

令和4年度鳥取県スポトピアとっとり推進事業

鳥取県スポーツアンバサダー派遣 & プチ体力・健康づくり宣言

結果報告



鳥取県マスコットキャラクター
げんきトリピー

鳥取県スポーツ課

1 「スポーツアンバサダー」の派遣

スポーツアンバサダー派遣を30件(参加者271名)行いました。

2 「プチ体力・健康づくり宣言」による健康づくり推進

宣言225件、報告201件(うち写真あり50件)を受付しました。

報告を受けた201件のうち写真あり50件を対象に優秀賞選考会にて優秀賞(A賞1名・B賞4名)を決めました。

3 広報

「スポーツアンバサダー」の派遣及び「プチ体力・健康づくり宣言」を通じた健康づくりの推進を記載したチラシとポスターの制作を行いました。

◆「スポーツアンバサダー」派遣及び「プチ体力・健康づくり宣言」

A3二つ折りカラー 9,500部



◆「スポーツアンバサダー」派遣及び「プチ体力・健康づくり宣言」

A2片面カラー 350部



1 「スポーツアンバサダー」の派遣

以下、30件(参加者計271名)についてスポーツアンバサダーを派遣しました。
御応募ありがとうございました！

◆スポーツアンバサダー: Fitness Ja-んぐる講師陣

◆派遣募集受付、実施内容について(一覧)

No	日時	時間	派遣会場	催事	人数	概要
1	2022年12月8日	19:15～19:45	鳥取市	椅子に座ってできる運動教室	13	椅子に座ってできる運動を実施
2	2022年12月12日	10:00～11:00	米子市	椅子に座ってできる運動教室	9	ウェーブストレッチングを実施
3	2022年12月15日	10:00～11:00	智頭町	高齢者向け体操教室	16	高齢者向けにリングを使用した体操を実施
4	2022年12月15日	14:00～15:00	智頭町	高齢者向け体操教室	3	高齢者向けの体操を実施
5	2022年12月16日	9:30～10:30	鳥取市	高齢者向け事業	7	認知症予防のため脳トレを実施
6	2022年12月16日	14:15～15:15	智頭町	ストレッチ教室	10	リングを使用しての体操を実施
7	2022年12月20日	10:00～11:00	鳥取市	高齢者向け体操教室	4	膝痛・腰痛予防の体操教室を実施
8	2022年12月22日	14:00～15:00	智頭町	高齢者向けの体操教室	13	高齢者向けの体操を実施
9	2022年12月23日	10:00～11:00	岩美町	ストレッチ教室	13	股関節を中心に体をほぐす運動を実施
10	2022年12月26日	19:30～20:30	鳥取市	ストレッチ教室	7	ストレッチを行った運動の指導を実施
11	2023年1月6日	10:00～11:00	米子市	ストレッチ教室	2	ストレッチボールを使った運動の指導を実施
12	2023年1月13日	10:00～11:00	湯梨浜町	椅子に座ってできる運動教室	7	椅子に座ってできる運動の指導を実施
13	2023年1月13日	10:00～11:00	米子市	高齢者向け運動教室	6	寝転んでできる運動の指導を実施
14	2023年1月13日	13:30～15:00	南部町	トレーニング指導教室	7	筋トレなど正しいトレーニングの指導を実施
15	2023年1月16日	10:00～11:00	鳥取市	元気になる体操指導教室	12	筋トレ等活用し元気になる体操指導を実施
16	2023年1月16日	13:30～14:30	米子市	高齢者向けストレッチ教室	8	高齢者向けにストレッチとヨガ指導を実施
17	2023年1月17日	13:30～14:30	岩美町	高齢者向け玉手箱体操教室	12	玉手箱体操を中心とした教室を実施
18	2023年1月18日	10:00～11:00	米子市	ピラティス教室	11	リズム体操とピラティス教室を実施
19	2023年1月21日	10:00～11:00	湯梨浜町	リズムエアロビ教室	10	リズムに合わせて運動不足解消教室を実施
20	2023年1月23日	13:30～15:00	鳥取市	初心者向けヨガ教室	10	初心者向けのヨガ指導を実施
21	2023年1月24日	13:30～15:00	鳥取市	高齢者ヨガ教室	5	ヨガ・簡単なストレッチ指導を実施
22	2023年1月24日	10:00～10:30	鳥取市	キッズフィットネス	16	親子で参加できるストレッチ指導を実施
23	2023年1月27日	13:30～15:00	日吉津村	認知症予防教室	19	認知症・介護・腰痛・膝痛の予防運動を実施
24	2023年1月27日	14:15～15:15	八頭町	高齢者向けトレーニング	17	腰痛や膝痛などの予防運動を実施
25	2023年1月27日	11:00～12:00	鳥取市	ダンスでエアロビクス教室	15	高齢者を対象にエアロビクスを実施
26	2023年1月30日	13:30～14:30	湯梨浜町	骨盤矯正ストレッチ教室	8	ウェーブリングストレッチを実施
27	2023年1月31日	13:30～14:30	智頭町	高齢者向け介護予防教室	6	心とからだをほぐす体操を実施
28	2023年1月31日	13:45～14:45	江府町	高齢者向けトレーニング	10	腰・肩・腰痛に効くストレッチ指導を実施
29	2023年2月12日	14:00～15:00	北栄町	障がい者対象の体操教室	9	障がい者を対象にエクササイズを実施
30	2023年12月15日	13:30～14:30	米子市	高齢者向け体操教室	8	継続してできる簡単な運動を実施

