

平成20年度総合型地域スポーツクラブ育成推進事業

水・緑・花のまち 総合型クラブフォーラム in えにわ 開催報告

日時：平成20年9月13日（日）13:00～16:30

会場：恵庭市「恵庭市民会館」

北海道恵庭市において、総合型地域スポーツクラブ育成推進事業総合型クラブフォーラムが開催され、道内育成指定クラブ関係者、一般来場者を含め合計103名が参加した。

まず、札幌医科大学より武田秀勝教授を講師として迎え、「健康を支える運動と食事の調味料」と題し、講演いただいた。つづいて、道内先進クラブを代表し、函館東部地区ふれあいスポーツクラブ事務局長の絹野重治氏より事例発表をしていただいた。それぞれの講演および事例発表の内容は以下のとおりである。



講演

「健康を支える運動と食事の調味料」

札幌医科大学 保健医療学部 教授 武田 秀勝 氏

《講演要旨》

老化速度を遅延させるためには健康寿命を延長する必要がある。（老人の健康は介護を必要としない生活レベル）

男女の寿命の差は現在の高齢者の幼少から青年期にかけての生活や運動水準での差が生じている。また、体脂肪率が女性の場合、男性より10%多いことが「長生き」に結びついている。

健康づくりは自己流で良い。知識の数（情報の過多）より健康に関する意識の高さが必要である。

運動の効果。歩くことは、立っている時の3倍のエネルギーを消費する。運動作用でホルモンの感受性を高め、酵素を活性化（酵素運搬の増加）させ、体温が上昇（静脈血還流量増大）し、その結果、糖尿病の改善・内臓脂肪の調節・高血圧の改善・気力の充実・不安感の現状・筋張力の発揮・免疫力の増大等に結びつき、生活習慣病の予防と改善につながり日常生活が「いきいき・らくらく・わくわく」になる。運動量は自分に快適なペースで無理をしない程度が良い。

ヒトはなぜ太るか。ヒトが太る理由としては、食事等の摂取エネルギーと消化する運動エネルギーに差が生じて体に余分なエネルギーが蓄積されて肥満になる。肥満は糖尿病・高尿酸血症・痛風・脂肪肝になりやすい。肥満から高血圧・高脂血症、そこから動脈硬化に結びつき、死因の第2位にあたる脳卒中、心臓病に罹りやすい。

防止は運動とともに食事も大事。エネルギーの確保は食事から「満腹より満足」「美味しいより嬉



しい」「栄養素を栄養に」「会食より快食」等が大事であり、噛む健康づくりは脳の老化も予防。(噛む動作で関係筋肉を刺激し脳の活性化を生む)

また、朝食は重要であり、脳にはエネルギー貯蔵庫が無いので補充が必要(全身で1日に消費する炭水化物のエネルギーは360gでそのうち脳は120g使用。何にも考えないで寝ているだけで1時間に5g消費)脳がエネルギー不足になると判断力が欠如、思考力低下、集中力低下となる。大事なのは楽しく満足した食事が一番である。

事例発表

「町会の垣根を越えた総合型クラブ」

函館東部地区ふれあいスポーツクラブ

事務局長 絹野 重治 氏

《発表要旨》

資料に基づき、最初に同クラブの立ち上げについて、ベースとなった「ふかぼり・はなぞの地区町会ふれあいスポーツ」の取り組みを紹介され、スポーツクラブ設立準備の経過及び活動内容や行事及び会議、事務処理等について紹介された。また、函館地区の他2クラブ(ベイクウォーク・函館教大クラブ)の活動状況も合わせて紹介された。

また、クラブの設立過程での町会の垣根をどのように越えていったか、また、函館市教育委員会の全面協力(設立後はハード面や人材とともに補助金100千円の助成も紹介)などについても説明された。役員体制も町会内の学校管理職の方や個人病院の医者にも顧問になってもらい講演等もお願いしている事例があった。

クラブの課題としては、近隣町会への働きかけをどうするか。個人負担(会費)徴収が無い中で厳しい事業もあり会費負担を今後どうするか。また、役員として実質活動をする人材の確保をどうするか。(固定化も見られる)広報の徹底(町会回覧板を活用するが、1ヶ月前の周知では締め切りに間に合わない場合もあるため、2ヶ月前も検討)等であると説明された。



(報告：北海道ブロック地方企画班員 足立 直人)