

## 広島には、身近にトップアスリートがいる!!夢と潤いのある「スポーツ王国ひろしま」の実現へ

レポーター ひろ記者 津森正裕

広島県内に所在するプロチームや実業団スポーツチームで構成されるNPO法人トップス広島の松田理事長に活動の概要を聞いた。「未来を担う子供たちへの活動」を中心に、「スポーツを通じた社会貢献に寄与する」ことを目的として、広島スポーツ振興を図る。



▲松田理事長

### 「トップス広島の設立」

Jリーグ発足時に打ち出された「百年構想」の一環として、芝生グラウンドの設置、地域のスポーツ振興が打ち出され、モデル地区として広島が選定されたことを契機に、2000年4月にトップス広島が設立（設立時は5チーム体制）。現在は11チームで構成。

サンフレッチェ広島、JTサンダース広島、安芸高田ワクナガハンドボールクラブ、イズミメイプルレッズ（ハンドボール女子）、広島ガスバドミントン部、NTT西日本ブルーグラッツ（ソフトテニス）、中国電力陸上競技部、コカ・コーラレッドスパークスホッケー部、広島東洋カープ、広島ドラゴンフライズ、ヴィクトワール広島（自転車）

### 「Doスポーツ事業」（広島市の小学校体育授業へ選手等を派遣）

2001年から、市内の小学校体育授業として毎年60～70校（通算で1,161校。2022年度末）に現役選手を派遣している。トップアスリートとの触れ合いは小学生にとっては一生の思い出に。一方、「参加した小学生の笑顔は、選手にとってかけがいのない宝ものです。」と栗栖事務局長（JTサンダース広島）。

### 「トップス広島感謝祭」

2018年からトップス広島各チームの選手が一堂に会して、小学生とミニゲームなどを行う「トップス広島感謝祭」を開催。今年も、7月16日（日）にマエダハウジング東区スポーツセンターにて8チームから26名の現役選手が参加し、県内150名の小学生と楽しい一日を過ごした。

### 「中学校運動部指導者育成に協力」

中学校教員の負担軽減として国が進めている、部活動の地域移行取り組みの一環として、指導者向けに研修会に協力している。今年もJTサンダース広島など4チームの選手やコーチなどが講師を務めている。



▲JTサンダース広島

### 「スポーツ王国広島」

東京オリンピックにはトップス広島加盟チームから17名の選手が出場。広島は身近にスポーツチームが存在する都市。トップアスリートと触れ合う機会が身近にあることは本当に恵まれたこと。取材を終え、体育館で行われていたJTサンダース広島の迫力満点の練習を楽しんで、皆実町の猫田体育館を後にした。



▲広島ガスバドミントン

「ひろ記者」とは、市民自らが地域のまちづくり活動やイベントなどを取材し発信していく、広島市民レポーターです。

▶ <https://www.city.hiroshima.lg.jp/soshiki/14/7197.html>



# らしくコラム

Rashikku column

## 骨から若返るSMILEエクササイズ®

### ■生命維持に欠かせない骨

「體（からだ）」と表現されるように、骨は私たちの身体を、物理的にも生命維持活動の面でも支えています。しかし、近年、先進国を中心に骨の問題は顕著化し、およそ2億人が骨粗鬆症となっており、年々増加の一途を辿っています。大腿骨を骨折すると、4～5人に1人が1年以内に死亡するというデータがあるため、骨粗鬆症は問題視されがちですが、実は、死に至らなくとも、骨量が減ると全身の臓器に悪影響が出るのが分かっています。この背景には、骨を作る細胞の働きが関係しており、骨芽細胞は、骨をつくる際に、たくさんのホルモンを分泌し、それが血管を通じて他の臓器に送られ、全身の臓器の機能を向上させる一若さを保つ働きをしています。そのため、骨粗鬆症になることは、骨折のみならず全身の臓器の機能が低下して老化が進んでしまうことに留意なくてはなりません。

### ■骨の持つやくわり

骨は白くて硬いだけの変化のない運動器だと捉えられがちですが、実は違います。骨は血液を造り、カルシウムの調整を行い、免疫細胞をつくり、ホルモンの調整まで行って身体を支えています。血液の99%を占める赤血球は酸素を運搬し代謝を司っているため、骨を元気にすることは代謝系全般を活性化することに直結します。また、骨は部分的に強化をして骨密度を高めることもできますが、骨のはしこである「関節」へアプローチすることで、適切な可動域を確保できます。さらに全体として「骨格」を構成しているため、そのゆがみを調整することで、総合的な身体のパラバランスを改善することが可能です。

