



# こころもからだも元気 Project



## VEGALTA SENDAI

KOKORO mo KARADA mo GENKI PROJECT

# 2020 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



# こころもからだも元気Project 2020 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。

クラブコーディネーター平瀬智行と2018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と一緒に楽しく、健康維持・増進に寄与しております。

## ★ 健康体操教室

クラブコーディネーター平瀬智行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

クラブコーディネーター平瀬智行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。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す指導を行います。

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。ご要望により、簡単な「チアダンス教室」も実施しています。

## ご賛同企業 24社



# ご参加の皆様♪

全 **12** 回開催

(令和2年12月17日現在)

開催市町村

石巻市  
気仙沼市



10月18日(日)  
パブリックビューイング&健康体操教室  
いしのまき元気いちば



★ 2月12日(水) 新蛇田集会所



★ 9月16日(水) ささえあいセンター



★ 10月7日(水) 向陽地区コミュニティセンター(蛇田地区)



★ 10月8日(木) 釜会館(釜・大街道地区)



★ 10月8日(木) みなと荘(湊地区)



★ 11月11日(水) 渡波公民館(渡波地区)



★ 11月11日(水) 稲井公民館(稲井地区)



★ 11月13日(金) ささえあいセンター(住吉地区)



★ 11月26日(木) 春園苑 大谷デイサービスセンター



★ 11月27日(金) 住吉会館(住吉地区)



★ 12月1日(火) 桃生農業者センター(桃生地区)

ころもからだも  
元気 Project

VEGALTA SENDAI

KIZUNA Football

※感染防止対策のため、マスクを外したら声を出さないよう注意して撮影しています。

# こころもからだも元気Project 2020 活動一覧

開催日	実施場所	内容	市町村	参加人数
2020年2月12日(水)	新蛇田集会所	健康体操教室	石巻市	23
2020年9月16日(水)	ささえあいセンター(住吉地区)	健康体操教室	石巻市	17
2020年10月7日(水)	向陽地区コミュニティセンター(蛇田地区)	健康体操教室	石巻市	18
2020年10月8日(木)	釜会館(釜・大街道地区)	健康体操教室	石巻市	20
2020年10月8日(木)	みなと荘(湊地区)	健康体操教室	石巻市	9
2020年10月18日(日)	いしのまき元気いちば	パブリックビューイング&健康体操教室	石巻市	21
2020年11月11日(水)	渡波公民館(渡波地区)	健康体操教室	石巻市	16
2020年11月11日(水)	稲井公民館(稲井地区)	健康体操教室	石巻市	18
2020年11月13日(金)	ささえあいセンター(住吉地区)	健康体操教室	石巻市	22
2020年11月26日(木)	春圃苑 大谷デイサービスセンター	健康体操教室	気仙沼市	31
2020年11月27日(金)	住吉会館(住吉地区)	健康体操教室	石巻市	29
2020年12月1日(火)	桃生農業者トレーニングセンター(桃生地区)	健康体操教室	石巻市	22

## ★ 石巻市介護予防健康体操教室 動画配信

自宅のできる「ベガルタ仙台健康体操」の紹介動画を撮影し石巻市のWEBサイト上で、**動画配信**しています

### 第1弾 配信

- ・首と肩周りを中心とした体操
- ・顔周りのストレッチを中心とした体操

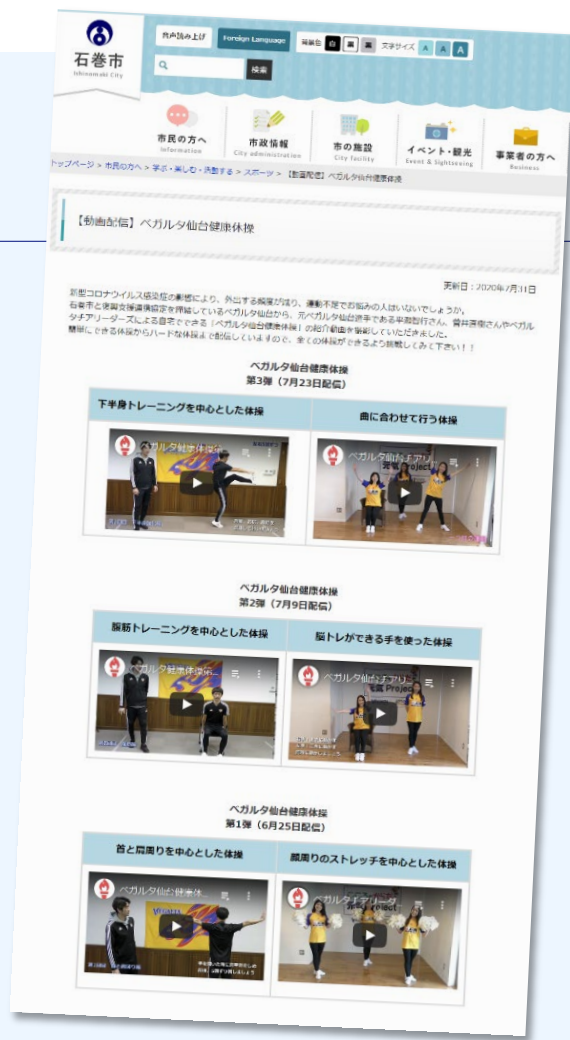
### 第2弾 配信

- ・腹筋トレーニングを中心とした体操
- ・脳トレができる手を使った体操

### 第3弾 配信

- ・下半身トレーニングを中心とした体操
- ・曲に合わせて行う体操

石巻市WEBサイト >  
 市民の方へ > 学ぶ・楽しむ・活動する >  
 スポーツ > 【動画配信】ベガルタ仙台健康体操  
 でご覧いただけます。



# こころもからだも元気Project 2020 健康体操

活動内容の一部をご紹介します!

## 健康体操教室

石巻市のWEBサイトで公開の体操を一部ご紹介!

### 平瀬・菅井の 下半身トレーニングを 中心とした体操



椅子の背もたれを利用してスクワットをします。その時膝がつま先より前に出ないようにしましょう。(5回×3セット)

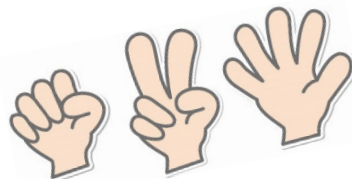


右足を前、左足を後ろ。左膝をゆっくり、じっくり、床ギリギリまで下ろします。(左右5回ずつ3セット)



壁に手をつけて、片足を前後に振ります。その時もう片方の手でつま先にタッチします。その後胸を開きます。(左右5回ずつ)

### ベガチアの 顔まわり グーチョキパー体操



手をグーにして顔回りをほぐしましょう(10秒間)



手をチョキにしてこめかみをグルグルしましょう(10秒間)



手をパーにして顔回りをほぐしましょう(10秒間)



スナップショット

# SNAPSHOT

お花を  
いただきました





# スナップショット SNAPSHOT



ウエルカムボードでお出迎え！うれしい！





# MESSAGE TO

## こころもからだも 元気 Project



来年も  
お願いしたい。

久しぶりにボールに  
触った。  
楽しくできた。

結構きつい  
運動だった。

チアのダンスで  
細胞が活性化した。







## 2021年、ベガルタと共に さらに ころもからだも元気に！

ベガルタ仙台 ころもからだも元気Project 2020 活動報告書

**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 ]