムもあり、楽しくて気分がイキイキすると好評です。

また、ためにイスに座って休憩をとります。動作も、けがをしない安全な引き上げ動作が基本です。「一般教室」や「ゆっくり教室」などがあり、体力に応じて誰でも安全に運動できます。

②全身ケアの効果が実感できます

マルコ体操は、脳、姿勢、歩行の向上を効果目標の3本柱にしています。体操後には、気分がスッキリ、姿勢がシャキッ、歩行が軽くなるなどの効果を実感できます。

③充実のメニューで飽きずに続けられます

教室は1回2時間です。1回平均13種類くらいの豊富なメニューでたっぷり楽しめま

す。

メニューは、毎週、毎月、季節ごとに変化します。年中飽きません。

④オリジナル教材です

楽しい音楽、動きやすい動作、アクションジャンケン、おもしろテキストなど、すべてオリジナルです。これらの充実した教材は、全国でここにしかありません。

●実際、取材に伺ってみると、脳トレになるアクションじゃんけん体操、みんなで大音声を出す発声練習、歌いながら動くミュージカル体操といったたくさん運動のほかに、誰かに教えたくなるおもしろテキストの紹介など、楽しくて心身がイキイキする要素がいろいろ含まれていることが実感できました。何より参加者のみなさんが終始笑顔で体操されている姿が印象的でした。

興味をもたれた方は、ぜひ見学にお気軽にお越しください！

2分で速習！話題深堀り講座 古希の話

No. 7 7月5日 名前

昔の古希は70歳、今の古希は100歳、統計で見る7ホ～！

(1) 古希の由来
古希は「70歳」をさすめでたい言葉で、みんな知ってますよね。この言葉の由来は、わか～しむかし、中国の唐時代の杜甫っていう詩人が「人生七十古来稀なり」って歌んだ時から来てるんです。ホ～！その時は、「曲江」っていうタイトルなんだけど、河ではなくて、当時の首都長安の一の行楽地、池(三月月湖)の名前だとか。今も西安市の有名な観光スポットらしいよ。ホ～！

(2) 杜甫の人生は59歳だった
杜甫がこんな詩を歌んだのは47歳でしたが、この詩にうたったように、杜甫は「70歳」よりずっと前の59歳で亡くなりました。トホホ～。曲江がつけられた758年は、日本でいえば、聖徳太子の飛鳥時代の次の、奈良時代で、712年「古事記」、720年「日本書紀」、759年「万葉集」ができた頃みたい。ホホ～！

(3) 今や、平均寿命が90歳近くに
戦後、日本の平均寿命は、1960年に女性が、1971年に男性が、70歳を超えてしまい、人生「70歳」が当たり前になって「古希」ではなくなりました。ホ～！更に、女性は1984年に、男性は2013年に「80歳」も超えました。最新の平均寿命(2015年)は、女性87.05歳、男性80.79歳と、女性はもう「90歳」に近くなりました。「人生90年時代」です！ホ～！杜甫が知ったら、絶対びっぴり喜んでしょね！

(4) 現代の古希
ですから、現代では、杜甫の言わんとした「古希」は、100歳位に格上げでしょう。私たちには、「人生百歳古来稀なり」がピッタリの感じですね？ホホ～！みんな「古希100歳」をめざして頑張らしましょうね！

▶おもしろテキストの一例。どこにもない、話題に使える便利一枚です。月に2回くらい配布します。

定期開催教室 (9月現在)

曜日	教室	会場	時間	担当
月	川西教室	コ	午前9時30分～11時30分	小
	広瀬教室	コ	午前9時30分～11時30分	米・宇
火	ゆっくり教室	中	午前9時30分～11時30分	菊・小
水	一般教室(午前)	中	午前9時30分～11時30分	菊・米
	一般教室(午後)	中	午後1時～3時	菊・小
木	若宮教室	コ	午前9時30分～11時30分	小
	高寺教室	コ	午前9時30分～11時30分	佐
金	金上教室	コ	午前9時30分～11時30分	米
	八幡教室	コ	午前9時30分～11時30分	佐

中：中央公民館 コ：各地区コミュニティセンター
町外では北会津町(担当：米畑)、柳津町(担当：佐藤)、磐梯町(隔週)でも実施。担当に2人記載があるものは交代で隔週。

マルコ体操インストラクター紹介



よねはた みつこ
米畑 光子さん



こいけ しほ
小池 志穂さん



うない ようこ
宇内 陽子さん



さとう ゆきこ
佐藤 幸子さん

各教室でお待ちしています！

見学希望・入会希望の方はこちらまで！

NPO法人スポーツクラブパンビィ(町民体育館内)
担当：五十嵐 ☎ 83-2301