### ■簡単!骨の強化法

骨は、「負荷」と「振動」を与えることで強くなります。また、それらは低強度で良いことが判明しており、簡単な貧乏ゆすりや、手に空気を含んだ状態で関

節をポコポコ叩くなどの方法で、イスに座った状態でも、気軽に骨は強化できます。よく骨の強化のために、栄養やカルシウムを摂取するといった話を耳にしますが、「骨の強度は骨自身が決める」といわれるように、栄養だけ摂取しても、骨は現状の運動量に応じてしか栄養を吸収しないため、骨の強化には必ず上述のような運動的アプローチが必須です。

実際に、私が実施している骨を強化する体操教室では、全体のプログラムの3分の2をイスに座って行いますが、参加者の方々の骨は強くなり、運動機能は改善し、姿勢も美しくなっています。また、顔の骨も加齢により骨粗鬆症になるのですが、頭蓋骨にアプローチし、しわの減少や小顔効果など、実際に見た目が若返る効果も実証されています。

### ■スマイルエクササイズ教室

ツイッターやインスタグラムで無料の教室情報を発信しておりますので、ぜひフォローしてご参加くださいませ。

Instagramはこちら



Twitterはこちら



YouTubeはこちら



Profile  
広島大学 教育学部 准教授  
黒坂 志穂

広島大学大学院人間社会科学部研究科博士（教育学）  
広島大学発ベンチャー（株）SMILEエクササイズ代表  
若さを司る「骨」の強化に焦点を当てたSMILEエクササイズを開発し、その効果検証と普及を行っている。生協ひろしまの「ひろしまGENKI体操」や、あいおいニッセイ同和損保の「ADテレワーク体操」の開発も手がけ、広く地域の方が健康になる楽しいメンツの開発・普及に努める。

# ようこそ! 公民館へ

～東区内公民館～

地域のみなさんの学習活動を応援する最も身近な施設「公民館」でまちづくりに関する活動をしているグループをご紹介します。

## 1 福田スポーツ吹矢同好会

福田公民館

私たちは福田公民館でスポーツ吹矢による健康増進、肺機能の向上と精神力・集中力の鍛錬を目的に活動を行っています。スポーツ吹矢は、筒の中に入れた矢を吹いて的に当てる大人から子供まで楽しめる競技です。

しかし、的に当てる、しかも中心に当てることは難しく、1回の試技に5本の矢を吹き、的に中心6cmの円内に全ての矢を的中することは至難の技。試技ごとの息の使い方、精神状態により違っていますが、5本の矢全てが6cmの円内に入った時にはうれしくなります。

日ごろは仲間と和気あいあいと練習していますが、スポーツ吹矢を通して人の輪が大きくなるのではと思い、年に1度の福木地区三世交代の場「福木ふれあいひろば」で体験会を開催し、未就学児から高齢者まで多くの方に参加していただいています。

子どもたちからは、「簡単そうに見えて吹くと難しいが、矢が的に当たった時の音が爽快だ」と、気持ちの良い声をもらい、うれしくなりました。

これからも福田公民館でスポーツ吹矢を通して人の輪を広げていきたいと思います。



## 2 ポニーフラワークラブ

馬木公民館

馬木公民館の研修会をきっかけに、花づくりの研修を続けたいと思った人たちが集まり、立ち上げたのが花ボランティアグループ「ポニーフラワークラブ」です。平成21年の発足から15年間活動を続けています。

4月から11月にかけて月1回のペースで活動し、種子からの花づくりを楽しんでいます。種子から芽が出たときには、植物の生命力に

毎回感動させられます。また、苗を育て、花が咲くようになって花壇に植えると、地域の人たちから「きれいに咲いたね。」「とってもかわいいわ。」と言ってもらえます。その時は「やってよかった。」と充実感でいっぱいになります。春はマリーゴールド、夏はポーチュラカ、秋はビオラなど各シーズンに3～5種類の花を咲かせています。

