２０００年１１月２３日（木）開催

「いいからだの日」イベント報告

MGLAがホームページ開設、シニアネットワーク設立

湯澤きよみ先生作成のリフレッシュギムナ（家庭で出来る体操）に1000人が参加。

約３０００人の方がイベントに参加しました。皆様ご協力有り難うございました。

NO	イ ベ ン ト 名	代表者[担当]・連絡先	（地域）	内 容	参加人数	企画者からの報告
1	冬に向かって「体操をクラブライフに」取り入れよう	古川 善夫 0166-54-0177 yoshio@atson.asa.hokkyodai.ac.jp	北海道 士別市	1．冬に活動できなくなるパークゴルフ部門のメンバーに　　ゴルフ体操を指導する 2．親子体操教室を開催し、メンバーの獲得と交流を図る	１００人	参加者は、パークゴルフ体操は60~64歳 10名、65~75歳 9名　体操のあと年代に応じた新体力テストと日常生活活動調査(ADL)を体力判定員や体育指導員により実施しました。親子体操は多寄スポーツクラブの親子を中心にちょうど28名、そのほか地域の子供が10名ほど参加しました。古川ゼミの学生3名、スポーツクラブスタッフ10名、士別市の体育指導員など合わせると１００名を越える盛況ぶりでした。
2	チャレンジ・ムーブ in Tsukuba	長谷川 聖修 0298-53-6328 haseg@taiiku.tsukuba.ac.jp	茨城 つくば市	体操の色々な動きにチャレンジしてもらい、体操仲間の交流と普及を目指す。・筑波大学体操部の楽しく愉快な体操の演技発表 ・Ｇボールやラートなどのニュースポーツや楽しい運動遊び（チャレンジムーブ）の体験・ジムナストラーダなど、世界の体操状況をビデオで上映	１００人	参加者は、地域の親子を中心にちょうど８０名、学内者や関係者、海外研究者など合わせると１００名を越える盛況ぶりでした。
3	体操とマルチメディア	金子　嘉徳 0493-39-3889 kaneko@eiyo.ac.jp	埼玉県 坂戸市	体操の中にいかにしてマルチメディアを取り込み活用するかをゼミの学生を中心にからだを動かしながら考えます。 （公開ゼミ）	１１人	学生の専門ゼミにおける実習として取り組んだ。全国で一斉に実施されているということで、仲間意識を持ちながら「体操とマルチメディア」をドッキングさせる新しい授業形態を体験。天候に恵まれ気持ちの良いウオーキングが出来た。
4	オープンカレッジ	早野　曜子 0424-24-5516 hayano@prf.jiyu.ac.jp	東京都 東久留米市	大学生がスポーツマネージメントの実習として企画・実施音楽に合わせて体を動かしてみませんか。	６人	学園行事と重なっており、近隣の父母を対象に実施した。体を充分に動かした。
5	いいからだの日に ファミリーで楽しく体操	渡辺　静恵 03-3415-6205	東京都 世田谷区	体操無料講習会。ファミリーで出来る体操、パラバルーン、フープなどを用いて楽しく、体ほぐし、体力アップも目指す。	１００人	楽しく体操でリフレッシュできた。体操テーマ曲は幼児から高齢者まで利用でき好評。体がほぐれ、心を解放し、暖かみの溢れる講習会となった。
6	目黒区音楽体操指導者育成講習会 （参加資格：目黒区在住・在勤・目黒区音楽体操協会に推薦された人）	湯澤 きよみ 03-3452-8167 k-yuzawa@kk.iij4u.or.jp	東京都 目黒区	生涯健康のための体操（講師：荒木達雄　日本体育大学教授） ①ライフステージにあった体操の狙い（乳幼児期～中高年）②体操を構成する基本の動き③音楽と体操（音楽体操の普及④一般体操（競技でない体操）のねらい⑤21世紀からの体操	４９人	定員は３０名としていたが、予想外に応募が多かった。指導者は充実した講習を受けることが出来た。
7	こんな体操、あんな体操の体験シンポジウム	鈴木 英夫 045-583-9048 taisou@alles.or.jp	神奈川県 横浜市	神奈川にはさまざまな指導者の下で体操が行なわれています。その指導者が一堂に会して、自己の体操思想のメッセージを実技で伝える形式の体験シンポジウム	１３０人	参加者総勢130名 講師4名のもとにあの体操この体操を体験して、最後のプログラムでは現状の問題点などの話し合いという、 シンポを開き、盛会のうちに終えました。「体操を考えるいい機会」との声、声、声。
