

子どもにも筋力を！

保育園児が「つながリズム体操」を体験・地域交流します

コツコツ貯筋体操とあわせて行う「つながリズム体操」を市内 4 つの保育園の年長児が体験し、保育園児にもみられる転倒やけがのリスク軽減を図ります。また、地域交流が可能な保育園は、体験後に地域の体操会場を訪問し、参加者と交流を行う予定です。

これを機会に幅広い年代の方からコツコツ貯筋体操を知っていただき、いつまでも元気で自分らしく生活していくために役立てていただきたいと思います。

1 協力保育園、体験日および会場

高田保育園	：6 月 10 日（月曜日）	10 時～	高田保育園（取材対応可）
北鯖石保育園	：6 月 13 日（木曜日）	10 時～	北鯖石保育園
中通保育園	：6 月 18 日（火曜日）	10 時～	中通保育園（取材対応可）
鯖石保育園	：7 月 4 日（木曜日）	10 時～	鯖石保育園

※講師として市職員、市高齢者運動サポーターが参加します。

※次年度以降も他の保育園への普及を図ります。

2 コツコツ貯筋体操・つながリズム体操とは

- ・コツコツ貯筋体操は、座る姿勢や寝る姿勢でセラバンドなどを使用して行う市考案のオリジナル体操です。からだ全体を動かし、足腰の筋力を高める効果が期待できます。
- ・つながリズム体操は、足腰の筋肉や立位バランスを鍛える約 3 分の体操です。コツコツ貯筋体操にプラスして行えるよう市高齢者運動サポーターが考案しました。バランス歩行や円になって手で押し合う動作があり、参加者が自然と笑顔になる体操です。



NHK でも紹介されたコツコツ貯筋体操は
YouTube 柏崎市公式チャンネルでも動画を公開中！

3 体験後の地域との交流

今後は、地域のコツコツ貯筋体操会場を年長児が訪問し、参加者と一緒に体操を行う予定です。園と地域との交流の機会が増えることで、地域の体操参加者の元気や自信につながることも期待できます。

高田保育園においては、昨年度から月 1 回の交流活動を行っており、地域会場の参加者にとって楽しい時間になっています。



高田保育園児が地域住民と交流する様子

4 令和 5（2023）年度のコツコツ貯筋体操に関する参加状況

- (1) コツコツ貯筋体操参加者（コツコツ貯筋センター利用者含）
実人数：2,773 人 延べ人数：97,763 人
- (2) コツコツ貯筋体操参加者平均年齢：78.5 歳
- (3) コツコツ貯筋センター利用者（会場：柏崎市東本町 1-15-5 フォンジェ 2 階）
実人数：253 人 延べ人数：11,072 人
- (4) 地域の会場数（令和 6（2024）年 3 月 31 日時点）
183 会場

5 園児の体力低下に関する現状

- (1) 「自らの転倒」によるけがの件数（市内保育園・幼稚園に係る事故報告より）
 - ・令和 4（2022）年度 22 件（全 49 件中の 44.9%）
 - ・令和 5（2023）年度 19 件（全 45 件中の 42.2%）
- (2) 保育現場では、「転倒しても手が出ず、前歯を脱臼してしまう」「おにごっこで避けられず衝突してしまう」などが散見される。
- (3) 「令和 5（2023）年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果（スポーツ庁）、小・中学生の男女とも令和 4（2022）年度調査との比較では回復基調であるが、コロナ以前の水準には至っていない。

6 参考映像

日時：令和 5（2023）年 8 月 8 日（火曜日）

会場：高田コミュニティセンター

内容：高田保育園年長児と参加者がつながリズム体操を行う様子（約 30 秒）