

令和5年度鳥取県スポトピアとっとり推進事業

# 鳥取県スポーツアンバサダー派遣 &

## プチ体力・健康づくり宣言

# 結果報告



鳥取県マスコットキャラクター  
げんきトリピー

鳥取県スポーツ課

# 1 「スポーツアンバサダー」の派遣

スポーツアンバサダー派遣を30件(参加者337名)行いました。

# 2 「プチ体力・健康づくり宣言」による健康づくり推進

宣言206件、140件(うち写真あり38件)を受付ました。

報告を受けた140件のうち写真あり38件、写真は無いが宣言・報告の内容が充実していると判断したものの12件、全50件を対象に優秀賞選考会にて優秀賞(A賞1名・B賞4名)を決めました。

# 3 広報

「スポーツアンバサダー」の派遣及び「プチ体力・健康づくり宣言」を通じた健康づくりの推進を記載したチラシとポスターの制作を行いました。

- ◆ 「スポーツアンバサダー」派遣及び「プチ体力・健康づくり宣言」  
A3二つ折りカラー・中面モノ 7,000部



- ◆ 「スポーツアンバサダー」派遣及び「プチ体力・健康づくり宣言」  
A2片面カラー 350部



# 1 「スポーツアンバサダー」の派遣

以下、30件(参加者計337名)についてスポーツアンバサダーを派遣しました。

## ◆スポーツアンバサダー: Fitness Ja-んぐる講師陣

### ◆派遣募集受付、実施内容について(一覧)

| No | 実施日         | 時間          | 派遣会場 | 催し物の名称             | 受講人数 | 概要                        |
|----|-------------|-------------|------|--------------------|------|---------------------------|
| 1  | 2023年10月19日 | 10:00~11:00 | 湯梨浜町 | 椅子に座ってできる運動        | 7    | 「誰でも楽しく」椅子に座ってできる運動の実施    |
| 2  | 2023年10月21日 | 10:00~11:30 | 智頭町  | ひなたぼっこ             | 18   | 健康体操の実施                   |
| 3  | 2023年10月23日 | 19:30~20:30 | 鳥取市  | いきいき体操             | 15   | 高齢者向けの体操の実施               |
| 4  | 2023年10月26日 | 11:00~11:55 | 大山町  | 大山カレッジ             | 15   | ストレッチの実施                  |
| 5  | 2023年11月10日 | 19:30~20:30 | 鳥取市  | 鳥取市立社地区公民館         | 14   | 障がい者対象のエクササイズの実施          |
| 6  | 2023年11月12日 | 13:30~14:30 | 湯梨浜町 | エクササイズ             | 9    | 体軸ストレッチの実施                |
| 7  | 2023年11月13日 | 13:30~14:30 | 米子市  | ヨガストレッチ            | 10   | キッズフィットネスの実施              |
| 8  | 2023年11月14日 | 10:00~11:00 | 岩美町  | 健康づくり教室~宅トレにチャレンジ~ | 10   | 椅子でできる運動、認知症・介護予防運動の実施    |
| 9  | 2023年11月17日 | 13:15~14:15 | 倉吉市  | 腰痛予防体操 講習会         | 10   | 介護による腰痛予防・改善のための体操の実施     |
| 10 | 2023年11月17日 | 10:00~11:00 | 米子市  | ストレッチ教室            | 6    | ヨガ+ストレッチの実施               |
| 11 | 2023年11月28日 | 13:30~15:00 | 江府町  | 太極拳クラブ             | 10   | ウェーブリングでストレッチの実施          |
| 12 | 2023年11月28日 | 9:30~10:15  | 鳥取市  | ロコトレ               | 9    | 椅子を使用してのロコトレの実施           |
| 13 | 2023年11月28日 | 14:00~15:00 | 智頭町  | 山郷地区公民館            | 8    | 元気になる体操の実施                |
| 14 | 2023年11月28日 | 10:00~11:00 | 智頭町  | オアシスの会             | 8    | 高齢者むけの体操の実施               |
| 15 | 2023年12月1日  | 10:00~11:00 | 青谷町  | 楽しくロコモ予防           | 11   | 介護予防の体操の実施                |
| 16 | 2023年12月6日  | 10:00~11:00 | 湯梨浜町 | 体軸ストレッチ            | 8    | リズムエアロの実施                 |
| 17 | 2023年12月6日  | 14:00~15:00 | 江府町  | はつらつ運動クラブ          | 12   | 肩凝り・腰痛予防改善のための運動の実施       |
| 18 | 2023年12月8日  | 13:30~14:30 | 岩美町  | ボールストレッチ教室         | 11   | 介護による腰痛予防・改善のための体操の実施     |
| 19 | 2023年12月8日  | 13:30~14:30 | 鳥取市  | 赤田地区公民館            | 12   | 肩こり腰痛などの実施                |
| 20 | 2023年12月9日  | 10:00~11:30 | 湯梨浜町 | リズムに乗って脂肪燃焼!       | 10   | 椅子に座ってできる運動の実施            |
| 21 | 2023年12月10日 | 13:30~15:00 | 湯梨浜町 | 遊び場「あそびへの」         | 15   | ストレッチ、筋トレ、ウォーキング指導などの実施   |
| 22 | 2023年12月14日 | 10:00~11:00 | 岩美町  | 健康講座               | 8    | ボールを使ったストレッチ体操の実施         |
| 23 | 2023年12月15日 | 13:15~14:15 | 倉吉市  | 腰痛予防体操 講習会         | 10   | 椅子に座ってできる運動・肩こり、腰痛予防改善の実施 |
| 24 | 2023年12月15日 | 13:00~14:00 | 米子市  | ちよいトレサークル          | 15   | ロコモティブシンドローム予防の実施         |
| 25 | 2023年12月20日 | 19:00~20:00 | 船岡町  | 八頭町連合婦人会 健康講座      | 14   | 高齢者向けの腰痛、膝痛の予防の講演の実施の実施   |
| 26 | 2024年1月9日   | 10:00~11:00 | 鳥取市  | 楽チエア               | 15   | 介護予防の体操の実施                |
| 27 | 2024年1月13日  | 10:00~11:30 | 湯梨浜町 | からだの時間~リズムエアロ~     | 11   | リズムエアロの実施                 |
| 28 | 2024年1月23日  | 13:30~14:30 | 日吉津村 | 日吉津老人連合            | 12   | 高齢者向けの腰痛、膝痛の予防の講演+体操の実施   |
| 29 | 2024年2月22日  | 14:00~15:00 | 智頭町  | 元気にステップ体操教室富沢      | 11   | 椅子にすわって運動の実施              |
| 30 | 2024年2月22日  | 14:00~15:00 | 智頭町  | どんぐりの館             | 13   | ストレッチ体操の実施                |

## ◆派遣・指導の様子(記録写真一部抜粋)

No.10 岩美町



No.19 智頭町



No.20 米子市



No.24 智頭町



No.29 船岡町



No.30 日吉津村



## 2 「プチ体力・健康づくり宣言」を通じた健康づくりの推進

以下の通り、プチ体力・健康づくり宣言・報告受付、優秀賞選考会を実施しました。こちらにもたくさんの御応募をいただきました。

- ◆宣言 206件
- ◆報告 140件(うち写真あり38件)

