

地域の高齢者や子供たちと一緒に体を動かそう！

城北高校 206HR

上岡 佑 三ツ井 飛路ライアン

山本 拓輝 佐々木 佑健

実施日 11月 21日、22日

私たちはコロナによって、行動が制限され、運動不足問題がより深刻になっている、と考え一緒に運動をしようと考えました。

3 すべての人に
健康と福祉を



コロナ対策による活動制限・運動不足の長期化による影響

- 体重増加や生活習慣病の発症・悪化
- 体力の低下●腰痛・肩こり・疲労●体調不良
- 〈子供〉●発育・発達不足
〈高齢者〉●転倒による寝たきり
- 適度な運動・スポーツを行うことによって得られる効果
- 自己免疫力の向上
ストレス解消
体重コントロール
体力の維持・向上
血流の促進**

• https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html

活動内容

- PRアクションのグループと協力し、ふれあい健康館のホールをお借りし、ふれあい健康館のトレーナーの与能本コーチ監修のもと、地域の高齢者の方々や子供たちと一緒にストレッチやエアロビクスなどの運動をした。



運動内容

01

5分程度の軽い筋肉トレーニングを含むストレッチ

02

15分程度のエアロビクス

03

4種類の筋肉トレーニング

04

身体をほぐすダウンストレッチ

活動結果

- 沢山の方々にコロナ禍の中でも家でもできる運動を教え、体を動かす良いきっかけをつくることが出来た。
- SDGsの目標3である「すべての人に健康と福祉を」に貢献することが出来た。
- 活動終了後、来ていただいた方々に挨拶をしていた時、「ありがとう」「いい運動になりました」「家でもまたやってみます」などのありがたい言葉をたくさんいただいて、このような活動のやりがいを感じました。