花と触れ合う「潤いのある生活環境」づくりと人や地域に優しい「花いっぱい町」づくりを目標に活動してきました。少しは、目標に近づけたかなと思います。花に興味がある方は一緒に活動してみませんか。



## 3 手話サークル おやゆびひめ

戸坂公民館

手話サークル「おやゆびひめ」可愛い名前でしょうか?これは27年前に公民館で開いた「夏休み子ども手話講座」に参加した子ども達がつけてくれた名前です。講座が終了しても、まだ手話の勉強がしたいということでサークルが発足したのです。現在は会員も入れ替わり、色々な世代が活動しています。

今、テレビドラマ等の影響で手話がブームになっています。手話を学ぶことはとても楽しいです。聞こえない人とコミュニケーションがとれるようになることは嬉しく励みになります。

今年も夏に「子ども手話体験会」を行いました。多くの子ども達の参加があり、覚えて手話単語でカルタ取りをして、大変盛り上がりました。体験会に参加できなかった子のために、2回目も開催しました。写真はその時の様子です。

皆さん、手話に興味のある方、ぜひ見学にいらしてください。

活動日：毎週土曜日 13時半～15時半



## 4 豊会

牛田公民館

私たち「豊会（ゆたかかい）」は、平成元年（1989年）の牛田公民館開館の時から活動をしているサークルです。

上手、下手は別にして、メンバーはみんな

踊りが大好きです。牛田公民館開館から30有余年。メンバー全員が70歳代から80歳代になりましたが、「百歳まで踊ろう」を合言葉に和気あいあいと楽しく活動しています。踊ることを通じた筋トレ。振付を覚えることを通じた脳トレの効果も少しは期待をしながら(^^)

例年、牛田公民館ふるさとまつりでは、みんなで揃いの華やかな衣装を着て、ステージを彩っています。今年は「浪花節だよ人生は」を演じました。また時々、ボランティアもしています。多くの来場者の方の前で踊るとさらに踊る意欲が湧きますね。

毎月第1、第3金曜日の午後1時半から2時間、牛田公民館で活動しています。現在メンバーは6人です。少しでも踊ってみたいなあと思われた方は、お気軽に練習にいらしてくださいね。(^^)v



## 5 自由絵画関人倶楽部

早稲田公民館

平成24年に発足して、もう11年を迎えました。

「関人倶楽部とはその関人たるゆえに、人生を語りながら絵など描いてみたり議論してみたり、関人であることを楽しんでいる会である」を基本理念に絵を描いたり、会話を楽しんだり、和気あいあいと楽しく活動しています。

水彩画や、パステル、油絵、いろいろ組み合わせたりしながら描いてみたり、やってみたいことにチャレンジしています。

最近では、風景の巨匠、にじみの巨匠、お喋りの巨匠といろいろな得意分野を持つ会員さんも増えてきました。ちょっと絵を描いてみたいなど思っているあなた私たちと一緒に楽しいひと時をすごしませんか?

毎月第2、4週目の土曜日 12時～15時に活動しています。



## グループへのお問合せについては、各公民館へお願いします。

- ① 福田公民館 …………… ☎082-899-2901
- ② 馬木公民館 …………… ☎082-899-3062
- ③ 戸坂公民館 …………… ☎082-229-3110
- ④ 牛田公民館 …………… ☎082-227-0706
- ⑤ 早稲田公民館 …………… ☎082-502-1239



# 名人宝人 達人

## Interview 1

さまざまな分野の達人たちが登録しているまちづくりボランティア人材バンク。地域活動やまちづくりのお手伝いに、今日も、あなたのまちを達人たちがおうかがいしています。

アフエット <sup>いばあきこ</sup>井場 昭子さん <sup>なかおかふみこ</sup>中岡 文子さん <sup>はなおかなおこ</sup>花岡 直子さん

### ストーリー仕立てで子どもから大人まで楽しめる 幅広いジャンルの曲を歌とダンスで届けるコンサート

聴いて楽しいだけでなく、見ても楽しめるコンサートをコンセプトに、保育園や幼稚園をはじめ、公民館、児童館、デイケア施設、病院、野外ステージなどさまざまな場所で活動している女性3人グループ「アフエット」。鍵盤ハーモニカやリコーダーのほか、クラリネット、カホンなどの楽器を使いクラシック、ポップスから童謡まで幅広いジャンルのコンサートを行っています。

