

平成24年度

流山市

フィットネスクラブ

カルテ13

流山市教育委員会

1. はじめに

健康、フィットネス（健康・体力増進）の問題は誰でも深い関心があり、その関心は年々大きく強まってきている。本市でも、平成22年3月改訂の流山市生涯学習推進基本構想のスポーツ活動の基盤づくりのなかに「コミュニティスポーツと健康体力づくりの充実」と「生涯スポーツ指導者の育成と活用」を位置づけている。

生涯スポーツ指導者や体育・スポーツ団体との協働により気軽に参加でき、無理なく継続できるプログラムや場の確保と提供をして、市民のスポーツや運動の参加機会の拡充を図るものである。

ここに紹介する流山市フィットネスクラブ連合会は、健康・体力づくりを通し一人ひとりのフィットネスの向上を目指しながら地域での交流を深めることを目的としたグループである。クラブの運営は自主的に行い、プログラムの指導助言及び内部指導者の育成は教育委員会の専門スタッフが支援し、いつからでもメンバーになることができ、そしてフィットネスの輪を家庭、地域へと広げている団体である。

2. クラブ結成の経緯

従来から、スポーツクラブ育成ということでスポーツ教室参加者によるクラブ結成、PTAなど学校体育施設開放を利用したクラブ育成をおし進めてきた。ほとんどのクラブがバレーボール・バドミントン・卓球というように、スポーツの単一種目を中心として活動しているグループである。この種のクラブは活動場所が限定されやすく、しかも技術・体力的な側面がメンバー間に大きく作用し、まとまりやすい反面、広がりを持ちづらいという特徴がある。そこでこういったクラブには、学校体育施設開放の促進・公共体育施設の充実といった環境の整備、指導者の育成が必要である。このような現状をふまえて単一種目にとどまらず、より多くの人に健康づくりの機会を提供するために、昭和50年秋から家庭の中で基盤となる家庭婦人を対象に健康づくりのための講座を北部、中央公民館で翌51年には東部公民館でも開催した。この講座終了後、参加者と教委スタッフで話し合いクラブが結成されたのである。

3. あゆみ&トピックス

昭和50年10月1日	中央フィットネスクラブ結成
昭和51年6月1日	北部フィットネスクラブ結成
昭和51年6月1日	東部フィットネスクラブ結成
昭和51年6月1日	流山市フィットネスクラブ連合会結成
昭和59年4月1日	中央から中部フィットネスクラブを分割結成
昭和59年4月1日	中央を南部フィットネスクラブと名称変更
昭和60年2月27日	昭和59年度千葉県社会体育優良団体受賞
平成元年6月1日	連合会に指導部設立

平成11年4月1日 指導部運営の一部変更
 平成11年10月8日 平成11年度社会体育優良団体文部大臣表彰受賞
 平成12年4月1日 指導部への謝礼金制度を確立

4. 運営組織

理事会

- ・運営全般に関する協議と助言
- ・年1回又は必要に応じて開催

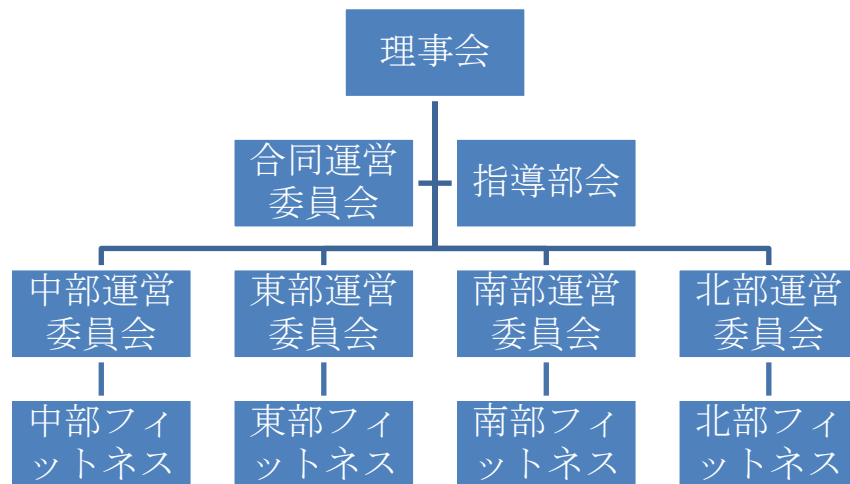
合同運営委員会

- ・合同行事の検討と運営
- ・年2回又は必要に応じて開催
- ・各部の連絡調整
- ・各部運営委員及び指導部で構成

指導部

- ・プログラムの指導助言と運営の助言
- ・毎月定例会及び研修会
- ・合同及び各部運営委員会の参加

～組織図～



生涯学習課

- ・運営全般の助言
- ・指導部の育成及び研修に関すること

5. 主な行事

A通常プログラム

クラブ名	実施日	活動時間	会 場
中部フィットネスクラブ	毎週火曜日	9 : 3 0 ~ 1 1 : 0 0	総合体育館他
東部フィットネスクラブ	毎週水曜日	9 : 3 0 ~ 1 1 : 0 0	総合体育館他
南部フィットネスクラブ	毎週木曜日	9 : 3 0 ~ 1 1 : 0 0	南流山福社会館他
北部フィットネスクラブ	毎週金曜日	9 : 3 0 ~ 1 1 : 0 0	東(西)深井福社会館他

