



■コッカラ体操フェスティバルの様子



■弘原海教授と学生のみなさん

また参加された同教授のゼミの学生たちに聞いてみました。

体操を通して、皆さんの笑顔に逆に元気もらったことや、直接「ありがとう」「楽しかった」の声を聞いて本当に良かったしやりがいがある!と目をキラキラ輝かせていて、この感動が普及活動に対するモチベーションに繋がっているのだと伝わってきました。

参加者の方々の笑い声や熱気に圧倒されながら、事務局でもトライしてみましたが、これが意外に難しく、手と足を音楽に合わせて動かすことで、楽しみながら良い頭と身体の運動になりました!

堺コッカラ体操

『堺コッカラ体操』ってご存知でしょうか?

『堺コッカラ体操』とは堺市と関西大学との地域連携事業の一環として開発された介護予防体操で、「ココロ」と「カラダ」から「ここから」として、それに大阪弁の響きを加えることで、「コッカラ体操」としているそうで、堺市各地で催しを開催するなど、徐々に広まりつつあるようです。

この体操の特徴としては、簡単な動作(ブロック)を音楽に合わせて自由に組み合わせることで、体力や上達度に合わせて調整ができ、一人でも大勢でも、老若男女誰でも楽しめることが特徴になっており、リズムに合わせて体を動かすことが脳血流量の増加につながり、認知症予防の効果が期待できるそうです。

先日、この堺コッカラ体操の普及活動として開催された「第二回堺コッカラ体操フェスティバル」に参加し、この体操の発案者である関西大学人間健康学部 弘原海(わだづみ)剛教授や参加された学生たちにお話を伺いました。

弘原海教授から「この体操は平成25年に堺市と関西大学の共同制作で堺市版介護予防体操として、かねてより研究をしていたブロックエクササイズ※を用いて開発しましたが、大きな特徴として、カラダを動かすだけでなく、人と人のふれあいや繋がりが相乗効果となり、この体操を堺から世界中に広めていきたい」と熱い想いを伺いました。

※ブロックエクササイズ…ブロック(簡単な動作)を組み合わせる行うエクササイズ



■講演を行っている弘原海教授



堺市ではこの体操の様子の動画配信やDVDの配布を行っています。興味のある方は、直接お問い合わせください。

【問い合わせ先】
堺市 健康福祉局 長寿社会部
地域包括ケア推進課
〒590-0078 堺市堺区南瓦町3番1号
TEL:072-228-0375 FAX:072-228-8918