### ◆宣言・報告 一覧(報告順)

| No | 年齢層   | 宣言内容   | 報告内容  |
|----|-------|--|---|
| 1  | 60代   | 毎日10,000歩以上歩く  | 無し  |
| 2  | 50代   | 毎日20分歩く  | 続けています！前向きな気持ちになれた気がします！  |
| 3  | 50代   | 体のために、週に数回ストレッチをしてスッキリ、元気いっぱいの中年期を過ごす。                   | 無し  |
| 4  | 50代   | 週2回軽く運動する(カーブスに週2で行く)<br>月8回                             | 無し  |
| 5  | 70代以上 | フレイル予防   | 無し  |
| 6  | 70代以上 | ウォーク   | 無し  |
| 7  | 70代以上 | 月2回の歌声サロンでがんばる   | 無し  |
| 8  | 70代以上 | 体力作りのためにウォーキングして最終的には3kg減量する                             | 無し  |
| 9  | 60代   | ストレッチとウォーキング<br>血管年齢の若返り                                 | 無し  |
| 10 | 70代以上 | 老人会に入会し、精神的にも肉体的にも健康を維持したい。                              | 無し  |
| 11 | 70代以上 | 3B体操と社交ダンスを引き続き頑張ります。                                    | 無し  |
| 12 | 50代   | 毎日コーヒータイムの前にスクワット10回1セットを続けて、太ももの筋肉を鍛える。<br>基礎代謝を高めるために。 | スクワット10回1セットをしたごほうびにコーヒーを飲めると考えて、毎日継続してできた。はじめは8~10回目のあたりはももが辛かったが、続けているうちにちょっとだけ余裕ができてきて、コーヒー1杯分のお湯がまだわいてないときはおまけに1~2回余分にできるようになった。今後は午前のコーヒータイム前だけでなく、午後のコーヒータイム前にもとり入れていきたい。 |
| 13 | 60代   | 朝食後、スクワットを10回する。腰痛体操する。                                  | 朝ならできると思っていたスクワット。ですが気づいた時に太ももを鍛える運動を少しずづつしています。<br>腰痛体操も思い出しながら毎日ではないですが、実践しています。<br>毎朝少しづつのウォーキングと、木・金の体操教室を欠かさないようにし、腰痛体操をできるだけ毎日するように努力していきたい。                              |
| 14 | 50代   | ただウォーキングするだけでなく手や足をしっかり動かすように意識する、朝食後に職場でスクワット           | スクワットは毎日すっかり忘れてしまい、ほんの2日だけでした。お風呂でするようにしようかなと思っています。<br>ウォーキングは毎日しました。意識して手を振り、少し早足で歩くようにしました。小さな声で歌もうたいながら歩いています。<br>今度のはがんばって腹筋や体を支える運動もしてほっこりお腹をひき締めたいものです。                  |
| 15 | 50代   | 毎朝深呼吸をしてリラックスして1日が始められるようにする。                            | 無し  |
| 16 | 50代   | これから、動きにくくなる身体を少しでも長く普通でいられるように毎日5分間ストレッチからはじめます！        | 無し  |
| 17 | 10代   | 毎日ストレッチをする   | 無し  |
| 18 | 70代以上 | 咲花笑、体操マスターすること   | 無し  |
| 19 | 70代以上 | 足の運動を強化すること、ふるさと運動をみえること                                 | 無し  |
| 20 | 70代以上 | 毎日歩く   | 無し  |
| 21 | 70代以上 | 食後スクワット10回*3   | 最初はまじめにしたがだんだんさぼった。やはり集団での方がいい。   |
| 22 | 70代以上 | 朝食後スクワット20回  | スクワットは1回休みましたができました。腹筋もここでした時は、20秒くらいしかできませんでしたが、何回かしていくうちに1分できるようになりました。続けてみようと思います。   |
| 23 | 70代以上 | 教えていただいたスクワットはできそうです。毎月                                  | 筋トレ4種1セットですが毎日できました。<br>日課となれば嬉しいのですが。  |
| 24 | 40代   | 体力作りのために夕飯の茶碗洗いが終わった後、スクワットを10回する                        | 2日ほど忘れていましたが、あとは宣言どおりでした。また教えてもらった筋トレ(腹筋)もあわせてすることができました。時間を決めておくことで意識してできたので、今後も小さな目標を積み重ねて継続していきたい。   |
| 25 | 60代   | 体力作りのため毎日3キロのウォーキングをして1日10回スクワットをする。                     | 毎日3kmのウォーキングを計画していたが雨の日に(2日)できなかった。スクワットは1日10回頑張った。これから冬に向けてウォーキングができない日が増えると思うので、室内でできる事を考えて継続していきたい。  |

### ◆宣言・報告 一覧(報告順)

| No | 年齢層   | 宣言内容  | 報告内容   |
|----|-------|---|--|
| 26 | 30代   | 健康のため週3回スポーツジムへ通うことを目標とします。   | 継続中でジムに通うことが習慣になり前向きな気持ちに  |
| 27 | 40代   | 今日買ったリングを使ってストレッチを頑張る   | 寒いと休みがちになってますが、ぼちぼちで頑張ってます。  |
| 28 | 70代以上 | リングを使用したりウォーキングをする<br>玉手箱体操(地域)   | 足にしびれがあり中止している。<br>治り次第頑張ろうと思う。  |
| 29 | 70代以上 | リングを使ってストレッチ(特に腰、肩を重点に)   | 腰を痛めたため、ストレッチを今はやっていますが、治ったら再開します。   |
| 30 | 70代以上 | リングを使って身体をほぐすことをがんばっていく   | がんばっています   |
| 31 | 60代   | ・リングを使った体ほぐしを每晚する<br>・玉手箱体操を週一回休まずにする<br>・毎朝テレビ体操を続けて健康な体を維持する<br>・太極拳を週一回続ける | 毎日体操・リングを使った体ほぐし、股関節体操を続け、腰の痛みも少しずつやわらいできた。これからも体操を続け健康を維持していきたい。                                  |
| 32 | 70代以上 | リングの利用で体力維持   | 毎日使ったけどどこまで維持できたか…<br>ウォーキングも少し(3000歩くらい)してみました。   |
| 33 | 70代以上 | リングを使って腰だけでも毎日ほぐしてみようと思います  | こつこつと頑張っています。  |
| 34 | 70代以上 | 有酸素運動、筋トレ、ストレッチ、ウォーキング  | 無し   |
| 35 | 70代以上 | 農作業の後にストレッチをする  | 無し   |
| 36 | 70代以上 | 歩行困難にならぬよう努力する  | 無し   |
| 37 | 70代以上 | サーブスに行く回数を増やす   | 無し   |
| 38 | 70代以上 |   | 無し   |
| 39 | 70代以上 | 毎日ウォーキングします   | 無し   |
| 40 | 50代   | 週1のスイミング  | 無し   |
| 41 | 50代   | 毎日足の指を動かす   | 無し   |
| 42 | 70代以上 | ウェーブリングを使い体をやわらかくする事をがんばります。  | 寝る前に背中(肩甲骨)・腰・お腹の下に入れゆらしています。時間は短いけど、リングの上に寝るだけで体がほぐれ血流が良くなるように思います。これからも続けていきたいです。                |
| 43 | 20代   | 今月中に後2回ジウに行く  | 行けました!   |
| 44 | 30代   | お店などに行く際は、車は駐車場の1番遠くに停めて、なるべくたくさん歩くようにする。                                     | 毎回、お店の駐車場に車を停める際は、お店から遠い位置に停めるようにした。その結果、歩数もいつもより1000歩以上増えた。                                       |
| 45 | 70代以上 | 足の親指だけ、前に出て開いたり閉じたり出来にくい。家でのトントン、取まりができるようになりたい。膝を曲げて伸ばしてマットに着くようになりたい。       | 無し   |
| 46 | 20代   | 年末年始で暴飲暴食が続いたので、夕食後に30分歩きます   | 続けることができました。   |
| 47 | 20代   | 筋トレを頑張り、ベンチプレス130キロあげたい!  | 継続中です! 130kgまであと少しです!  |
| 48 | 40代   | 毎日6,000歩以上歩く。<br>寒くなり運動不足だから。   | 取り組みが、少しでも歩くようにする日々の意識づけになった。  |
| 49 | 50代   | 冬は寒く動くのが億劫ですが、朝晩の犬の散歩で日常的に体を動かします。  | 毎日朝6時から散歩をしました! 楽しく行うことができました。   |
| 50 | 60代   | 筋力トレーニングで足の筋力をつけて、長く歩けるように階段がスムーズにのぼりおりできるようになることを目指す                         | 筋力ではできてなかったのが、意識して時間をつくってしていくようになっています。  |
| 51 | 70代   | 3つの筋力トレーニングを毎日する。   | 3つの筋力トレーニングを毎日続けてきた。健康のために毎朝ストレッチをしていて、筋力トレーニングはお風呂上りにすると決めて、3種類で簡単だったのでこれからも毎日続けていく。              |
| 52 | 50代   | スクワット3セットを週2回することをめざす(1カ月)  | スクワット3セットが2セットになることもあったが、1日おきに続けられた。かかとの上げ下げは毎日歯磨きの間を利用してできた。日頃運動不足なので、負担感を感じることなくできたこの2つは続けていきたい。 |
| 53 | 50代   | 1日スクワット10回、腕立て伏せ10回<br>健康維持のため  | 無事続けられました!   |
| 54 | 70代以上 | 毎食後のスクワット*3を継続  | 無し   |
| 55 | 70代以上 | スクワット朝食後10回   | 無し   |
| 56 | 20代   | 血行を良くするために毎朝ストレッチをしてから家を出る  | 続けることができました。   |
| 57 | 50代   | 健康維持の為、毎日ヨガをする  | 今後も継続して行いたいです  |
| 58 | 30代   | 残り少ない期間、毎日ウォーキングします! 頑張ります!   | 毎日がんばりました!   |
| 59 | 20代   | スクワットを毎日実施して足をバキバキにします! とここに宣言させていただきま<br>す!                                  | 毎日行うことができました。バキバキにはまだまだこれからです。   |
| 60 | 20代   | 人間の筋肉は脚が最も多いと聞いたのでスクワットを頑張ってダイエットに励みます!<br>目指せー5キロ!                           | スクワットを毎日つづけてました。<br>体重は現状維持です!   |

