



こころもからだも元気 Project



地域連携課スタッフ 菅井直樹

こころもからだも元気 Project

VEGALTA SENDAI 2022 REPORT



アカデミーコーチ



ベガルタチアリーダーズ

★ 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



2022 こころもからだも元気Project 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。

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みつつ、健康な体を維持しております。

★健康体操教室★

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

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。久々に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しています。

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。要望によっては、簡単な「チアダンス教室」を実施することも可能です。

ご賛同企業23社



庄司内科小児科医院





全21回開催 宮城 各市町村

開催市町村 石巻市・仙台市・登米市・色麻町



● 8月2日(火) 石巻市 保健相談センター



● 8月30日(火) 登米市 豊里公民館



● 9月14日(水) 石巻市 渡波公民館



● 9月16日(金) 石巻市 釜会館



● 10月19日(水) 石巻市 中央公民館



● 11月29日(火) 色麻町 農業伝習館



2022 こころもからだも元気Project 開催一覧

回数	開催日	実施場所	希望内容	参加人数
1	6月16日(木)	石巻市 雄勝公民館	スクールコーチによる健康体操教室	20
2	7月 8日(金)	仙台市 東四郎丸コミュニティ・センター	スクールコーチによる健康体操教室	19
3	7月12日(火)	登米市 津山老人福祉センター	ベガルタチアリーダーズによる健康体操教室	19
4	8月 2日(火)	石巻市 保健相談センター	ベガルタチアリーダーズによる健康体操教室	14
5	8月17日(水)	石巻市 小積浜集会所	ベガルタチアリーダーズによる健康体操教室	11
6	8月30日(火)	登米市 豊里公民館	ベガルタチアリーダーズによる健康体操教室	16
7	9月 9日(金)	石巻市 保健相談センター	スクールコーチによる健康体操教室	20
8	9月14日(水)	石巻市 渡波公民館	スクールコーチによる健康体操教室	20
9	9月14日(水)	石巻市 保健相談センター	ベガルタチアリーダーズによる健康体操教室	17
10	9月16日(金)	石巻市 釜会館	スクールコーチによる健康体操教室	20
11	9月29日(木)	仙台市 福室市民センター	地域連携課スタッフ 菅井直樹による健康体操教室	18
12	10月3日(月)	石巻市 旧おいで薬局	ベガルタチアリーダーズによる健康体操教室	15
13	10月19日(水)	石巻市 中央公民館	スクールコーチによる健康体操教室	17
14	10月25日(火)	登米市 津山老人福祉センター	地域連携課スタッフ 菅井直樹による健康体操教室	15
15	10月27日(木)	石巻市 二子東絆会館	ベガルタチアリーダーズによる健康体操教室	18
16	11月9日(水)	石巻市 稲井公民館	スクールコーチによる健康体操教室	30
17	11月16日(水)	石巻市 向陽コミュニティセンター	スクールコーチによる健康体操教室	40
18	11月22日(火)	登米市 豊里公民館	地域連携課スタッフ 菅井直樹による健康体操教室	11
19	11月29日(火)	色麻町 農業伝習館	ベガルタチアリーダーズによる健康体操教室	16
20	1月20日(金)	仙台市 南吉成第2集会所	ベガルタチアリーダーズによる健康体操教室	21
21	2月14日(火)	石巻市 老人憩いの家	ベガルタチアリーダーズによる健康体操教室	15



地域連携課スタッフ 菅井直樹による健康体操教室

SNAPSHOT

スナップショット



肩をほぐしましょう!



肩甲骨のストレッチ!



腹式呼吸と座って行う腹筋運動



両手を広げて肩回し運動!



椅子に座って腹筋運動!



椅子スクワットで太ももを鍛える



アカデミーコーチによる健康体操教室



ボールを足で挟んで～



指を動かすことで
脳に刺激を!



椅子に座って
前屈～

参加者の笑顔が
一番のご褒美★



ミニボールを使って～



腕と肩の体操～

SNAPSHOT
スナップショット



ベガルタチアリーダーズによる健康体操教室



応援グッズの
タオルマフラーで運動!



SNAPSHOT

スナップショット



新聞紙を使って運動!



ご家庭でも
続けてください!



腕を横に広げて~



つま先に
タッチできるかな~?



MESSAGE to こころもからだも元気 Project

参加した方々からのメッセージ

タオルやボールなど
普段使わないものから身近なものまで
使用した内容で満足した。
タオルストレッチや表情筋ストレッチなどは
家でもやってみたい。

元選手から
直接教えてもらえて
うれしかった。

普段の運動では
やらない動きがあって
楽しかった、きつかった。

ベガルタを応援したくなった。
次は、ユアスタで試合を
見てみたいとなった。



体操以外にも
ベガルタの話や
チアのダンスが
見られて楽しかった。
元気が出た。

脳トレが難しかった、
苦戦したけど
みんなの笑い声が
絶えず楽しかった。

1人でできるものから、
参加者のみんなに対決するゲームなど
いろんな内容で楽しかった。



2023年、ベガルタと共に さらにこころもからだも元気に!

ベガルタ仙台 2022 こころもからだも元気Project 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]