はじまりは25年前。子どもが通う小学校で活動していたPTA主催のコーラス部に「やってみない?」と声をかけてくれた故濱本真規子さんとの出会いでした。そこから音楽の楽しさに魅了されたといいます。以降、濱本さんは平成16年に「アフエット」を立ち上げ、人材バンクへ登録。そこへ3人も加わり女性4人グループとして活動してきました。濱本さんがリーダーとなり、コンサートの脚本を担当。「ただ演奏するだけでなく、ストーリー仕立てで見ている人を引き込み、飽きさせない歌とダンスの1時間のコンサートを提供しています。まだ言葉が理解



▲コンサートをみた子どもたちから、かわいいプレゼント

できない子どもも集中して楽しんでくれるですよ」と話すのはメンバーの井場昭子さん。

そんな「アフエット」に悲しみが襲ったのは令和2年。濱本さんとの永遠のお別れでした。

「コロナ禍で活動

も休止状態でしたが、病床の濱本さんの帰ってくる場所を守らなければ、という思いでとにかく3人とも必死でした」と話すのは花岡直子さん。「その思いもむなしく訃報が届いたときには途方に暮れ、私たちだけでやっていけるのかと不安でしたが、いつも背中を押し、引っぱってくれた濱本さんの意志を継ぎ、アフエットを守っていく決心をしたんです」と振り返ります。

いまではコロナ禍前のように活動が活発になってきており、人材バンクからの要請も増えてきたそう。コンサートを見た子どもたちからの「またきてね」という言葉を活力に広島市内を駆け回っています。「一期一会が口癖だった濱本さん。その言葉を胸にいまも濱本さんと一緒に活動している気持ちです。私たちも歳を重ねましたが、依頼がある限り走り続けたいと思います」と話す中岡文子さんをはじめ、2人のメンバーも目を輝かせていたのが印象的でした。



▲アフエットの3人  
左から井場さん、中岡さん、花岡さん



▲クリスマスコンサートの様子

**あなたらしく、ボランティア活動をはじめませんか!**  
**「まちづくりボランティア人材バンク」への登録をお待ちしております。**

自分の知識や技術、特技を生かして「ボランティア活動がしたい」、「地域社会の役に立ちたい」…しかし、いざ何かしたいと思っても、どこで、どのように、活動の場を探せばいいのかわからないとお悩みの方はおられませんか。

そんな方におすすめの制度が「まちづくりボランティア人材バンク」です。活動の第一歩は「私はこんなボランティアができます」という情報を公開することです。そうすれば、あなたの力を必要とするグループや団体から、「教えてほしい」「お手伝いしてほしい」というお声がかかるかもしれません。

広島市まちづくり市民交流プラザが、ボランティアを依頼したいグループ・団

体とボランティア登録者の仲介を行い、双方の希望に合う活動の場をコーディネートさせていただきます。

ボランティア登録に必要なものは、あなたのやる気だけです。仕事や趣味等で得たあなたの知識や技術を、ぜひ「まちづくり」にお役立てください。

なお、まちづくりボランティア人材バンクは、政治・宗教・営利目的での登録並びに紹介申込は受けておりません。また、依頼があれば、紹介をさせていただくシステムです。登録された方に、もれなく活動の場をお約束するものではないことを予めご了承ください。

#### 登録内容の一例をご紹介します。

●**学習・子育て** / 子育て支援向け講演会、コミュニケーション能力を高めて人間関係を築く、乳幼児と保護者のふれあい（リトミック・メンタルケア）、小中学生対象キャリア講演

## Interview 2

メディアカウンセラー <sup>おかのこうへい</sup>岡野 耕兵さん

### ラジオ番組制作のワークショップで 取材や電子メディアの使い方を体験して学ぶ

<https://www.okachinmedia.com>

メディアカウンセラーとして、メディアリテラシー教育、スマホ・タブレット・ゲームの使い方、SNSの安全な使い方等のアドバイスを行っているのが、岡野耕兵さんです。

目立つことと、ラジオが大好きだった岡野さんは、平成25年に広島経済大学入学後、学生たちで運営しているコミュニティFM放送局「FMハムスター」の番組制作に携わっていました。平成26年8月に安佐北区・安佐南区で起きた広島土砂災害の現場を取材し、番組を通して被災状況を発信する中で、精神的に傷ついた子どもたちにもっと寄り添いたいと思うようになったそうです。それをきっかけに、卒業後は広島大学大学院で教育心理学を学び、大学院修了後に社会教育士の資格を取得。教育プログラムの作成や、子どもたちのSNSやインターネット、ゲームの利用に関する相談に応じるメディアカウンセリングの活動を始めました。

