



モンテディオ山形

「“声”のチカラを起点に高齢者が輝き活躍する地域へ」O-60 モンテディオやまびこ 1/2

高齢化を脅威ではなく、機会と捉えスタートした「O-60(60歳以上)モンテディオやまびこ」。2年連続でスポーツ庁事業SOIP(Sports Open Innovation Platform)にも採択されたこの取り組みは、クラブ単独ではなく、自治体、民間企業、ファン・サポーターなど多数のステークホルダーを巻き込んだ共創プロジェクトになった。「健康の向上」、「新たな繋がり」、「活躍の機会」という3つの目的を掲げ、未病予防につながる声磨きトレーニングやスタジアムでの挨拶運動などを実施。開始初年度から200名以上が参加し、実施済も含めた5つの自治体での導入が決定。日本一高齢者が輝く地域、スタジアムを目指す一歩がスタートした。



活動場所

NDソフトスタジアム山形・西川町・朝日町・山形市・天童市・山辺町・中山町・大蔵村



協働者

行政、企業、住民、ファン・サポーター、スタジアム

協働者名

西川町役場、朝日町役場、山形市役所、天童市役所、山辺町役場、中山町役場、大蔵村役場、株式会社ボイスクリエーションシクル



協働者の声

西川町役場 西川町長／菅野 大志 氏



モンテディオ山形と西川町は連携協定を締結し、「O-60モンテディオやまびこ」を開催しました。初めてお会いする方がほとんどですが、回を重ねるごとに仲良くなり、バスでスタジアムに向かい応援しながら大人の遠足のように楽しみました。世代を超え、ごちゃまぜ交流となり、今後も本企画を継続していきます！

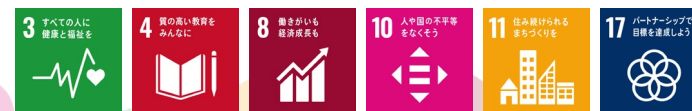


活動詳細情報

- 1 [公式サイト①](#)
- 2 [公式サイト②](#)
- 3 [公式X](#)
- 4 [公式サイト③](#)
- 5 [山形県西川町X](#)
- 6 [Sports for Social](#)
- 7 [毎日新聞](#)
- 8 [日本経済新聞](#)



カテゴリ(SDGs)／取り組みテーマ





モンテディオ山形

「“声”のチカラを起点に高齢者が輝き活躍する地域へ」O-60 モンテディオやまびこ 2/2

Story

地域コミュニティの中心としての役割を果たすJリーグクラブが主導し、ホームタウンに暮らすアクティブシニア(高齢者および高齢者予備軍60歳以上)を対象とした『O-60モンテディオやまびこ』を発足。

山形県は全国でも5番目に高齢化が進む県。「高齢化」と聞くとネガティブに捉えられがちであるが、サッカーというコンテンツを通して、高齢者の方が元気でいきいきし、必要とされる社会をつくることできれば、世代のボーダーはなくなり、ユニバーサルでアクティブな世の中がつかれると考えた。具体的な取り組みをはじめめるにあたり、SOIPに応募し、採択後、協力企業とともに議論を重ね、“声”というテーマにたどりついた。



協力団体である、ボイスクリエーションシュクル社は、「声の力で日本を元気にする」というビジョンを掲げ、声磨きトレーニングを通じて健康課題に取り組んでいる。

また、クラブが実施した60歳以上を対象としたアンケートでは、多くの人が健康への不安を抱えていることが明らかになった。

そこで、声を活用した健康づくりを入口に、高齢者のQOL向上を目指す活動をスタートさせた。

『O-60モンテディオやまびこ』では、「健康」を切り口としながらも、新たな「繋がり」や活躍の「機会」を提供することを大切にしている。

活動に参加した人々の表情は回を重ねるごとに明るくなり、コミュニケーション量が増え、日常生活に彩りが加わる様子が見られる。

また、多くの自治体からも共感を得て、スタジアムだけでなく自治体主導の活動も拡大している。活動回数10回、合計参加人数210名、協力自治体7、スポーツ庁SOIP2年連続採択。

高齢者が主役となる、地域での役割を再発見する場を提供することで、高齢者のみならず山形県全体の活性化を図り、モンテディオ山形が長年取り組んできた若者向けの活動とも連動させ、世代を超えたコミュニケーションの橋を完成させることを目指している。

のどを鍛える！O-60 モンテディオやまびこトレーニング



クリアな口元ではっきり明瞭な声に！

① 息を吐き切って ② 鼻から吸って ③ いったん止めて ④ まっすぐ前に一定に

① 喉はあくびをしたようにリラックスさせます
② ロの空間をしっかり開けます
③ 腹筋を定めて「あー」と声を出してみましょう
④ 声は前に押しながら出しましょう(腹圧をかけて)

のどの変化のサイン！
男性15秒、女性12秒、続きますか！？

■動画レッスンを見る
正しい呼吸

動画を見ながらお家でも
トレーニングしましょう！