## ◆宣言・報告 一覧(報告順)

| No | 年齢層   | 宣言内容   | 報告内容   |
|----|-------|--|--|
| 61 | 20代   | ゲームばかりの生活から少しでも運動をして健康を作っていきたいです。素敵な企画をありがとうございます！                       | ゲームも運動も一生懸命やっています！健康あってこそその趣味だと思えます。   |
| 62 | 20代   | スクワット頑張ります。筋肉をつけてモテる漢を目指します。   | 毎日スクワットをしました。モテるかどうかはまだわかりません！   |
| 63 | 20代   | 外食を控えて健康的な自炊を心がける！   | 週6日以上自炊できました！  |
| 64 | 20代   | 週に2日は散歩等の運動をする！  | 甥っ子と散歩できました！   |
| 65 | 20代   | 週に1日以上ウォーキングをして、1万歩以上歩く  | できました！   |
| 66 | 70代以上 | 朝食後スクワット20回<br>昼食後クランク1分   | スクワットは朝食後毎日できた。クランクは一日中出かけていたので一回お休み。スクワットは割と手軽にできたのもう少し回数を増やそうかと思いました。クランクは1分は長いと思いましたが、最近少し手軽にできるようになりました。   |
| 67 | 70代以上 | テレビを見ながらボールを使って見たい<br>仕事場でずわってボールで体を動かす                                  | 足のこむら返しが少しずつ良くなりました。忙しくて毎日出来る日ばかりではなかったけど、足が楽になりました。ひざの痛みもすこしなら良いかな。   |
| 68 | 60代   | 毎日1万歩を目指して歩いています。1万歩歩けるのは月に5日くらいですが、毎日8千歩くらいは歩いています。月に15日くらい1万歩歩けるといいです。 | 10月は29日歩きに行く事が出来ました。1万歩歩けたのは6日でした。毎日のウォーキングをこれからも頑張ります。  |
| 69 | 50代   | 毎日8000歩以上あるく(腹部に力を入れて)そしてお腹をスリムにする。                                      | 日によるが平均にして8000歩歩くよう意識できました。お腹はスリムにはなってはいませんが、腹部に力を入れるように心がけることを継続していきたいです。   |
| 70 | 30代   | ・除脂肪体重を1kg増やし、引き締まった体を作る。<br>・ベンチプレス、スクワット、デッドリフトの掌上重量を2.5kg・5kg伸ばす。     | ・除脂肪体重は目標の1kg増とはならなかったが、継続して運動はできた。<br>・ベンチプレス、スクワットは重量は伸びなかったがデッドリフトは2.5kg伸ばすことができた。  |
| 71 | 70代以上 | ラジオ体操午前、午後にする。<br>はつらつ運動クラブの運動、セラバンド体操、ウォーキング毎日5千歩以上。                    | ・ラジオ体操はほぼ毎日できたが、午前か午後1回の時もあった。<br>・ウォーキングは幼児もあって外出した以外はできた。8000~10000歩は歩いている。<br>・はつらつ運動クラブ2回くらい欠席したができている。<br>・セラバンド体操1か月2回出席している。  |
| 72 | 60代   | 週2回の体幹トレーニングを継続し、年齢より少しでも若い体作りを努め、健康の維持、増進を図る。                           | 体幹トレーニングを継続した結果、日常生活の中でつまづくようなことはなくなった。スポーツ活動では体のバランス感覚が工場し、動いても体勢がくずれにくくなった。一方スタミナの面ではまだ不十分なので、今後は有酸素運動も取り入れ、持久力の向上も目指したい。そして来年度に向け県大会、中国地区大会とステップアップしていきたい。  |
| 73 | 40代   | 一か月内で10km以上ウォーキングする。   | 意識をしてウォーキングに多く取り組み、その結果20km弱歩きまりました。腰痛予防体操で教えて頂いた首、肩こりの運動を入浴後に実施し少し肩こりが改善しました。   |
| 74 | 60代   | 腰痛・肩こりがらくなりたい  | 椅子にすわってのかんたん体操だったので、気軽にできる体操で良かったと思った。歌に合わせての体操はリズムに乗りやすい曲だったので良かったです。   |
| 75 | 70代以上 | 週に3回程度ジョギングをする(ウォーキング)3800歩以上目標(3分間のメリハリウォーク)                            | 無し   |
| 76 | 70代以上 | 腰痛体操を毎日する→腰痛を改善する(食後の休けい後)   | 無し   |
| 77 | 70代以上 | 気攻の棒気貫頂法を1日1回は必ず30分以上練習する。棒気貫頂法の練習時に、気の流れを意識して取り組む。                      | 無し   |
| 78 | 70代以上 | 少し段差のある所のぼり降り 100回/毎日  | 無し   |
| 79 | 70代以上 | ウォーキング毎日3000歩以上歩く<br>腹式呼吸を20回する  | 無し   |
| 80 | 60代   | 腹式呼吸を30回する(毎日)   | 無し   |
| 81 | 70代以上 | 腹式呼吸を10回とスクワットを20回以上することで筋肉をつける、腹圧を入れて歩く                                 | 無し   |
| 82 | 60代   | 体力づくりのために毎日ウォーキングをして6000歩以上歩く  | 無し   |
| 83 | 70代以上 | 週3回ストレッチ運動スル   | 無し   |
| 84 | 70代以上 | ・腹式呼吸を早くするを目指す<br>・毎日ストレッチを行い関節を柔軟にする<br>・スクワット、腹筋を各50回する                | 無し   |
| 85 | 70代以上 | 寒くなっていくので少しずつでも歩く様に心がける  | 毎日朝テレビ体操をしている。膝の痛みはなかなかよくなる。カカト落としをする様にする(50回)野菜作りも頑張ります。  |
| 86 | 70代以上 | フレイル予防の為、毎日体を動かす様努力する。ストレッチ・自転車こぎ  | 公言することでもかなり頑張れた。思いがけず正座が出来るようになり嬉しい。この調子で継続したい。体が軽くなり心も軽くなった。  |
| 87 | 70代   | 時々ウォーキングを20分、今日習った筋トレを週3回は行う。スクワット                                       | 筋トレ、スクワットは週に1~2回行った。ウォーキングは週に2回行った。買い物に行くついでの時を利用して行ったりして、やらないよりはかたは体の動きが良いと感じた。今後も今以上にやっということ思っている。   |
| 88 | 40代   | 体力作りのためにストレッチを毎日する   | 毎日続けています！  |
| 89 | 30代   | Switchのボクササイズフィットネスを週5回以上を継続して行う。  | 無し   |
| 90 | 70代以上 | 健康作りのために、毎日ラジオ体操とテレビ体操をして、柔軟な体になることを目指します。                               | ラジオ体操とテレビ体操はこれまでも時々行っていたが、今回宣言したことで新たな気持ちで意識して続けることが出来ています。また、出来た日はカレンダーに印を付けていることが継続にも繋がっていると思っています。時間を決めないで、洗濯や花の水やりなどの後に屋外で外の空気にふれながら気持ち良く行っています。目立った成果は出ているのかわかりませんが、これを機会に今後も続けることで健康を保って行けたらと思っています。 |