令和4年3月には、インターネットを安全に活用するネットセーフティ推進のために、幅広い知識と技能の取得、研修指導の経験を持つ人だけに与えられるSIA認定ネットセーフティ・インストラクターの資格も取得。さらに広島市電子メディア協議会やネットセーフティ広島にも所属するなど積極的な活動を行っています。



▲令和4年11月「Link to Life」でトリアスリート福元哲郎さんを取材。その内容をまちづくり人材バンク発表会にて、ラジオ番組制作体験からみる取材や電子メディアの使い方として発表（令和5年2月）

人材バンクには令和4年に登録。実際にラジオ番組を制作する形でのワークショップや、親子で学べる講座などを開催することができま

す。わからないから禁止するのではなく、一緒に考えて、体験活動を通じて学ぶように指導しています。また、まちづくり市民交流フェスタやまちづくりボランティア人材バンク発表会に参加し、積極的にPRしています。

学生時代から携わっているFMハムスターでは、社会人になった今も、平成15年から現在まで「Link to Life」という番組にパーソナリティとして参加しており、SNSやメディアに関する悩み相談に答えています。「子どもたちは親がプライバシーの観点から顔出しを避ける場合があるのですが、ラジオなら声のみなので、安心して出演してくれる人が多いんです。しかし顔が出ないので、感情や表情が分かりにくい面もあり、言葉だけでどう番組を聴く人に理解してもらえるか工夫が必要です。そういった面では、勉強になります」と岡野さん。令和3年からは、クラーク記念国際高等学校でSNSなどの電子メディアの使い方を生徒に教え、その高校生がラジオ番組に出演する機会もあるそうです。

教育の現場に、パソコンやタブレットが積極的に導入されている今、子どもたちがSNSやインターネットを安全に使う必要性が高まっており、岡野さんの活動は今後ますます重要になると感じました。

岡野さんの活動はYoutube「OKACHIN MEDIA」をはじめ、X(旧:Twitter)、Facebook、Instagramで随時情報を発信中



▲岡野耕兵さん



▲まちづくり人材バンク発表会の様子（令和5年2月）

- 社会・歴史** / 観光案内ボランティア、平和について語り、カープの歴史語り部、まちの地理や歴史を歩いて深く知る
- 自然・環境** / 環境にやさしい遊び、自然素材を使ったクラフト、野山の自然を楽しみながら健康を考える、ゴミ分別・リサイクル方法について
- 技術・ICT** / パソコンの指導全般、デジタル教材の作成指導、スマートフォンの便利な使い方
- 健康・家庭生活** / ストレスに強くなる心の健康づくり、中国の伝統的な気功指導、カラーセラピー、健康を考えた食生活、体と心のセルフケア、パン・ケーキ作り
- 趣味全般** / アートフラワーデザイン指導、フラワーデザイン・花遊び・花育、手染で小物づくり、手品の実演、マジック・レクリエーション、パネルシアター、絵手紙
- 市民生活** / 災害ボランティア活動についての講演、防災講演、中高年のいき

いきライフアドバイス、伝統文化継承・礼儀作法の習得、いきいきとしたシニアライフの過ごし方

- 国際理解・語学** / 国際理解・協力に関するワークショップ、国の文化・教育・社会について
- 芸術・文化** / 古典芸能、川柳、落語・漫談、フラダンス、ハワイアンバンド、民族舞踊、軽音楽演奏
- スポーツレクリエーション** / 武道を主体とした護身術、レクリエーション
- まちづくり** / 話し合いの場を円滑に進行させる役割について、生涯学習出前講座の企画・運営

**ボランティア紹介・登録などのお申込・お問い合わせは…**  
広島市まちづくり市民交流プラザ ☎(082)545-3911 ㊟(082)545-3838