



VEGALTA SENDAI こころもからだも元氣 Project 2019 REPORT



健康体操教室

体幹トレーニングを中心とした体操
サッカーボールを使った軽体操
音楽にあわせた軽体操



2019 こころもからだも元気Project 概要

はじめに

「こころもからだも元気Project」は、宮城県内で主に高齢者向けに「介護予防健康体操教室」を実施しております。

平瀬智行クラブコーディネーターと昨シーズンまでベガルタ仙台一筋で現役を引退した地域連携課スタッフ菅井直樹の体幹トレーニングを中心とした体操、アカデミーコーチによるサッカーボールを使用した軽体操やベガルタチアリーダーズによるチアダンスを取り入れた体操のベガルタ仙台にしか出来ない3種類のメニューを行い、講師と参加者の皆様が一緒になって楽しみつつ、健康な体を維持しております。

★ 健康体操教室

★ 平瀬智行クラブコーディネーターと地域連携課スタッフ菅井直樹による **体幹トレーニングを中心とした体操**

平瀬智行クラブコーディネーターと地域連携課スタッフ菅井直樹が選手時代に培った経験を活かし、体幹トレーニングを中心とした体操の指導を行います。

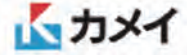
★ アカデミーコーチによる **サッカーボールを使った軽体操**

普段は子どもたちにサッカーを教えているアカデミーコーチがサッカーボールを使って、軽体操、ストレッチ、筋力トレーニングの指導を行います。久々にサッカーボールに触れるだけでも、みなさんが笑顔になり童心にかえってからだを動かしています。

★ ベガルタチアリーダーズによる **音楽にあわせた軽体操**

ベガルタチアリーダーズが音楽にあわせて楽しくからだを動かせるプログラムを組み訪問します。血行を良くしたり、コリをほぐすストレッチ、姿勢矯正などの指導を行います。要望によっては、簡単な「チアダンス教室」を実施することも可能です。

ご賛同企業30社





全 44 回開催 (令和2年1月17日現在)