## ◆宣言・報告 一覧(報告順)

| No  | 年齢層   | 宣言内容  | 報告内容  |
|-----|-------|---|---|
| 91  | 50代   | 公民館の体操教室に参加し、日々の暮らしに運動を取り入れていく。更年期で体重増加や筋力低下で動き辛くなったため、インナーマッスルを鍛えて体力を回復し、減量に挑戦したい。 | 日常生活では継続しにくい事もありましたが、今後も公民館のちよいトレには続けて参加していきたいと思っています。正しい体作りを意識してがんばっています。  |
| 92  | 20代   | 健康的に痩せて、目指せステキな30代!   | ジムに通うなど運動を継続して理想の自分に近づけるようがんばっています!   |
| 93  | 60代   | 足踏みをする  | 時々しかできなかった。今後も心がけて毎日出来る様がんばります。   |
| 94  | 70代以上 | 足踏みをする  | 時々  |
| 95  | 70代以上 | 走る  | 10mほどしか歩けない   |
| 96  | 70代以上 | 足踏み   | 時々する  |
| 97  | 40代   | 体力づくりのために毎日ウォーキングをする。(なるべく長い距離)   | 無し  |
| 98  | 60代   | かかとおとし、肩まわし   | 無し  |
| 99  | 60代   | 毎日ウォーキングします。  | 無し  |
| 100 | 50代   | 健康維持のために毎日ラジオ体操1,2,3をする   | 無し  |
| 101 | 70代以上 | ・ジョギング<br>・かかと落とし   | 無し  |
| 102 | 60代   | 水泳(週1回)とアクアビクス(週1回)とウォーキング毎日(できれば1日1万歩)頑張る  | 無し  |
| 103 | 70代以上 | 毎日4千歩頑張って歩く   | 無し  |
| 104 | 70代以上 | 足踏みをする  | 毎日している  |
| 105 | 30代   | 体力づくりのために、買い物時は遠い駐車場にとめて歩き、最終的には子どものおごっこで最後まで参加できるようにする。                            | 無し  |
| 106 | 70代以上 | 咲花笑を実行します   | 寝る前時々出来ました。   |
| 107 | 70代以上 | 咲花笑を実行します   | 時々ー背筋をのぼす<br>時々ー足ふみをする<br>毎日一足のつま先をのぼす  |
| 108 | 70代以上 | 足踏みを毎日する!   | 毎日あるく、足ふみ   |
| 109 | 70代以上 | ラジオ体操を毎日する、できるだけウォーキングをする、現状維持をする   | やっています  |
| 110 | 60代   | 柔軟体操を2日に1回する(柔軟性をあげる)   | 2日に1回柔軟出来ました。<br>今後も続けます。   |
| 111 | 70代以上 | ラジオ体操(週1回)  | ・時々の実行に留まった<br>・変化なし<br>・今後は努力する  |
| 112 | 70代以上 | 足踏みを毎日する  | できなかった、今後努力します。   |
| 113 | 70代以上 | 足踏み、足さすり  | 体力の低下でできない  |
| 114 | 50代   | 足の指を動かす   | 入浴中に続けています! グーチョキパーが出来るようになりました!  |
| 115 | 60代   | 毎日なんでもいいから、一つ運動をする!   | "何でもいい"ではなく、具体的な内容を決めれば良かったと思います。毎日実行することができませんでした。今後は具体的な内容、時間等を決めて行いたいと思います。  |
| 116 | 50代   | 毎日スクワットを10回以上する。  | 健康のために、と何か目標を決めても今まではなかなか毎日続けることが難しかったが、今回無理なく続けられる内容でこのように紙面に宣言することで頑張ってる努力ができた。回数を増やしていきたい。   |
| 117 | 70代以上 | 交通事故で肩、腰を痛めています。腰が曲がり歩くのが辛い時もあります。スクワット1日10回夕食を食べた後頑張ります。                           | 続けてスクワットをがんばりました。どれだけの効果があったか自分ではわかりませんが、続けてスクワットをしてもしんどいと思わなくなりました。  |
| 118 | 60代   | 朝、洗濯した後にスクワット10回行う。無理せず出来そうなことの継続。お腹スッキリになりたい。                                      | はりきってスタートしましたが、何をしても3日坊主の私は、案の定3~4日ごろ忘れそうになり、「まあいいか…」と楽な方に気持ちが傾きかけたりしましたが、報告書提出を思い出し、数回ずつ分割し1日10回はどうかクリアしました。スタート時は体がきつかったのですが、10日過ぎた頃から体が慣れてきたように思います。 |
| 119 | 70代以上 | スクワット食後10回  | ほぼ毎日出来ましたが出回数は平均2回、3回は一日だけ。これからも続けたいです。   |
| 120 | 70代以上 | 朝食後スクワット50回、早歩きがスムーズにできるように   | 目標50回スクワットしていましたが、実20回朝ベッドから出るまでに腹筋10回しました。3日くらい休んでたのですが、少しスムーズに足が運べるような気がします。  |



