

島根県エアロビック連盟

—— これまでのあゆみ

島根県エアロビック連盟は、エアロビックの健全な発展と普及振興を図るとともに、超高齢化社会を迎えた県民の健康体力づくりと健康寿命延伸を目的としたスローエアロビックの普及活動のため、平成27年4月に連盟設立と同時に活動を始めた。

エアロビックスポーツの領域区分は、

- ・競技スポーツとしての「競技エアロビック」
- ・健康スポーツとしての「スローエアロビック」「アダプテッドエアロビック」
- ・教育スポーツとしての「学校体育でのエアロビック」と大きく3つに分類される。

スローエアロビックは、音楽に合わせて行う、「シンプル」「スマイル」「ソフト」の軽運動である。

☆シンプル・「胸を開く」「体側を伸ばす」「体をひねる」の3つの動きがベース

☆スマイル・仲間と一緒に楽しく行うことで、心と身体の健康維持が期待できる

☆ソフト・運動中も「楽だ」と感じる低強度で行う
(若い人で90～110拍/分程度、高齢者で80～100拍/分程度)

このように、楽しく体を動かすことが脳フィットネスを高め、認知症予防に役立つことが分かってきたので、島根県エアロビック連盟としても普及をする事を決め、活動を始めた。

—— 現在の状況

事業内容

普及活動：総合型地域スポーツクラブや公民館を中心に、県内2～3カ所で教室体験を行い、次年度では定期講座へ移行する活動。



スローエアロビック無料教室体験



他団体との交流も

指導者育成：指導員養成講習会を年1～2回開催している。
2回開催時は、東部と西部に分けての開催を実施。



スローエアロビック指導者育成講習会

交流事業：県内の総合型地域スポーツクラブの会員交流を支援。

イベント参加者に、スローエアロビックの体験をしてもらう。

—— これから

多くの県民の方々に、スローエアロビックを体験していただき、参加者としてまた地域指導者として、連盟の活動に携わっていただく仲間づくりをしていきたいと思っている。

また、日本エアロビック連盟は、国民スポーツ大会の公開競技から正式種目への実現を目指している。島根県も2巡目の開催を控えて、公開競技としてエアロビック種目の開催が決定した。今後、競技スポーツとして選手育成も視野に入れて活動したいと思っている。