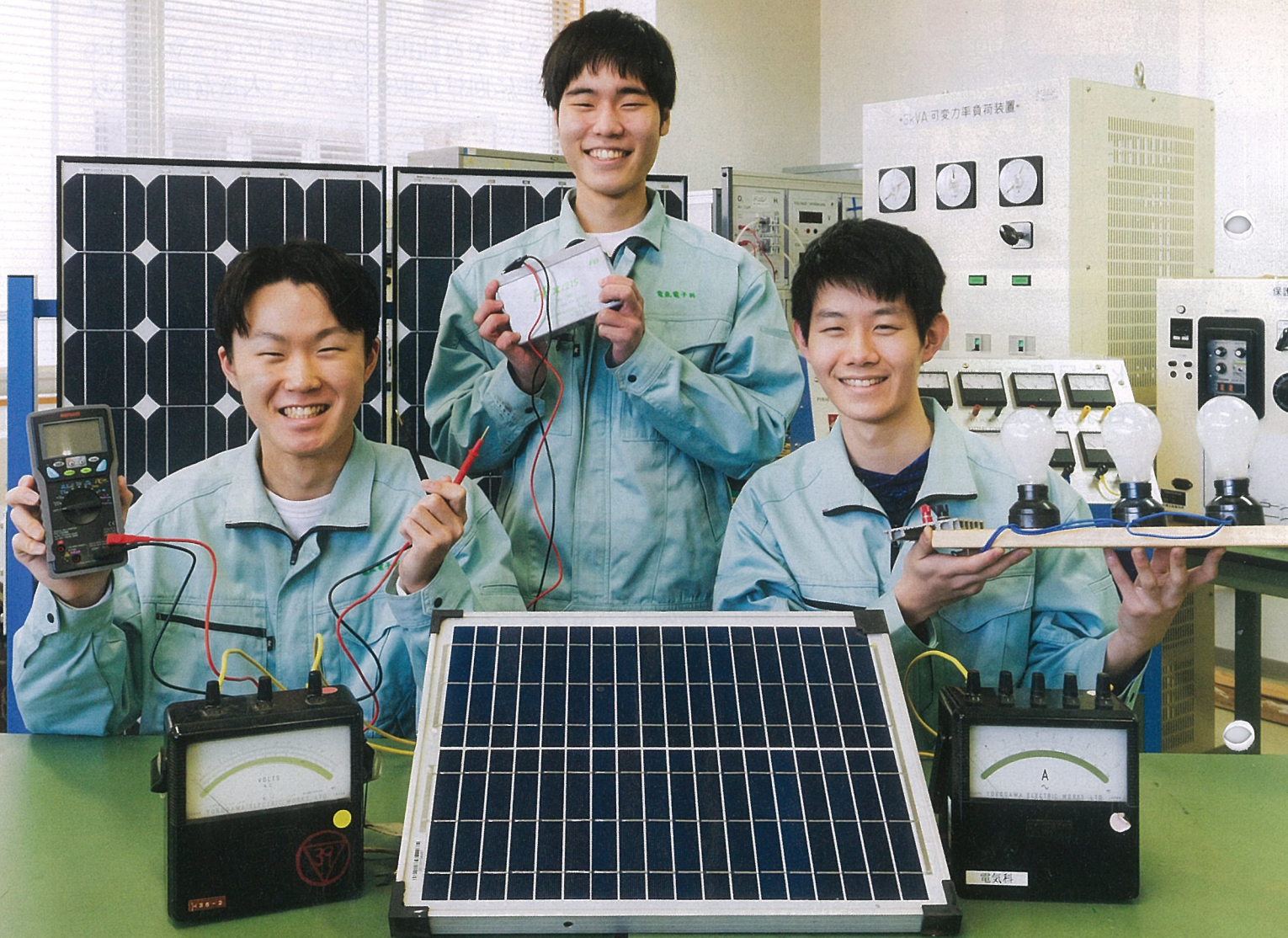


県民のあゆみ



| 今月の表紙 📷 |

やまがたカーボンニュートラル大使の酒田光陵高校「光陵省エネ電工チーム」の皆さん。令和4年度は校舎駐輪場の屋根に太陽光パネルを設置し、発電した電気を夜間照明に利用する活動などに取り組みました。今年度も生徒たちが活動を展開する予定です。(撮影協力：酒田光陵高等学校(3月撮影))

- 2 | 県民の皆さまへ 知事メッセージ
- 4 | 特集 令和5年度当初予算について
- 8 | 奏であう人 身近でできる運動で体も心も元気に
- 16 | 潜入レポート！ 山形県環境科学研究センター

奏であう人

vol.70

身近でできる運動で体も心も元気に



「ノルディックウォーキングをはじめ、さまざまなスポーツの普及に取り組む栗田伸一さんと、NPO法人を立ち上げ、地域の方の健康づくりに取り組む佐藤香奈子さんに、運動を取り入れた健康づくりについてお聞きしました。



栗田 伸一さん(金山町)