宮城 各市町村

開催予定市町村

石巻市、気仙沼市、
富谷市、仙台市



1月18日(金) 宮城刑務所健康体操教室



5月23日(木) 仙台市 東四郎丸コミュニティセンター



6月4日(火) 仙台市 将監南集会所



6月11日(火) 石巻市 山下屋内運動場



6月30日(日) 札幌戦 明治安田生命健康体操教室



12月10日(火) 気仙沼市 市民健康管理センター



11月6日(水) 仙台市 中山市民センター



2019 こころもからだも元気Project 一覧

回数	開催日	実施場所	希望内容	参加人数
1	2月19日(火)	石巻市 北村小崎生活センター	平瀬・菅井による健康体操教室	14
2	2月22日(金)	仙台市 自由ヶ丘集会所	チアダンスを交えた軽体操	28
3	2月26日(火)	石巻市 みなと荘	チアダンスを交えた軽体操	9
4	3月7日(木)	仙台市 東京エレクトロンホール宮城	チアダンスを交えた軽体操	14
5	5月14日(火)	石巻市 保険相談センター	平瀬・菅井による健康体操教室	15
6	5月23日(木)	仙台市 東四郎丸コミュニティセンター	サッカーボールを使用した軽体操	18
7	6月4日(火)	仙台市 将監南集会所	平瀬・菅井による健康体操教室	33
8	6月11日(火)	石巻市 山下屋内運動場	平瀬・菅井による健康体操教室	54
9	6月19日(水)	石巻市 保険相談センター	平瀬・菅井による健康体操教室	48
10	6月20日(木)	仙台市 桂市民センター	平瀬・菅井による健康体操教室	28
11	6月21日(金)	仙台市 将監市民センター	チアダンスを交えた軽体操	43
12	6月25日(火)	富谷市 あけの平公民館	平瀬・菅井による健康体操教室	14
13	6月28日(金)	石巻市 遊楽館	平瀬による健康体操教室	46
14	6月30日(日)	仙台市 ユアテックスタジアム仙台	チアダンスを交えた軽体操	16
15	8月20日(火)	石巻市 保険相談センター	チアダンスを交えた軽体操	11
16	8月28日(水)	仙台市 特別養護老人ホーム泉音の郷	サッカーボールを使用した軽体操	11
17	9月13日(金)	石巻市 釜会館	平瀬・菅井による健康体操教室	43
18	9月18日(水)	仙台市 中山市民センター	サッカーボールを使用した軽体操	5
19	9月20日(金)	石巻市 牧山参道会館	平瀬・菅井による健康体操教室	19
20	9月25日(水)	仙台市 中山市民センター	サッカーボールを使用した軽体操	13
21	9月27日(金)	石巻市 住吉会館	平瀬・菅井による健康体操教室	30
22	10月2日(水)	仙台市 中山市民センター	サッカーボールを使用した軽体操	10
23	10月9日(水)	仙台市 中山市民センター	平瀬による健康体操教室	9
24	10月16日(水)	仙台市 中山市民センター	サッカーボールを使用した軽体操	5
25	10月23日(水)	仙台市 せんだんの杜	菅井による健康体操教室	12
26	10月23日(水)	仙台市 作並生活改善センター	サッカーボールを使用した軽体操	8
27	10月24日(木)	仙台市 宮城野区自由が丘集会所	サッカーボールを使用した軽体操	22
28	10月29日(火)	気仙沼市 市民健康管理センター	平瀬・菅井による健康体操教室	9
29	10月30日(水)	仙台市 中山市民センター	チアダンスを交えた軽体操	8
30	10月30日(水)	石巻市 門脇東復興住宅集会所	平瀬・菅井による健康体操教室	36
31	10月31日(木)	石巻市 石巻トレーニングセンター	平瀬・菅井による健康体操教室	14
32	11月6日(水)	仙台市 中山市民センター	サッカーボールを使用した軽体操	9
33	11月7日(木)	石巻市 石巻保険相談センター	平瀬による健康体操教室	12
34	11月8日(金)	石巻市 保険相談センター	平瀬・菅井による健康体操教室	28
35	11月12日(火)	気仙沼市 市民健康管理センター	平瀬・菅井による健康体操教室	9
36	11月26日(火)	気仙沼市 市民健康管理センター	平瀬・菅井による健康体操教室	8
37	12月10日(火)	気仙沼市 市民健康管理センター	平瀬・菅井による健康体操教室	8
38	12月11日(水)	石巻市 向陽コミュニティセンター	平瀬・菅井による健康体操教室	30
39	12月18日(水)	仙台市 特別養護老人ホーム泉音の郷	平瀬・菅井による健康体操教室	20
40	12月24日(火)	気仙沼市 市民健康管理センター	平瀬・菅井による健康体操教室	10
41	2020年1月7日(火)	石巻市 北上保健センター	菅井による健康体操教室	23
42	2020年1月9日(木)	石巻市 みなと荘	平瀬・菅井による健康体操教室	14
43	2020年1月10日(火)	仙台市 宮城刑務所	平瀬・菅井による健康体操教室	31
44	2020年1月14日(火)	気仙沼市 市民健康管理センター	平瀬・菅井による健康体操教室	10



活動内容の一部をご紹介します!

健康体操教室

1 肩の運動 (ボール転がし・首)

ボールを首のまわりを転がす

左右5周ずつ



2 肩と腕の運動 (ボール転がし・胴体)

ボールを
胴体のまわりを転がす

左右5周ずつ



3 背中と指の運動 (ボール転がし・足)

足を閉じて足のまわりを転がす

※地面につけなくてもいいです。

左右5周ずつ



4 背中と指の運動 (ボール転がし・8の字)

足を開いて8の字に転がす

※地面につけなくてもいいです。

真ん中スタートで
真ん中に戻ってきて
1周

10周



5 背伸びの運動 (ボール持ち上げ)

ボールを両手で頭の後ろに持つ
そこから頭の上まで高く持ち上げ
ゆっくりもどす
上げておろして1回

10回



6 手の動きのトレーニング (投げてキャッチ)

投げてキャッチ
10回

手を叩いてから
キャッチ 10回





スナップショット

SNAPSHOT



たかーく
たかーく



ボールを
コロコロ



質問も
お伺いします





いち
もーどーる



と
のぼしてー



いち
とーめーる



ひねります



参加者の笑顔が
一番のご褒美★

スナップショット

SNAPSHOT



参加した方々からのメッセージ

MESSAGE to こころもからだも元気 Project

頭と体を同時に使う
運動は新鮮で、
楽しみながら行うことが
できました！

久々にボールを使った
運動をして、心身ともに
若返りました！

健康な体を維持して、
試合を観戦しに行って
みたいと思いました！

椅子に座ったままでも
できるので、
家でも続けられそう！





2020年、ベガルタと共に さらにこころもからだも元気に!

ベガルタ仙台 2019 こころもからだも元気 Project 報告書

株式会社ベガルタ仙台

〒980-0014 仙台市青葉区本町 3-6-16 漁信基ビル 4F
お問い合わせ TEL.022-216-1050 [営業直通]