1 「スポーツアンバサダー」の派遣

◆派遣・指導の様子(記録写真一部抜粋)

No.03



No.12



No.13



No.14



No.17



No.27



2 「プチ体力・健康づくり宣言」を通じた健康づくりの推進

以下の通り、プチ体力・健康づくり宣言・報告受付、優秀賞選考会を実施しました。
こちらにもたくさんの御応募をいただきました。ありがとうございました！

◆宣言 225件

◆報告 201件(うち写真あり50件はP12以降に記載)

◆宣言・報告 一覧(報告順)

No	年齢層	宣言内容	報告内容	写真 No
1	30代	健康だと毎日がより楽しくなります。健康だから楽しめることがあります。健康第一です！生涯健康でありたいと思うので宣言をします。私は、「毎日のラジオ体操第一第二を続ける」「週に2日ジムに行って運動をする」を続けます。目標は「1/31までに体重50kgを切る！」です。よろしくお願いします。	◎ラジオ体操の継続 続けています。正月もだらけずに毎日できました！体操内容に首の体操を追加して行っております。 ◎週2回のジム通い 週1～2回行っています。1回の負荷を増やし、筋肉量が1%アップしました。 ◎体重 変化なし。	1
2	60代	ウォーキング 1日:10000歩	10月:1日平均17,503歩、総歩数542,612歩 大山登山、大和地区健康づくり推進員会主催智頭の森林セラピーウォーク 11月:1日平均18,930歩、総歩数567,916歩 水ノ山、那岐山登山、竹田城、鹿野城、打吹山城 12月:1日平均18,599歩、総歩数576,589歩 久松山、鶴尾城登山、米子城 1月:1日平均13,951歩、総歩数279,039歩(1/20日現在) 大和地区社会福祉協議会主催:介護予防体操 倭文西敬老会主催サロン:しゃんしゃん体操、体力測定 ※1日の最高歩数:36,031歩	2
3	30代	運動内容は散歩、ヨガ、筋トレ、エアロバイクを行います。 宣言をしようと思った理由は、去年左足を骨折して、不摂生もあり、体重が15kg増えました。 健康診断でも良くない数値がたくさん出て、今年から一念発起してダイエットに励んでいます。 食事制限や筋トレなどをして、やっと10kg痩せることができました。 良い習慣をこのまま定着させ、運動をとおして、健康的な毎日をおくりたいですが、今、体重も停滞期でやる気を失いかけていたので、ここで宣言して、しっかり運動をしていきたいです。	◎エアロバイク 毎日できています。15分～30分、エアロバイクの運動を継続できました。 ◎散歩 天気の良い日に15分～30分のウォーキングをしました。さらに娘と5分のランニングもしています。 ◎筋トレ 朝晩、毎日できています！朝食前に10分間筋トレをしています。内容は、ハムストリングスの筋トレを7分、腹筋を5分。夜はハムストリングスの筋トレを7分、腹筋を10分、合計30～45分の筋トレを行い、ダンス20分しています！ ◎ヨガ 筋トレ後にヨガを5分行っています。 ◎体重 その結果、2キロ減量に成功。目標には達していないので、もう少し頑張ります！	3
4	30代	出産前より10キロ程増量してしまっており、安静にしていた期間も長かったため(双子妊娠のため)筋力の低下もかんじていて、復職した4月からゆるく運動をしていた。しかし食事はあまり制限しておらず、事務仕事が多く運動量も少ないため、体脂肪率3%は落とせたがそこから停滞していた。来年の3月に友人の結婚式への参加をすることになり、これをきっかけに本格的に頑張ろうと思った。子供たちが小さく作れる時間は少ないが、現在は夕食前にhiit20分か有酸素運動20分を1日交代で行っている。また土日は子供たちと公園に行き動くことを心がけ、朝食はパンではなくご飯、2日に1回は納豆など発酵食品を食べ、夕食は糖質を控え野菜多めのスープとおかずをしている。	週5.6回で1日7～20分の有酸素運動かhiitトレーニングを実施し、夕飯の炭水化物を控えるにした。体調不良の際以外は実施出来たが、効果が少なかったのも2月からはカロリー計算や、脂質を抑えることを実施し始めた所で、運動を継続し効果を期待したい。	4