1976年生まれ、金山町出身。高校時代から陸上競技に取り組んでいる経験から、2012年4月に新庄最上アスリートクラブを立ち上げ、陸上競技の普及活動を行うとともに、金山健康ふれあいスポーツクラブの指導員として、ノルディックウォーキング教室などを開催している。NPO法人日本ノルディックフィットネス協会公認ベーシックインストラクター。



ノルディックウォーキングは、ポール2本さえあれば誰でも簡単に始められ、腕の筋肉も使って歩くため、見た目よりも運動強度が高いスポーツとして知られる。金山健康ふれあいスポーツクラブでは、街なかなどでノルディックウォーキング教室を定期的に開催している。



佐藤 香奈子さん(酒田市)

1972年生まれ、酒田市出身。東京都内のスポーツジムでの勤務を経て、酒田市へリターンし、家業である「とがしスポーツ」に入社。現在、同社代表取締役社長。2006年にNPO法人「元氣王国」を立ち上げ、高齢者向けの運動教室や子ども向けの自然体験事業などに取り組んでいる。公益財団法人健康・体力づくり事業財団認定の健康運動指導士。



みんなでリズムにあわせて下肢の筋トレ中。NPO法人「元氣王国」は、「酒田市中町にぎわい健康プラザ」を拠点に主に中高年を対象にさまざまな運動教室を開催するとともに、地域の公民館に講師を派遣し、高齢者の筋力維持、介護予防に向けた運動指導を行っている。

地域に根ざす健康づくりの拠点をづくりたい

NPO法人「元氣王国」の代表として、高齢者向けの運動教室や健康づくり指導などに取り組んでいる佐藤さん。きっかけは、酒田市民を対象とした運動教室の講師を引き受けたことだと言います。

「当時開催した運動教室は好評だったのですが、3か月限定でした。健康づくりや介護予防の観点では、継続した取組みがとても大切。そのため地域で運動できる拠点をづくりたいと思うようになりました。」

そこで佐藤さんは、運動教室の講師仲間とともにNPO法人「元氣王国」を設立しました。

「健康づくりの場として、多数の方に利用していただいております。地域の高齢化が進むなかで、地域に根ざし、健康寿命を延ばすことに貢献できればと思っています。」

一方、総合型地域スポーツクラブ「金山健康ふれあいスポーツクラブ」の指導者として、「ノルディックウォーキング」の普及などに取り組

んでいる栗田さん。ノルディックウォーキングとは、ポールを使い歩く歩行法で、高齢者や足腰に持病がある方でも取り組みやすい運動方法なのだそう。

「発祥の地フィンランドでは、クロスカントリースキの夏場のトレーニングとして始まり、一般の方の健康づくりとしても定着しています。フィンランドでは、運動を自分の健康は自分で守るという文化が根付いています。」

金山町はクロスカントリースキーが盛んで、ノルディックウォーキングにびったりだと栗田さんは言います。街なかを散策したり、虫を見に行ったりと、歩きながら金山町の豊かな自然や景観を楽しめることも魅力の一つだそうです。

一歩踏み出す機会をつくりたい

「年齢を重ね健康に不安を持つ方もいますが、一緒に運動をしよう」と友人に誘われたり、お医者さんから「運動をした方がいい」と言われないと一歩を踏み出せない方

も多いようです。」と佐藤さんは言います。

栗田さんがうなずき、応えます。「運動を始める際、大抵の人は気持ちのハードルがありますよね。それを乗り越える動機は、例えば、スポーツクラブのさわやかな指導員に会いたいから、でもいいと思うんです。私のことじゃないですよ(笑)」。

栗田さんの言葉に、思わず笑みがこぼれた佐藤さんが応えます。「あるいは、着たい服があるからとか、これからは遠方の孫に会いに行きたいからといった動機でもいいですね。一歩を踏み出し、体験すれば、運動の楽しさや達成感などがわかると思います。」

栗田さんが応えます。「私たちは、各地区の公民館に向いて、体験教室も開催しています。参加した方がクラブに入ってくれることもあり、地道な努力を重ねることが大事だと思っています。」

体を動かすことで元氣を実感“できる”

佐藤さんは、長年通っている利用

者さんとの会話が印象的だったと話します。

「その方は、脳梗塞の後遺症があっても楽しそうに運動しています。私体が調はいかがですかと伺うと、「元氣だよ、ここに来れてうれしいよ」と話してくれました。病気を患ったとしても、体を動かすことで、「元氣」や「幸せ」を感じることもできます。運動は生活の質を向上するうえでとても大事なことだと思います。」

佐藤さんの言葉に栗田さんが応えます。「その意味でも、多くの方に自分にあつた運動を見つけてもらえるといいですね。」

「例えば、鳥海山の景色を眺める目的で歩くだけでもいいと思います。」と佐藤さん。

栗田さんが言葉を続けます。「運動をしよう!と身構えると息切れするので、まずはどんなものでも運動になると思って始めてほしいですね。これから運動を始めようかなという方は、山形の豊かな自然の中で歩くことから、はじめてみてはいかがでしょう。」