## ◆宣言・報告 一覧(報告順)

| No  | 年齢層   | 宣言内容   | 報告内容   |
|-----|-------|--|--|
| 121 | 60代   | 腕ヒネリ、ウエストを細くする様  | 無し   |
| 122 | 70代以上 | テレビ体操などストレッチ、岩美チャンネルで体操も気持ちよくなる  | 体操して4回くらいの参加です。まだ効果はないと思います。   |
| 123 | 70代以上 | 今日した事をチャレンジします。  | チャレンジしましたが習ったことを忘れ、思い出すのに苦労しました。すばらしい結果が出ると思います。がんばる事  |
| 124 | 70代以上 | ボールを使ってひざのぼし   | 少し足が軽くなったように思うがまだまだ続けようと思う。  |
| 125 | 70代以上 | ひざや腰が痛いので、ボールなどを使って頑張って行きたい。筋肉も強くしたい。  | ひざが痛いので、毎日出来る事ができなかったが、痛みも少しやわらいだ様に思う。これからも少しずつやって続けて行こうと思います。   |
| 126 | 70代以上 | ひざや腰痛持ちなので、ボールを利用してストレッチを続けてやってゆきたい  | 体操した当日の夜太もも前側が筋肉痛になり、これは歩きにはいいかもと思いつたにボールをはきんで手でつかもと思ったが腰痛発生、続くことは出来なかった。                              |
| 127 | 30代   | 毎日1万歩めざします。  | 無し   |
| 128 | 70代以上 | ヒザが痛いのでイスにすわってボールを利用してストレッチします。  | ヒザが痛い為あまりしていませんがこれからも続けて行きたいと思います。   |
| 129 | 70代以上 | 出来る限りボールを使ったストレッチをしたい。   | 始めは元気よくやっていたが何か用事が出来るとやらなくなりこうかひの連続です。少しずつ進歩(前進)しなければと思います。  |
| 130 | 60代   | 90才まで(健康)体力に自信が維持できるように日々ストレッチ、スクワットを続ける事を目標したい。                                   | 続けた事によって、体力に自信と筋力ができるような気がします。息切れが少なくなった気もします。   |
| 131 | 70代以上 | 週3回程度往復3kmほど歩くことを心がける。健康寿命を延ばす為  | 実施に心がけているので歩く事に支障はないがこれからの冬季期間を出来るだけ続ける事   |
| 132 | 60代   | ストレッチ、筋トレ、顔の笑顔(ニコニコ)で明るい毎日   | 笑顔に心がけ気持ちの持ち方が前向きになりました。   |
| 133 | 50代   | 毎日ラジオ体操やストレッチをするなど仕事以外で体を動かす。  | 以前よりは体を動かすことに気を付けるようにはなったが、休日等自宅にいる時に手を抜きがちになってしまった。今後は毎日の習慣として続けられるようにしていきたい。                         |
| 134 | 50代   | 毎日ストレッチをして健康づくりをする   | ストレッチをしたら腰痛が軽くなった。今後もしていきたい  |
| 135 | 60代   | ストレッチ  | 毎日とはいかなかったが決めた時間にするようにした。ストレッチしたあとは体が軽くなった。  |
| 136 | 50代   | 間食を減らし、1か月で2kg減量する。現在酒・タバコは止めている。  | ・間食の量があまり減らず減量できなかった。<br>・タバコを止めて3年近く経つ約10kg増えてしまった。   |
| 137 | 60代   | 体力づくりのため毎朝ラジオ体操をするウエストを3cm細くする。  | 毎日(勤務日)一生懸命ラジオ体操をしてウエストが2.5cm細くなりました。とても満足です。  |
| 138 | 50代   | 毎日腰痛体操をする。   | 毎日起床後腰痛体操をしました。<br>※元々腰痛持ちなのでなんとか無事に過ごせました。  |
| 139 | 60代   | 足腰の筋力を衰えさせないように平日はストレッチ、休日はウォーキングを続ける。腰痛、膝痛の改善を図りたい、ウエイトを落としたい。                    | 平日のストレッチは毎日ではできなかったが、足腰を中心に続けられた。今日のところ膝も腰も大きな痛みはない。休日のウォーキングは全く実行できなかった。平歩歩きや階段の昇降を意識的にリズムカルにするようにした。 |
| 140 | 40代   | 腰痛予防のために腰のストレッチをする。  | 就寝前に腰のストレッチを行った。腰痛なく過ごしている。  |
| 141 | 50代   | 毎日1万歩歩くことを目指す。   | 毎日1日8000～9000歩歩行している。休日はやや少なくなるので散歩などで歩行を増やす努力したいと思います。  |
| 142 | 60代   | 毎日腰痛体操して改善したい。   | 毎日体操に少しは改善したように思われる。   |
| 143 | 20代   | 毎日筋トレやストレッチをして体力や柔軟性を高めることを目指す   | 毎日ストレッチや筋トレをした結果、柔軟性や筋力が上がったと思いました。今後も継続していきたいです。  |
| 144 | 50代   | 入浴前・腕立て伏せ20回2セット・スクワット20回1セットを毎日やる!  | ・忘れることもあったが概ね取り組めた<br>・講習で習ったイスのすわり方を意識するようになった。   |
| 145 | 60代   | 目的・・・2年かけて30代頃の体力に戻す。<br>手段・・・筋トレ、ジョギング<br>理由・・・50年以上かけて毎日不摂生した結果体内の有害毒物がオーバーフローした | 結果・・・無謀な計画と判りごとく失敗   |
| 146 | 60代   | 10kgのダンベルを使用しスクワットをし腕立て、けんすいを行なう。  | なにも行っていません。  |
| 147 | 50代   | 1日5分から10分ぐらいのストレッチを行うことを目指します。   | 決まった時間にストレッチを行うことは仕事じゃ難しいが、例えばレンジ等で5分ぐらいの温めの時間の間等を利用してストレッチを行うよう心がけました。                                |
| 148 | 40代   | 毎日腹筋20回実施する。腹囲1cm減を目標とする。  | 毎日腹筋20回は実際にはしてとかなか難しかった。毎日続けられる回数数を減らすなどして今後も続けて実施していきたい。腹囲1cm減の目標は達成できなかった。                           |
| 149 | 30代   | 健康のために、天気がいい時は歩いて-2kgを目指す。   | 毎日は無理でしたが、歩くことは出来ました。でもやるのは-1kgでした。これからもストレッチをしながらやっていきます。   |
| 150 | 30代   | 毎晩ストレッチや筋トレをして体力作りをする。   | なにもできなかった。今後取り組んでいこうと思う。   |

### ◆宣言・報告 一覧(報告順)

| No  | 年齢層   | 宣言内容   | 報告内容   |
|-----|-------|--|--|
| 151 | 60代   | 体力づくりのために週一回ストレッチに行く                                   | 週一回のストレッチに行けないこともあったので今後毎週行きたい。毎日家でもストレッチをする。                                |
| 152 | 70代以上 | 週一回ストレッチに行き散歩に行く。寝る前に毎日運動する。                           | 週一回ストレッチは出来た。散歩以外は出来た。寝る前の運動は出来た。  |
| 153 | 60代   | ストレッチ教室に休まないで通う<br>ゴルフレッスンに通う                          | ストレッチ教室はだいたい行くことが出来た。<br>ゴルフレッスンは休み。<br>家でもストレッチをして体力をつける様にしたい。              |
| 154 | 70代以上 | 健康を保つ為にカーブスに通って3回行ってます                                 | 毎月行かないが必ず週3回(火木土)はカーブスに行っています。その結果がよい方向にむかっているとよ喜んでます。                       |
| 155 | 60代   | ストレッチをして体を柔らかくする                                       | ストレッチした結果、体が少し柔らかくなった  |
| 156 | 50代   | 健康を保つため毎日ウォーキングしています                                   | 毎日ウォーキングした結果体力がついた<br>今度はストレッチを多くして柔らかくしていきたい                                |
| 157 | 60代   | 筋力トレーニングを適度にして体力を保つ                                    | 続けていくと歩くのが楽になっていった。<br>階段の昇りが軽くなった。  |
| 158 | 70代以上 | 健康を保つ為にヨガストレッチを続けて行きたい                                 | とても楽しく健康が保たれているので続けていきたいと思います。   |
| 159 | 70代以上 | 健康を保つ為にヨガに頑張っていく                                       | 先生の言われた宿題を毎日頑張ってやっている結果体が全身が楽になった気がします                                       |
| 160 | 50代   | 健康、ダイエット   |  |
| 161 | 60代   | 健康のため  | 日々のすきま時間に教えてもらった事をちょこっと体を動かして気分も良くなります                                       |
| 162 | 70代以上 | 健康の為   | がんばった結果体がやわらかく感じる  |
| 163 | 20代   | 筋トレします！  | 無し   |
| 164 | 30代   | 体力作りのために毎日散歩して、早寝早起きをして生活を整える。脂肪を健康的に増やす。(現在体脂肪率が標準以下) | 無し   |
| 165 | 20代   | 柔軟性を高めるために毎日ストレッチをする                                   | 無し   |
| 166 | 40代   | 体を冷やさない為に毎日ストレッチをする。食事に気を付けて適正体重に近づける。(R6.1.24までに！)    | 無し   |
| 167 | 20代   | 筋力、脂肪ともに不足しているので運動を始める                                 | 無し   |
| 168 | 30代   | [記載なし]   | 無し   |
| 169 | 20代   | 体力づくりのために1日6000歩歩く。<br>(2024年1月31日まで)                  | 無し   |
| 170 | 20代   | 今行っている筋トレを続けて体重を増やす。現在54kg⇒58kgくらい柔軟を行う                | 無し   |
| 171 | 30代   | 適した体にするため-5kgを目標に生活を整える                                | 無し   |
| 172 | 20代   | 来月いっぱいまでで体脂肪を減らして食生活を見直す                               | 無し   |
| 173 | 30代   | 筋肉量を増やして体重を増やすために毎日筋トレをする。4.0kg増量。                     | 無し   |
| 174 | 60代   | 体力づくりのためにヨガ、カーブスに頑張っている                                | 通って行ったため体力維持もできました   |
| 175 | 70代以上 | ラジオ体操とウォーキングをしている。<br>筋力の低下を防ぐ、健康な体作りのために続けて行く         | ほぼ毎日ウォーキングをしている。時々テレビ体操とラジオ体操をする。体の動きが楽になって動作が機敏になってきたように感じる                 |
| 176 | 70代以上 | 体重をへらすためウォーキングや体を動かすこと                                 | お天気のいい日はかなりの割合でしっかりウォーキングし、テレビ体操など運動もしましたが体重に変化はあまりありませんでした。もう少し運動量をふやしたいです。 |
| 177 | 60代   | 体力づくりのため毎日スクワット。足ふみラジオ体操                               | 毎日ラジオ体操続けられた。スクワットは足の炎症等があり思うように出来なかった                                       |
| 178 | 70代以上 | フレイル予防、ウォーキング他なるべく身体を動かす                               | ウォーキング&身体を動かす等と筋トレを教えていただき本当によかったと思えます。                                      |
| 179 | 70代以上 | 体力づくりのため毎日スクワットとストレッチをする                               | 毎日やったら体重が1kg減った。筋肉がついたような気がする。   |
| 180 | 60代   | 体力づくりとフレイル予防のためにストレッチを毎日する。<br>毎日600歩                  | 毎日ストレッチを実施しました。歩く時の姿勢に気を付けて長時間立位の後も歩行が楽に出来る様になりました。                          |
| 181 | 70代以上 | 毎日散歩して筋力をきたえる(6000歩めざす)                                | 天気に左右されて達成できませんでしたがこれからも「寝たきり」にならないように歩いて行きたいと思えます。                          |
| 182 | 20代   | 毎日、腕立て伏せを20回行い、筋力をつける。                                 | 無し   |
| 183 | 70代以上 | 毎朝愛犬の散歩をする。<br>体重を減らす。                                 | 毎朝早朝暗い内から散歩実施しました。体重は測ってませんが体全体が軽くなった様に感じます。                                 |
| 184 | 70代以上 | フレイル予防のため毎日ストレッチに努める。                                  | スクワットが楽に出来るようになり体が軽くなりました。   |
| 185 | 60代   | 健康維持の為毎日自転車での通勤に励む<br>筋力の低下を防ぐ                         | 天候の具合で雨天の日は自転車通勤が出来なかった。継続する事が大切なので毎日少しずつ運動はしたい。                             |

