

一般社団法人 スマートヘルスプロジェクト

HP : <https://www.smarthealth-pro.website/>

団体概要

令和3年7月設立 新型コロナウイルス感染症により外出自粛やソーシャルディスタンス、3密回避、ステイホーム等で、多くの人々が巣ごもりを経験しました。特に交流が少ない方は、心身の活力(筋力や認知機能等)が低下しやすく、筋力を低下させ、日常生活の中でからだが重いと感じやすい状態を大人も子どもも作り出します。With コロナ、after コロナの時代となる今、虚弱(フレイル)にならないよう「スマートヘルスプロジェクト」を創業いたしました。“健康”アクティブ生活!!共に学び 共に成長しよう! 元気に活動的に過ごせるように病気になりにくい身体づくりをめざします。

支援対象

小学校/中学校/高等学校/特別支援教育/その他:PTA・教職員研修等(ノルディック・ウォーク及び水中運動によるグループ指導、アシスタントのつき方、等)

活動内容・活動状況

【ここからはじめる健康ウォーク】本事業では、「生活活動を頑張りすぎず」「ほどほどに楽しみながら」「いつまでも元気を持続できる」を大切に、何かしなくてはと焦る方、体力に自信がない方、腰・膝・股関節・肩などが気になる方へ、身近な地域の中で、コミュニケーションや学びの場所を提供します。心と身体を元気にする場所へ「行く」だけでなく「活かす」へ代える役割を本事業が担います。活動を通じ、体力を維持向上していただき、地域社会にて健康体力づくりを推進します。使用するカリキュラムは、スポーツ科学の知識に裏付けされたものです。東京大学名誉教授(一社)全日本ノルディック・ウォーク連盟会長の宮下充正先生の指導の下、これまでに自治体主催事業や民間クラブのアドバイザーや指導業務を行って参りました。日本水泳水中運動学会、日本体力医学会、日本運動生理学会 日本ノルディック・ウォーク学会に登壇し、豊富な指導経験を通じて蓄積されたノウハウを活用いたします。

【歩育と体力づくり】歩いて培い、歩いて学ぶ 歩育とは、「歩いて自然や社会に触れ、五感を開き体で学ぶ直接体験を通じて、子供たちの豊かな心、生きる力を育てる」基礎教育です。体力が低下し「キレル」子供達が増える中、運動の重要性と正しい食生活への見直しが急務です。子供達にポールを持たせて歩くことは、とても新鮮で特別な楽しみを感じさせてくれるはずです。運動が苦手な子供達でも誰もが簡単に取り組み新しい体育種目としての取り組みにも期待がかかります。

対応可能時期

日程・時間が合えば随時可能

必要経費

謝金 交通費実費 教材(レンタルポール・配送料含)応相談

会場・定員・必要備品等

体育館及び多目スペース、校庭、公園、広場等。安全に指導が可能な場所に応じた定員。定員数に併せてアシスタントの配置。

【ユニバーサルスポーツとして高齢者・障がい者支援に】

自立に欠かせない最も基本的な動作「歩行」を改善。ノルディック・ウォークは、健脚のスポーツ志向の人にとってはもちろんのこと、歩行に問題を抱えている人にとっても極めて有用です。

・支持基底面が広がり、安定する。・足腰、関節への過重負担を軽減しながら歩行が可能。
・正しいウォーキングフォームを習得でき美しく格好良く歩くことができる。・変形性股関節症などの関節症を有する高齢者にも歩行を補助します。移動能力に特に不安がある方等は、プールを活用した水中ポールウォーキングが重力から解放されおすすめです。浮力によりカラダに負担軽減。体重は、通常のおよそ半分以下。水の抵抗で引き締め効果アップ。水中で歩いたり移動することにより、エネルギーを効率よく使い筋力アップが期待できます。水圧が良い運動効果血管や筋肉が圧縮されたり、心臓のポンプ作用が強くなったりすることで血液循環がよくなり代謝アップ。腹式呼吸により多く酸素を体内に取り込むことが可能となります。

【おもな活動事例】

活動日	活動内容	対象・出席者
令和4年10月～	武蔵野市いきいきサロン健康ウォークサロン八幡町にて ノルディックウォークを活用した多世代交流プログラム	高齢者15名 子供15名 (30名)
令和4年6月～	立川市子ども未来センターコミュニティプログラム 正しい姿勢で歩こうノルディックウォーク	一般・小学生・親子 20名
令和4年1月～	港区健康づくりサポーターノルディックウォーク講座	18歳以上 20名
	ユニバーサルノルディックウォーク講座	障がい者と家族・一般 15名
	水中ポールを活用したウォーキング	障害者と家族 15

参考



シニアや子育て家族には、「スポーツや運動」を押しつけて誘うべき層と、そうでない層がいる。スポーツを強調して参加する層は、25%。残りの75%に「スポーツや運動」は、響かない。

内閣府の調査によれば、高齢者の6割以上が社会貢献したい、ボランティア活動したいと考えている。従来の「スポーツや運動」では誘えない、残る75%に潜む異なるカテゴリーのシニアを魅了し、引き込むことが戦略が重要。そのツールとなるのが、シニア・子育て家族向けノルディックウォークである。

（コミュニケーション例）

- 「ずっと自分の足で歩きたいですね」「体力をつけたいね」
- 「今のボランティア活動を続けていきたいですね」
- 「それなら、歩行機能を効果的にアップさせるツールとプログラムがありますよ！」
- 「しかも、お友だちおしゃべりしながら、楽しく！」



日々年齢を重ね、落ちてゆく生活機能に不安を抱くシニアに響くのは、「自分の足で買い物に行ける」「お友だちがつくれる」などの言葉である。

担当者より一言

未成年において、発育発達に必要な基礎体力の向上、正しい姿勢や歩き方を学び、成人になっても健康を考えられる人材。また少子高齢化の今だからこそ、多世代交流によりコミュニケーションや健康の大切さを知る機会とする。