

「いきいき貯筋・続いきいき貯筋」①「ポールウォーキング付 いきいき貯筋」②

【内容・ねらい】

本教室のねらいは、現代の高齢者の課題として挙げられるフレイル予防やロコモティブシンドローム予防に焦点を置き、市の健康推進の目標である「健康寿命を伸ばす」ことを目的とし、ウォーキングと筋力トレーニング（貯筋）の組合せを公民館活動の主催教室として定期的に行った。この活動を通して、市のスポーツ振興課・健康推進課、そして地域のサッカーチームであるオルカ鴨川・スポーツ推進委員と連携して活動した。

また、鴨川市にある総合運動施設の活用があまりされていないという実態があり、この教室を通して市民の皆様に実際に使ってもらい、広く市民にこの施設を知ってもらうことも考えた。

令和7年度は①として、鴨川市総合運動施設や周辺地区を利用してウォーキングをし、その後施設内のトレーニングルームにて筋力トレーニングを行った。

5/20・5/27・6/10・6/17（いきいき貯筋） 10/23・10/30・11/27・12/5（続いきいき貯筋）
9:30～10:30 ウォーキング→毎回コースを変え実施 10:30～11:30 筋力トレーニング→器具+ストレッチ

令和8年度は②として、ポールウォーキングを行いその後施設内のトレーニングルームにて筋力トレーニングを行った。

5/26・6/2・6/16・6/30（ポールウォーキング付いきいき貯筋）→新しく改修された陸上競技場でのポールウォーキング

9:30～10:30 ポールウォーキング→陸上選手になり競技場内（芝生を含む）を歩く

10:30～11:30 筋力トレーニング→器具+筋肉の回復や増強のストレッチ（オルカ鴨川の協力を得て）

自分の健康寿命を伸ばすには、知識・意識・見識の3つの「識」を大切に日々生活していってほしいことをこの教室を通して学んでいってほしいと考えています。



- ・自然の中を皆と話をしながら歩くのは楽しく、あっという間に長い距離を歩くことができた。
- ・鴨川市にこのような施設があったのはしらなかったのが今度は是非使ってみたい。
- ・オルカ鴨川の選手が行っている準備運動や動きはやっていてとても楽しかった。
- ・このような教室をもっと増やして欲しい。



- ・今までウォーキングの大切さは理解していたが、生活の中で歩くことで大切なことは下半身の筋力であることが理解できるようになってきた。
- ・多くの方々と交流することにより、活動を通しての会話は心のよりどころとなり、一人では歩けない距離を皆で歩くことにより活動が楽しいものになった。
- ・年齢の高い方が多いため、自分にかかる負荷がどの程度かわかりにくかった。普段使用しているオルカ鴨川の選手にも協力いただいている。
- ・知識・意識・見識の3つの識を大切に今後活動していきたい。

【参加者の声】

【成果と課題】

【様子（写真など）】