### ◆宣言・報告 一覧(報告順)

| No  | 年齢層   | 宣言内容   | 報告内容  |
|-----|-------|--|---|
| 186 | 50代   | 運動不足の解消と健康を維持するために、スクワットを10回×3セット                                | 無し  |
| 187 | 20代   | 週に3日以上は散歩をするよう心がけます！   | 無し  |
| 188 | 20代   | 山登りを通して、自然と触れ合い、気分転換を行い、精神的安定・健康を心がける                            | 無し  |
| 189 | 20代   | ダイエット  | 無し  |
| 190 | 40代   | エスカレーター使わず歩く健康になるため  | 目標達成しました  |
| 191 | 60代   | 歩けるときはあるくプールに行く  | 宣言内容実施しました達成できました。  |
| 192 | 50代   |  | カーブスに月8回以上行くようになった  |
| 193 | 20代   | お風呂上がりに猫背改善ストレッチを行います。普段から姿勢が悪く肩こりが悩みです。継続的にストレッチを行い、姿勢をよくしたいです。 | 継続中して取り組みました。普段より肩が楽になった気がします。  |
| 194 | 70代   | ウォーキングで足腰をつかうかかと上げ   | ウォーキングは雨の日は休んで晴れの日にいった。かかと上げは毎日歯磨きの時にした。体を動かさないと体脂肪が増えるので、これからも良い状態を保って行きたい。  |
| 195 | 70代以上 | 今日習った3つの筋トレを一日おきにかか月する。  | 筋トレの内、足首の上下運動は続けてできたのでこれからも続けていきたい。スクワットはできなかった。成果は感じられていないが、足首の上下運動ならできるので、続けていく。                                    |
| 196 | 20代   | 朝、起きてストレッチをする／運動習慣がなくなったので／朝元気に会社できるようにしたい。                      | 無し  |
| 197 | 70代以上 | 三つの筋力トレーニングを実行する   | 三つの筋力トレーニングのうち、スクワットはできなかったが、かかとの上げ下げは時々できた。成果までは感じられなかったが、かかとの上げ下げはずっと続けていくと思う。できることを続けてロコモ予防をしていく。                  |
| 198 | 70代以上 | 筋トレ  | 1日おきに教わった筋トレを続けることができた。カレンダーに筋トレする日をチェックして、1か月続いたので今後も続ける。寒い日はなかなか外に出られないが、筋トレ、体操の後に歩くようにしていて、街中は歩いて色々なものが映って楽しいと思った。 |
| 199 | 50代   | 腕立て伏せ10回、スクワット10回  | 毎日出来た   |
| 200 | 30代   | 土日は3000歩散歩する   | 2000歩しかできませんでした   |
| 201 | 30代   |  | いっぱい歩きました宣言内容実施しました   |
| 202 | 70代以上 | 今日習ったストレッチを毎日行う。   | ふくらはぎの強化で立ちすわりが楽になりました。   |
| 203 | 60代   | スクワット・イスに座ってのストレッチ(股間改善、下肢関節中心)を行う                               | 歩行の足だが楽にできるようになりました。筋力にもなった様です。ご指導ありがとうございました。  |
| 204 | 70代以上 | スクワットを毎日続ける  | 1/23から雪が降り、3日間スクワットを行っています。天気が悪くなったらウォーキングとスクワットを行っています。  |
| 205 | 70代以上 | 未記入  | スクワット1週間うまく出来た。続けてみたい。  |
| 206 | 70代以上 | 週2回～3回は近所の筋力トレーニングをしています。これからはスクワットをしてみるつもりです。                   | スクワットは毎日続けた結果、足腰が強くなっているのが判ったが、ストレッチはしたりしなかったりで続かなかった。今後はストレッチも忘れずに継続していきたいです。  |

### ◆優秀賞選考会

優秀賞選考会を以下の通り開催し、報告を受けた140件のうち50件(P13～21参照)を対象に優秀賞(A賞1名・B賞4名)を選考しました。

- ・日 時 | 令和6年2月22日(木)
- ・会 場 | 鳥取県庁 第6会議室
- ・審査員 |



| 所属                              | 氏名    |
|---------------------------------|-------|
| 鳥取県地域社会振興部スポーツ振興局 スポーツ課 課長補佐    | 梅林 一成 |
| 鳥取県スポーツ推進委員協議会 会長               | 上田 秀美 |
| Fitness Ja-んぐる(フィットネス ジャングル) 代表 | 澤 晶子  |

### ◆選考結果

#### ◎優秀賞 (A賞) 1名

- ・女性 70代以上 (P18 No.26 参照)



#### ◎優秀賞 (B賞) 4名

- ・加賀田 直美 50代 (P13 No.2 参照)
- ・澤田 和恵 60代 (P14 No.9 参照)
- ・男性 60代 (P21 No.45 参照)
- ・男性 40代 (P21 No.46 参照)

