



## AC長野パルセイロ

## AC長野パルセイロのスタッフとボールで体操! 1/2

AC長野パルセイロは、ホームタウン長野市と連携し、高齢化社会の課題解決へ向けて、フレイル予防事業～元気に100歳プロジェクト～の一環として「ボールで体操」プログラムを実施した。

初年の今年度はフレイル予防啓発のテレビCMや番組に出演したり、健康づくりの場へ選手やスタッフが13回出向き、209名の方に体験いただいた。パルセイロの選手やスタッフと共に楽しくボールを使った運動をすることで、地域住民の方々のフレイル(虚弱)改善や予防につながり、元気に100歳を迎えてほしい、という想いで活動している。



活動場所 長野市内の公民館・コミュニティセンター・自治会館・公会堂



協働者

行政、住民、選手

協働者名

長野市役所



協働者の声 長野市地域包括ケア推進課/湯本 千登勢 氏

選手出演のCMや情報番組は、高齢者のみならず若い世代も健康や介護予防に興味を持つ良いきっかけとなっています。また、地域の介護予防グループでのプログラムは大変好評で、終了後には参加者が「スタジアムにいったみたい」と目を輝かせています。今後も、チームとともに「健幸増進都市ながの」を目指していきます。



活動詳細情報

1

[公式サイト](#)



カテゴリ(SDGs)/取り組みテーマ





AC長野パルセイロ

AC長野パルセイロのスタッフとボールで体操! 2/2

## Story

超高齢社会を迎えている日本において、フレイル（虚弱）は大きな社会問題になりつつある。フレイルとは、健康な状態と介護が必要な状態の中間の虚弱状態のことを指すが、早期に適切な運動、バランスの良い食事、外出、交流を行うことによって、健康で活動的な暮らしに戻れる段階のことである。「健幸増進都市」を目指すホームタウン長野市は「生きがいきづくり・健康づくりと介護予防の推進」を政策目標に掲げ、健康寿命を延ばすための施策を実施している。フレイル予防におけるスポーツ・運動の効果は大きく、AC長野パルセイロは地元のプロスポーツクラブとして、行政や地域活動団体と連携し、フレイル予防に取り組んでいる。



【周知・啓発(情報発信)】

選手がフレイル予防のテレビCMに長野市長とともに出演した。また、地元テレビ局の情報番組にも出演し、広く情報発信を行なった。

【健康づくりの場(参加型)】

普及スタッフがサッカーボールを使ったメニューを開発し、市内の公民館・コミュニティセンター・自治会館・公会堂などを訪問し、2022年7月から12月現在までに計13回の「AC長野パルセイロのスタッフとボールで体操!」を実施し、209名の地域住民の方々にご参加いただいている。

内容は、ストレッチなどで体をほぐした後、指折り体操や後出しジャンケンによる脳トレ、ペアになってボールキャッチや椅子に座った状態でのパス交換などの軽運動、ボールを足裏で転がしたり、落ちないように足で挟むなどの筋力トレーニングを行う。選手たちも「意外と難しい!」、「出来た!」などと、住民の方々とのコミュニケーションをとりながら活動している。

ご参加いただいた住民の方々からは、運動メニューについては「とても楽しい。身体も頭も鍛えられた!」「ボールでの体操は今後の活動に生かしていきたい。」という感想をいただいている。



また、AC長野パルセイロがフレイル予防に取り組むことについては「大変有意義な活動でサッカーに興味を湧いた!」「選手に会えて良かった!パルセイロを身近に感じることが出来た。」など、サッカーやクラブに興味関心をもっていただくことが出来た。今後はサッカー観戦をしていただくなどの生きがいきづくりにもつなげていきたい。AC長野パルセイロは、地域住民の方々にも、楽しく元気に100歳を迎えていただくため、今後も健康づくり、生きがいきづくりのための活動を続ける。