5	50代	膝に痛みがあり、運動不足になっている体を改善したい。 膝の筋肉を鍛える運動をする。 プールで歩行運動をする。	①大腿四頭筋を鍛える運動を行った。寝たまま足を伸ばし、踵を床から10cm上げて10秒キープ。椅子に座り膝を伸ばし10秒キープ。これらを両足とも10～20回を1セットにして、1日2回施行。 ②プールで歩行運動をした。大腿四頭筋を鍛える事で痛みの出現が少なくなってきた。毎日続けることの大切さを感じた。今後も運動を続けて筋力をキープし、膝関節に負担をかけない様にしたい。	
6	70代以上	私は87歳で、左足首固定の障害者です。走ることができません。体力づくりのため次のスポーツ大会出場を目指し、トレーニングを続けます。 ①マスターズ陸上競技大会(種目)競歩、投てき(砲丸投げ、円盤投げ) ②関係業界団体の中・四国ソフトボール大会(鳥取県チームの投手として) そのため、毎日、ノルディックウォーク(5キロ位)を行います。競歩の練習には、布勢運動公園や、小学校などのトラックのあるグラウンドで、計測しながら行います。投てき、ソフトボールのピッチング練習は、環境の整った、賀露町のグラウンドで行います。	屋外での毎日のノルディックウォークの目標が、11月下旬から悪天候が多く、半分位しか出来なかった。また、冬場はグラウンドゴルフも休止で、練習もなかった。その分、屋内でのスポーツ教室(ピラティス、3B体操、ノバリアでのストレッチ体操、・ひざ痛・腰痛予防体操、ヨガ)、ダンベル体操、筋トレに意欲的に取り組んだ。ソフトボールは冬場の投げ込みが、4月の本番に有効との体験があり、有職の傍ら土日を練習日として行った。また、スローピッチルールの投法の研究に取り組んだ。・マスターズ陸上の競歩、投擲種目は、3年後のM90クラスの記録更新を目指してトレーニングを続けています。	5
7	30代	毎日のウォーキングを頑張る。妻と妊娠中の為、体質改善の為に日々の運動を心掛けたいと思った。運動を日々の生活に取り入れて体質改善を行い生活を成功させたい。	毎日30分ウォーキング、出勤前にラジオ体操を続けて体重が5キロ落ちました。体調が良いです。	
8	30代	毎日のウォーキングとヨガ 1年間ほぼ毎日ウォーキングをしているが、今は3人目の妊娠をしていて身体作りと健康の為 3人目を授かりたい、持病持ちの子ども達と元気に過ごしたい	◎朝晩、夫婦で30分～1時間ウォーキングを継続。だいたい4キロ。合計8キロ ◎ヨガ 週1にヨガ教室に通っている、さらに自宅でも活動中。教室は1時間、個人的には毎日30分。 ◎結果 健康診断で悪いところが減った。	
9	20代	週に1度は必ずジムに行って2時間の運動をする！マイナス5キロ！	週に1度ジムに行き2時間の運動をしました。昨年からリバウンドをしたので、継続してジムに行き運動をしています。	6
10	40代	コロナで運動不足なのでランニングを頑張る。	頑張りました。	7
11	40代	毎日歩きます	ベットの犬と散歩をすることで、毎日歩くことができました。	
12	30代	歩きます	できませんでした。	
13	20代	歩きます	できませんでした。	
14	40代	週に3回ウォーキングをする。一日3キロを目標にします。	できませんでした。	8
15	20代	1日1*。走って体力をつけたい	できませんでした。	9

