

ミニバレーを通じて 健康と社交の場づくり

【団体名】NPO法人セカンドリーグ埼玉

【担当部署】教育部 生涯学習スポーツ課

1. 事業の目的

体力の差を気にせず楽しめる生涯スポーツとして、社会参加と健康寿命の延伸、交流の場を目的としたまちづくりを目的とする。

2. 実施内容

- ・フレイル予防講座の開催

日時：令和元年9月7日（日）

会場：蕨市民会館101室

参加者数：46名

内容：健康長寿教室として、脳疾患などの疾病や転倒などの事故により、健常な状態から突然要介護状態に移行するフレイルとは何か？という基本的なことから、フレイル予防する運動や食事・口腔等のケアまで、高橋慶氏（川口診療所 医師）をお招きし、講演会を開催した。

- ・ミニバレー体験会の開催

日時：令和元年11月2日（土）・11月17日（日）

会場：蕨市民体育館

参加者数：各20名

内容：無理なく、体力の差を気にせず楽しめる生涯スポーツとして、ミニバレーを行った。ミニバレーの発祥は、北海道に住む高齢者が降雪時期に気軽にできる運動として考案されたもので、運動スペースはバレーボールコートのご3分の1、ネットの高さは1m55cmで、軽くやわらかいビニール製の球を使用し、ルールも簡単です。試合は1セット11点（15分位）、3セットの2セット勝ちで勝敗が決定します。この短い時間で十分な運動量が得られ、筋肉増強、心肺運動につながり、介護予防運動には最適なスポーツである。



フレイル予防講座の様子



ミニバレー体験会開会の様子

3. 役割分担

団体：講演の実施と体験会の実施に関すること

市：広報・会場の提供に関すること

4. 事業費と主な支出内容

- (1) 事業費：総額 148,200円（うち蕨市協働事業補助金 100,000円）
- (2) 支出の主な内容
消耗品費、印刷製本費、会場使用料

5. 協働による効果

フレイル予防講座やミニバレー体験会に、多くの市民の方にご参加いただくことができ、健康について再認識することが出来た。高齢化社会が進むなか、生涯スポーツを提供することにより、高齢者の健康寿命についての取り組みと社会参加の場を提供することが出来た。

6. その他の成果・感想・今後の課題など

【団体より】

蕨市内では、様々スポーツが行われていますが、後期高齢者でも参加しやすい生涯スポーツという範囲では、まだ取り組みがされていません。今回のフレイル学習の知識と、実践したミニバレーを通じて、健康維持活動と地域参加の場ができたと思います。また、講座終了後も12月～2月まで、ミニバレー体験会から希望者を集い継続しておこなうこともできました。

【生涯学習スポーツ課】

蕨市でも高齢化が進むなか、スポーツを通じての市民の健康づくりを行うことが出来、今後もこのような取り組みを進めていきたい。