B 各部ハイキング等・・・・・・・・・・・・・・・・・・特別プログラム

C 合同行事・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4部合同プログラム

エアロビクスのすすめ

1. 運動なくして健康なし

健康とは、常に心身共にハツラツとした状態をいいます。健康の三本柱である「運動・栄養・休養」が、恒常的にバランスよく保持されていなければなりません。どんなに栄養がよくても、どんなに休養が充分であっても、運動なしの健康なんて考えられないのです。運動不足は、確実に人間に不健康をもたらします。

運動不足がなぜ怖いか、身体にどんな悪影響を与えるか、もういちど真剣に考えてほしいものです。なぜ運動不足が怖いかを要約してみますと、まず第1に足腰に関する問題、第2に心臓・血管に関する問題、第3に、脳に関する問題として考えなければなりません。もちろん、これらは相関関係にあり、足腰が衰えると、そのまま全身の運動量が減り、運動不足の結果として再び足腰を使わなくなり、それで脳細胞の働きが悪くなり、足腰を使わないから血管がつまり、心臓がダメになっていくのです。

しかも、年とともにいちばん先に衰えて来るのが筋肉細胞で、全身の筋肉の3分の2が足腰にある以上、足腰の衰えこそ老化の第一歩といえます。

2. 「エアロビクス運動」

エアロビクス運動（ジョギング、水泳、なわとび等長時間にわたって多量の酸素補給を必要とする運動：有酸素運動）の理論を確立したのは、アメリカのケネス・クーパー博士です。博士は、宇宙旅行の最大の難関が宇宙船内に閉じこめられた状態からくる運動不足にあること、そして運動不足が確実に循環機能を低下させることに気付き、これに対応するためのトレーニングがエアロビクスであることを発見したのです。そしてこれらは運動不足の一般市民にもあてはまることを指摘しました。エアロビクス運動は酸素の有効摂取量が高く、したがって血液が新鮮になり老廃物の排出もよく身体全体の持久力が向上します。また、呼吸循環系の機能が高まり特に活動毛細血管の網目が大きく広がってきます。こうしてみると、現代人にとって健康のために必要な運動は、まさにエアロビクス運動であることが理解できるでしょう。エアロビクス運動すなわち有酸素運動を毎日少しずつでも続けていれば、全身の組織・器管とりわけ心臓血管のサビつきや老化が予防できます。しかも、いろいろなストレスを解消し、慢性的な疲労を解消させ、さらに成人病のもとである肥満を防止してくれます。

3. 運動の基本

①ウォーミングアップ・ストレッチング

- ・からだを温めてほぐすための運動
- ・ブラブラ歩行から基本のストレッチングを5～6種類行う

②コンデショニング・エクササイズ

- ・からだを引締め、強化し、調整する運動
- ・腹筋・脚・体幹（背筋）・胸腕のエクササイズ

③エアロビック・エクササイズ

- ・心臓・肺・血管の機能を高める運動 目標心拍数で20～30分
- ・ウォーキング・ジョギング・サイクリング・スイミングなど
(目標心拍数：毎分110～130程度)

④クーリングダウン・ストレッチング

- ・痛み、血行障害を防ぐための運動
- ・歩行からストレッチング

4. 体調管理

①運動前のチェック

※次のような自覚症状があったら運動をやめるか弱めましょう。

- ・前の晩よく眠れなかった
- ・朝食を食べなかった
- ・二日酔いのとき
- ・足がむくんでいる、フラフラする
- ・めまいがする
- ・胸がドキドキしたり、痛む
- ・安静時の脈拍数が90/1分以上ある
- ・吐き気がする
- ・顔がはれぼったい
- ・熱っぽい
- ・全身がだるい
- ・気分がイライラしている
- ・咳や鼻水が出る
- ・その他通常とは異なった体調

②運動中のチェック

※次のような自覚症状があったら運動をただちにやめましょう。

- ・急にめまいがした
- ・冷や汗が出る
- ・呼吸が苦しい
- ・胸が痛い、苦しい
- ・呼吸が苦しい
- ・頭が重い、あるいは痛い
- ・激しい疲労感
- ・足がもつれる
- ・むかむかと吐き気がする