8	親子スポーツ教室	大森　正子 044-522-6553 pickles@mug.biglobe.ne.jp	神奈川県 川崎市	平素家族の中で関わりのない父親にも参加の機会をと、企画した。家族みんなで体を動かす楽しい１日になれたらと願っている。	１２０人	若い父親がｽﾎﾟｰﾂｳｴｱｰでばっちり決めて、張り切る姿がほほえましかった。ﾈｰﾑｺｰﾙのリトミックでは父と子が名前を呼び合い、子供は大喜び。リズム体操、縄を使っての遊び、マット、跳び箱、フープを体育館中に置いて親子の動きに発展させた。汗をかいてにこにこ顔のファミリーの姿が嬉しかった。
9	**楽しく動こう ワッハッハッ！**	大島 林子 052-798-1250 tslabo@bh.mbn.or.jp	愛知県 西春日井郡 師勝町	ファミリーで楽しく動こう！をテーマに、附属幼稚園の園児家族や、地域の方達を対象に、ラートやリズム体操作品のデモンストレーションをはじめ、健康体操や、レクリェーション活動などのワークショップを行い、身体と心に気持ちいい時間を過ごす。	１３１人	幼児からシニアまで、多くの人と親子が楽しい一時を過ごせた。
10	久居市スポーツ・レクリエーション祭	後藤洋子 059-231-9292 gotoy@edu.mie-u.ac.jp	三重県久居市	久居市スポーツ・レクリエーション祭イベント「②民謡、ダンス、体操等の発表」の中で、みんなで体操する。	２００人	スポレク祭の中で観客席の方々にタオルや紐、縄を利用し健康体操の実技を体験していただいた。観客席の方々もタダ演技を見るだけでなく動けるチャンスを得て、「出会い」につながりよかった。
11	かめおか体操祭	吉中　康子 090-1719-5592 yosinaka@kyotogakuen.ac.jp	京都府 亀岡市	亀岡市民に呼びかけ、日頃の体操活動の成果を発表。又、体操のテーマ曲を利用し、会場に来た全員で楽しい体操で交流する。	５３６人	４歳から７０代まで、みんなが生き生きと日頃の練習の成果を発表、「いいからだの日」のテーマ曲とﾘﾋﾞﾝﾀﾞﾋﾞﾀﾞﾛｶに会わせて、会場の参加者が全員体操を体験できた。
12	「いいからだの日」2000 OSAKAーつくろう！ねんりんの輪・シニア大集合	小林　尚子 06-6374-5274 naoko.k@viola.ocn.ne.jp	大阪府 大阪市	『ねんりんピック 2000 大阪』の開会式で演技する約1000人のシニアの皆さんに呼びかけ出場の想い出の１つになるよう「ねんりんの輪（ｼﾆｱ体操ﾈｯﾄﾜｰｸ）」をつくる。この体操の輪が21世紀につながる健康活動エネルギーに育つよう、「楽しい体操の集い」を開催する。	１６０人	「ねんりんピック2000大阪」出場のシニアを中心にネットワークを設立(11/6)。第１回の活動として「楽しい体操の集いを開催した。楽しいウオーミングアップ、ウオーキングプログラム、「体の話」など盛りだくさんの内容に参加者は満足MGLAリーダーによる指導でシニアパワーが全開し、いい汗を流した。今月２９日からベルリンで行われる大会に参加するシニアグループのデモンストレーションも好評であった。
13	健康運動指導士による健康体操講習会	藤川　温恵 0727-51-7381 auacj518@wombat.zaq.ne.jp	大阪府 池田市	池田市の市民を対象に楽しい体操講習会を実施します。日頃体操講習を受講している受講生達が布を利用したゆったりした作品をﾃﾞﾓﾝｽﾄﾚｰｼｮﾝします。	７０人	親子の体操では和気藹々と体操を楽しんで、スキンシップを図った。大人対象の講習会では楽しみながら健康増進の様々なプログラムが展開された。よさこい鳴子体操をデモンストレーションし、好評であった。
14	「いいからだの日」に家族みんなで体操しよう	長谷川 芳子 0878-68-5841 hase-kyo@mail2.netwave.or.jp	香川県 高松市	幼児から高齢者までの健康づくりに必要な知識と体操を楽しく音楽に合わせておこなう。	２００人	青空に恵まれ　２００名以上の参加で予想を上回りにぎやかに行うことができた。幼児から高齢者までが参加。　ラジオでは、いいからだの日のテーマ曲をかけながら　「いいからだの日」のイベントを何回か紹介してもらえた。当日はテレビ局　新聞社の取材あり、明日の新聞に掲載予定。
15	からだのケアとリフレッシュ・気持ちよく動いてみませんか？	高岡 綾子 099-259-2505 takaoka@po.synapse.ne.jp	鹿児島県 鹿児島市	保育園の先生を対象に，ストレッチやリズミカルな体操，手具を使った体操を行う． 腰痛のケアや予防のためのストレッチを覚えたり，自分のために楽しく動いてリフレッシュしませんか．	１７人	保育士の方を対象に、腰痛予防のための体操と、リズミカルなエアロビック的な体操、布を用いた小作品の３部からなる講習会で好評であった。

最終校正２００１／１／５