

事業名

スクエアステップを通じた地域の居場所づくり創生事業

実施団体

上京でスクエアステップを広める会

目的：転倒予防に効果的であるという科学的な証明がされているエクササイズである、スクエアステップエクササイズを定期的実施することで、市民の健康増進・交流を図ること。今年度は特に居場所づくりに重点を置き活動する。

内容：スクエアステップには、従来のエクササイズと比べて、しっかりとした科学的効果が証明されているのみならず、参加者によってレベルを調整でき、高齢者はもちろん学生などの若い世代も一緒に運動できるのが特徴である。また、参加者同士の相互の交流も促す工夫があり、他エリアでの先行事例でも参加者がクチコミで増えていることも特徴である。昨年度の実績で、高齢者のみならず障害を持っている人や子どもとも実行可能であったことを活かし、誰もが集える居場所づくりという側面も意識して活動する。具体的には、月に1回のペースを保ちつつ、参加者間の交流を図り、リピートして来たくなるような体験を提供する。その中で指導・運営側に関心のある人を募り、徐々に活動の頻度、活動の場所を増やしていく。

<月に1回のスクエアステップの様子>



活動成果・実績について：

第2土曜日の午前中9時半～11時に固定して開催した2017年度に加え、2018年度は上京老人福祉センターでも月に2回のペースで開催し、延べ約500人の参加があった。(老人福祉センターでは2019年度からは、同好会活動へと格上げされ毎月2回、延べ80名/月のペースで、2019年3月までの予定が組まれることとなった)

参加者からは「自分の家の近くでもやって欲しい」「資格を取りたい」との声もあり、後半はリピーターが大部分を占めるようになってきた。また男性のリピーター参加が見られたのは収穫で、こういった地域での活動へ男性が参加しないことは社会的な大きな課題であり、大きな一歩と考えている。

<高齢世代の大ブームを起こした1年間>

延べ名もの参加「上京老人福祉センター開催」

参加申し込みが先着順でもすぐ埋まるほどの大人気企画となった。たくさんの笑い声が響きます。



今年度リニューアルしたビラ

毎月第2土曜日開催!!
参加費無料!!
申し込み不要!!

スクエアステップ 参加者募集!!

Square Step @バザールカフェ

スクエアステップって?
マスを覚えて、踏んでいく簡単な運動です。
「あたま、からだ、なかま」に効きます!!
(認知機能の向上) (転倒防止) (仲間作り)

・日時: 毎月第2土曜日 9:30~11:00
・場所: バザールカフェ (下図参照)
・参加費: 無料
・申し込み: 不要
(動きやすい服装で、直接お越しください)

バザールカフェ

●地図

市営地下鉄「今出川駅」4番出口すぐ

●住所: 京都市上京区烏丸今出川上る
一筋目西入る岡松町 258

●連絡先: 075-411-2379 (水から土曜日のみ)
kyoto.bazaarcafe@gmail.com

主催: 「上京でスクエアステップを広める会」
平成30年度上京区民まちづくり活動支援事業

一方で今年度は指導資講習会が近隣で開催されなかったため指導員の増員はならず、資格者がいないと実施できないというハードルは課題である。今後は京都での指導員講習開催を誘致するなど長期的な計画を立ててやっていきたい。

<今後もいろいろな人とスクエアステップをしていきます♪>

今後の詳細は「スクエアステップ 京都」とWeb検索!

助成金をいただいたおかげで、上京老人福祉センターでの展開に繋がり、参加者の輪を広げることができてきたので、今後も「楽しく笑いながらも、しっかりした転倒予防・認知機能向上が期待できるスクエアステップ」を広めていくので、気軽に連絡ください。よろしくお願ひします。なお、スクエアステップは2019年にはドイツ支部も発足。その他、アメリカ、イスラエル、イラク、イラン、インド、インドネシア、オーストラリア、オランダ、カナダ、韓国、スイス、タイ、台湾、トルコ、フィリピン、ブラジル、フランス、香港、マレーシア、メキシコでも広がりを見せている日本発のグローバルなエクササイズです。