

スポーツリーダーバンク 指導者活動だより VOL.2

赤磐市立西山公民館でSKB健康体操の指導を行っている
千田節子氏取材しました！



【リーダーバンク登録者】

千田 節子 氏

【登録種目】

SKB健康体操

【指導者資格】

(財)健康・体力づくり事業財団

・健康運動実践指導者

(財)日本レクリエーション協会公認

・レクリエーション・インストラクター

・レクリエーション・コーディネーター

(社)日本フォークダンス連盟



SKB体操
ってな～に？

S (ストレッチ) ・K (筋力アップ) ・B (バランス) の3要素を取り入れた健康体操で、ストレッチをしたり筋力アップすることで、関節痛や体の不調を改善するみたい。バランス機能が向上することは転倒予防に繋がるし、その他にも簡単なダンスやレクリエーション (指体操や脳トレ) など、織り交ぜながら、年齢にあわせて楽しく続けられるみたいよ。



～指導者からのメッセージ～

今回の健康教室は赤磐市、及びその周辺に在住の“サークル花水木”の皆さんです。毎週水曜日の10時～11時30分の90分間、みんなで楽しく体を動かしています。私は健康体操の指導を始めて30年になりますが、私が指導するのは『SKB健康体操』。これからの健康づくりに不可欠な「S＝ストレッチ」「K＝筋力アップ」「B＝バランス」の3大要素を取り入れた体操です。あともう1つ大事にしているのが「笑い」。レクリエーションなど盛り込むことで教室に参加されるみなさんの笑顔がいつもいっぱいです。

現在、県下に23団体の自主サークルができ、「自分の健康は自分で守る！」と健康づくりに励む体操仲間が増えています。そのことが私の最大の喜びであり、原動力です！

また、教室活動のほかに、行政主催の事業 (高齢者大学、転倒予防講座、健康づくり講座、愛育・栄養委員研修会、老人クラブ、ウォーキング指導、親子体操、ベビーマッサージ等) にも関わり、赤ちゃんから高齢者の方にも、幅広く活動を行っています。これからも日々、人と人との出会いを大切に、1人でも多くの皆さんに運動の大切さ・必要性を伝えていき、皆さんの健康寿命をグーンと伸ばすお手伝いができればと思っています。

～活動の様子～

BGMに合わせて身体全体を動かしていきます



講師の軽快なトークを交えながら、
体操を進めていきます



空気が半分ほど入ったボール(Gボール)
を使った運動



セラバンドを使った運動



会場の広さや参加者の年齢にあわせたメニューから、体操を行います！



オリジナルTシャツをパシャリ！！



最後に全員で決めのポーズ！
バッチリ決まりました！！