#### ◎景品




- A賞 「食のみやこ鳥取県」松葉ガニセット
- B賞 「食のみやこ鳥取県」鳥取牛すき焼きセット
- 参加賞 「プチ体力・健康づくり宣言」達成証ステッカー







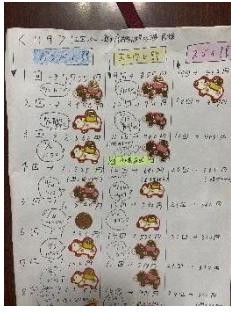
達成賞ステッカー

## 2 「プチ体力・健康づくり宣言」を通じた健康づくりの推進

- ◆宣言・報告 審査対象 50件  
 1 宣言・報告(写真あり) 38件(すべて)  
 2 宣言・報告(写真なし) 12件(写真なしのうち、報告が充実していたもの)

| No | 年齢層   | 宣言・報告内容 |   | 写真   |
|----|-------|---------|---|--|
| 1  | 50代   | 宣言      | 毎日20分歩く   |    |
|    |       | 報告      | 続けています！前向きな気持ちになれた気がします！  |  |
| 2  | 50代   | 宣言      | 毎日コーヒータイムの前にスクワット10回1セットを続けて、太ももの筋肉を鍛える。基礎代謝を高めるために。  |   |
|    |       | 報告      | スクワット10回1セットをしたごほうびにコーヒーを飲むと考えると、毎日継続してできました。はじめは8~10回目のあたりはももが辛かったが、続けているうちにちよっとだけ余裕ができてきて、コーヒー1杯分のお湯がまだわいてないときはおまけに1~2回余分にできるようになった。今後は午前のコーヒータイム前だけでなく、午後のコーヒータイム前にもとり入れていきたい。 |  |
| 3  | 60代   | 宣言      | 朝食後、スクワットを10回する。腰痛体操する。   |  |
|    |       | 報告      | 朝ならできると思っていたスクワット。ですが気づいた時に太ももを鍛える運動を少しずつしています。腰痛体操も思い出しながら毎日ではないですが、実践しています。毎朝少しずつのウォーキングと、木・金の体操教室を欠かさないようにし、腰痛体操をできるだけ毎日するように努力していきたい。   |  |
| 4  | 50代   | 宣言      | ただウォーキングだけでなく手や足をしっかり動かすように意識する、朝食後に職場でスクワット  |  |
|    |       | 報告      | スクワットは毎日すっかり忘れてしまい、ほんの2日だけでした。お風呂でするようにしようかなと思っています。ウォーキングは毎日しました。意識して手を振り、少し早足で歩くようにしました。小さな声で歌うたいながら歩いています。今度はがんばって腹筋や体を支える運動もしてぽっこりお腹をひき締めたいものです。                              |  |
| 5  | 70代以上 | 宣言      | 食後スクワット10回*3  |  |
|    |       | 報告      | 最初はまじめにしたがだんだんさぼった。やはり集団でした方がいい。  |  |

## 2 「プチ体力・健康づくり宣言」を通じた健康づくりの推進

| No | 年齢層   | 宣言・報告内容 |  | 写真   |
|----|-------|---------|--|--|
| 6  | 70代以上 | 宣言      | 朝食後スクワット20回  |    |
|    |       | 報告      | スクワットは1回休みましたができました。腹筋もここでした時は、20秒くらいしかできませんでしたが、何回かしていくうちに1分できるようになりました。続けてみようと思います。                  |  |
| 7  | 70代以上 | 宣言      | 教えていただいたスクワットはできそうです。  |    |
|    |       | 報告      | 筋トレ4種:1セットですが毎日できました。日課となれば嬉しいのですが。  |  |
| 8  | 40代   | 宣言      | 体力作りのために夕飯の茶碗洗いが終わった後、スクワットを10回する  |   |
|    |       | 報告      | 2日ほど忘れていましたが、あとは宣言どおりできました。また教えてもらった筋トレ(腹筋)もあわせてすることができた。時間を決めておくことで意識してできたので、今後も小さな目標を積み重ねて継続していきたい。  |  |
| 9  | 60代   | 宣言      | 体力作りのため毎日3キロのウォーキングをして1日10回スクワットをする。   |  |
|    |       | 報告      | 毎日3kmのウォーキングを計画していたが雨の日に(2日)できなかった。スクワットは1日10回頑張った。これから冬に向けてウォーキングができない日が増えると思うので、室内でできる事を考えて継続していきたい。 |  |
| 10 | 30代   | 宣言      | 健康のため週3回スポーツジムへ通うことを目標とします。  |  |
|    |       | 報告      | 継続中でジムに通うことが習慣になり前向きな気持ちに  |  |

## 2 「プチ体力・健康づくり宣言」を通じた健康づくりの推進

| No | 年齢層   | 宣言・報告内容 |   | 写真   |
|----|-------|---------|---|--|
| 11 | 40代   | 宣言      | 今日習ったリングを使ってストレッチを頑張る   |    |
|    |       | 報告      | 寒いと休みがちになってますが、ぼちぼちで頑張ってます。   |  |
| 12 | 70代以上 | 宣言      | リングを使用したリウォーキングをする玉手箱体操(地域)   |    |
|    |       | 報告      | 足にしびれがあり中止している。治り次第頑張ろうと思う。   |  |
| 13 | 70代以上 | 宣言      | リングを使ってストレッチ(特に腰、肩を重点に)   |   |
|    |       | 報告      | 腰を痛めたため、ストレッチを今はやっていませんが、治ったら再開します。   |  |
| 14 | 70代以上 | 宣言      | リングを使って身体をほぐすことをがんばっていく   |  |
|    |       | 報告      | がんばっています  |  |
| 15 | 60代   | 宣言      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・リングを使った体ほぐしを毎晩する</li> <li>・玉手箱体操を週一回休まずにする</li> <li>・毎朝テレビ体操を続けて健康な体を維持する</li> <li>・太極拳を週一回続ける</li> </ul> |  |
|    |       | 報告      | 毎日体操・リングを使った体ほぐし、股関節体操を続け、腰の痛みも少しずつやわらいできた。これからも体操を続け健康を維持していきたい。   |  |

## 2 「プチ体力・健康づくり宣言」を通じた健康づくりの推進

| No | 年齢層   | 宣言・報告内容 |  | 写真   |
|----|-------|---------|--|--|
| 16 | 70代以上 | 宣言      | リングの利用で体力維持  |    |
|    |       | 報告      | 毎日使ったけどどこまで維持できたか… ウォーキングも少し(3000歩くらい)してみました。  |  |
| 17 | 70代以上 | 宣言      | リングを使って腰だけでも毎日ほぐしてみようと思います   |    |
|    |       | 報告      | こつこつと頑張っています。  |  |
| 18 | 70代以上 | 宣言      | ウェーブリングを使い体をやわらかくする事をがんばります。   |   |
|    |       | 報告      | 寝る前に背中(肩甲骨)・腰・お腹の下に入れゆらしています。時間は短いけど、リングの上に寝るだけで体がほぐれ血流が良くなるように思います。これからも続けて行きたいと思います。 |  |
| 19 | 20代   | 宣言      | 今月中に後2回ジウに行く   |  |
|    |       | 報告      | 行けました！   |  |
| 20 | 30代   | 宣言      | お店などに行く際は、車は駐車場の1番遠くに停めて、なるべくたくさん歩くようにする。  |  |
|    |       | 報告      | 毎回、お店の駐車場に車を停める際は、お店から遠い位置に停めるようにした。その結果、歩数もいつもより1000歩以上増えた。                           |  |






## 2 「プチ体力・健康づくり宣言」を通じた健康づくりの推進

| No | 年齢層 | 宣言・報告内容 |   | 写真   |
|----|-----|---------|---|--|
| 21 | 20代 | 宣言      | 年末年始で暴飲暴食が続いたので、夕食後に30分歩きます                           |    |
|    |     | 報告      | 続けることができました。  |  |
| 22 | 20代 | 宣言      | 筋トレを頑張り、ベンチプレス130キロあげたい!                              |    |
|    |     | 報告      | 継続中です! 130kgまであと少しです!                                 |  |
| 23 | 40代 | 宣言      | 毎日6,000歩以上歩く。寒くなり運動不足だから。                             |  |
|    |     | 報告      | 取り組みが、少しでも歩くようにする日々の意識づけになった。                         |  |
| 24 | 50代 | 宣言      | 冬は寒く動くのが億劫ですが、朝晩の犬の散歩で日常的に体を動かします。                    |  |
|    |     | 報告      | 毎日朝6時から散歩をしました! 楽しく行うことができました。                        |  |
| 25 | 60代 | 宣言      | 筋力トレーニングで足の筋力をつけて、長く歩けるように階段がスムーズにのぼりおりできるようになることを目指す |  |
|    |     | 報告      | 筋トレはできてなかったので、意識して時間をつくってしていくようにがんばります。               |  |

## 2 「プチ体力・健康づくり宣言」を通じた健康づくりの推進

| No | 年齢層 | 宣言・報告内容 |  | 写真   |
|----|-----|---------|--|--|
| 26 | 70代 | 宣言      | 3つの筋力トレーニングを毎日する。  |    |
|    |     | 報告      | 3つの筋力トレーニングを毎日続けてできた。健康のために毎朝ストレッチをしていて、筋力トレーニングはお風呂上りにすると決めて、3種類で簡単だったのでこれからも毎日続けていく。         |  |
| 27 | 50代 | 宣言      | スクワット3セットを週2回することをめざす(1カ月)   |    |
|    |     | 報告      | スクワットが2セットになることもあったが、1日おきに続けられた。かかとの上げ下げは毎日歯磨きの間を利用してできた。日頃運動不足なので、負担感を感じることなくできたこの2つは続けていきたい。 |  |
| 28 | 50代 | 宣言      | 1日スクワット10回、腕立て伏せ10回健康維持のため   |   |
|    |     | 報告      | 無事続けられました！   |  |
| 29 | 20代 | 宣言      | 血行を良くするために毎朝ストレッチをしてから家を出る   |  |
|    |     | 報告      | 続けることができました。   |  |
| 30 | 50代 | 宣言      | 健康維持の為、毎日ヨガをする   |  |
|    |     | 報告      | 今後も継続して行いたいです  |  |

## 2 「プチ体力・健康づくり宣言」を通じた健康づくりの推進

| No | 年齢層 | 宣言・報告内容 |  | 写真   |
|----|-----|---------|--|--|
| 31 | 30代 | 宣言      | 残り少ない期間、毎日ウォーキングします！頑張ります！                         |    |
|    |     | 報告      | 毎日がんばりました！   |  |
| 32 | 20代 | 宣言      | スクワットを毎日実施して足をバキバキにします！とここに宣言させていただきます！            |    |
|    |     | 報告      | 毎日行うことができました。バキバキにはまだまだこれからです。                     |  |
| 33 | 20代 | 宣言      | 筋肉は脚が最も多いと聞いたのでスクワットを頑張ってダイエットに励みます！目指せ-5キロ！       |   |
|    |     | 報告      | スクワットを毎日つけました。体重は現状維持です！                           |  |
| 34 | 20代 | 宣言      | ゲームばかりの生活から少しでも運動をして健康を作っていきたいです。素敵な企画をありがとうございます！ |  |
|    |     | 報告      | ゲームも運動も一生懸命やっています！健康あってこそその趣味だと思えます。               |  |
| 35 | 20代 | 宣言      | スクワット頑張ります。筋肉をつけてモテる漢を目指します。                       |  |
|    |     | 報告      | 毎日スクワットをしました。モテるかどうかはまだわかりません！                     |  |

## 2 「プチ体力・健康づくり宣言」を通じた健康づくりの推進

| No | 年齢層 | 宣言・報告内容 |                         | 写真  |
|----|-----|---------|-------------------------|---|
| 36 | 20代 | 宣言      | 外食を控えて健康的な自炊を心がける！      |   |
|    |     | 報告      | 週6日以上自炊できました！           |   |
| 37 | 20代 | 宣言      | 週に2日は散歩等の運動をする！         |   |
|    |     | 報告      | 甥っ子と散歩できました！            |   |
| 38 | 20代 | 宣言      | 週に1日以上ウォーキングをして、1万歩以上歩く |  |
|    |     | 報告      | できました！                  |   |

## 2 「プチ体力・健康づくり宣言」を通じた健康づくりの推進

| No | 年齢層   | 宣言内容   | 報告内容  |
|----|-------|--|---|
| 39 | 70代以上 | 朝食後スクワット20回昼食後クラック1分   | スクワットは朝食後毎日できた。クラックは一日中出かけていたので一回お休み。スクワットは割と手軽にできたのでもう少し回数を増やそうかと思いました。クラックは1分は長いと思いましたが、最近少し手軽にできるようになりました。   |
| 40 | 70代以上 | テレビを見ながらボールを使って見たい仕事場でずわってボールで体を動かす                                      | 足のこむら返しが少しずつ良くなりました。忙しくて毎日出来る日ばかりではなかったけど、足が楽になりました。ひざの痛みもすこしながらいかな。  |
| 41 | 60代   | 毎日1万歩を目指して歩いています。1万歩歩けるのは月に5日くらいですが、毎日8千歩くらいは歩いています。月に15日くらい1万歩歩けるといいです。 | 10月は29日歩きに行く事が出来ました。1万歩歩けたのは6日でした。毎日のウォーキングをこれからも頑張ります。   |
| 42 | 50代   | 毎日8000歩以上あるく(腹部に力を入れて)そしてお腹をスリムにする。                                      | 日によるが平均にして8000歩歩くよう意識できました。お腹はスリムになってはいませんが、腹部に力を入れるように心がけることを継続していきたいです。   |
| 43 | 30代   | ・除脂肪体重を1kg増やし、引き締まった体を作る。<br>・ベンチプレス、スクワット、デッドリフトの挙上重量を2.5kg~5kg伸ばす。     | ・除脂肪体重は目標の1kg増とはならなかったが、継続して運動はできた。<br>・ベンチプレス、スクワットは重量は伸びなかったがデッドリフトは2.5kg伸ばすことができた。   |
| 44 | 70代以上 | ラジオ体操午前、午後にする。<br>はつらつ運動クラブの運動、セラバンド体操、ウォーキング毎日5千歩以上。                    | ・ラジオ体操はほぼ毎日できたが、午前午後1回の時もあった。<br>・ウォーキングは幼児もあって外出した以外はできた。<br>8000~10000歩は歩いている。<br>・はつらつ足動クラブ2回くらい欠席したができている。<br>・セラバンド体操1か月2回出席している。                        |
| 45 | 60代   | 週2回の体幹トレーニングを継続し、年齢より少しでも若い体作りに努め、健康の維持、増進を図る。                           | 体幹トレーニングを継続した結果、日常生活の中でつまづくようなことはなくなった。スポーツ活動では体のバランス感覚が工場し、動いても体勢がくずれにくくなった。一方スタミナの面ではまだ不十分なので、今後は有酸素運動も取り入れ、持久力の向上も目指したい。そして来年度に向け県大会、中国地区大会とステップアップしていきたい。 |
| 46 | 40代   | 一か月内で10km以上ウォーキングする。   | 意識をしてウォーキングに多く取り組み、その結果20km弱歩ききりました。腰痛予防体操で教えて頂いた首、肩こりの運動を入浴後に実施少し肩こりが改善しました。   |
| 47 | 60代   | 腰痛・肩こりがラクになりたい   | 椅子にすわってのかんたん体操だったので、気軽にできる体操で良かったと思った。歌に合わせての体操はリズムに乗りやすい曲だったので良かったです。  |
| 48 | 70代以上 | 寒くなっていくので少しずつでも歩く様に心がける  | 毎日朝テレビ体操をしている。膝の痛みはなかなかよくなる。カカト落としをする様にする(50回)野菜作りも頑張ります。   |
| 49 | 70代以上 | フレイル予防の為、毎日体を動かす様努力する。ストレッチ・自転車こぎ  | 公言することでもかなり頑張れた。思いがけず正座出来るようになり嬉しい。この調子で継続したい。体が軽くなり心も軽くなった。  |
| 50 | 70代以上 | 時々ウォーキングを20分、今日習った筋トレを週3回は行う。スクワット                                       | 筋トレ、スクワットは週に1~2回行った。ウォーキングは週に2回行った。買い物に行くついでの時を利用して行ったりして、やらないよりは体の動きが良いと感じた。今後も今以上にやっつけようと思っている。   |