2 「プチ体力・健康づくり宣言」を通じた健康づくりの推進

No	年齢層	宣言内容	報告内容	写真 No
16	20代	テニス部で次の試合に優勝したい。優勝するために、毎日部活に行き、一本打ちの練習。	できませんでした。	10
17	40代	運動不足なので、1日5000歩を目標に歩くこと、なるべく階段を使うように心がけたい。筋肉をつけて基礎代謝を上げ、冷えの改善をしたい。	毎日5000歩以上歩くことを目標にし、意識してなるべく歩くように心がけた。特に下りは必ず階段を使ったり、駐車場も少し離れたところに止めて歩いたり、少しづつコツコツ取り組んだ。このまま毎日意識して歩くように心がけたい。	11
18	30代	ヨガに週2回通って身体を柔らかくする	できた時とできない時があった。	
19	30代	ストレッチを毎日する	ほとんどやっていません。肩が凝るので、椅子に座って何回かストレッチをしました。	
20	30代	ダイエットのため、家で踏み台昇降を続ける	踏み台昇降を週に1度30分やっています。食事は偏らないように、夜は炭水化物を減らし野菜を増やすなど、気をつけています。その結果、お腹が引き締まり、姿勢は意識が良くなりました。	
21	50代	毎日ストレッチをする。	毎日昼と夜しています。硬くなった筋肉を解すストレッチ。	12
22	40代	暴飲暴食をしない。 毎日コツコツ骨格改善！	お正月休みに暴飲暴食をしてしまったが、その分毎日カラダを動かすようにしていた。	13
23	30代	毎食初めにサラダを食べる、お酒を減らす	サラダを食べています。お酒も度数を低くしています！	
24	20代	ストレスをきちんと発散する	音楽鑑賞をしてバッチリ発散しています！	
25	40代	睡眠を十分に取る	睡眠を十分に取ることができませんでした。	
26	20代	22時以降の完食を我慢します！	できませんでした。24時以降の食事は我慢しました。	14
27	40代	脱メタボリックを解消するため、週2回の運動と食事制限します！	3ヶ月間継続しました！ジムに通い、体重は10キロ減。	15
28	20代	朝ごはんを食べる！ 食事が片寄りすぎているため、しっかり3食食べる	全くできませんでした。	
29	20代	出来るだけ階段を使用する	できるだけ階段を使用しました！	
30	50代	運動不足解消のため、腕立て伏せを一週間で500回します	1週間で500回できました。気持ちになりました。	
31	50代	完食をやめてウォーキングをする	完食をやめて週に2回はウォーキングをしています。	
32	20代	毎日10分歩く	あまりできませんでした。	16
33	20代	サラダを食べる	毎日食べています。ウォーキングをたまにしています。	
34	20代	サラダを食べる	毎日食べています。3キロ痩せました。	17
35	20代	グルテンフリーを意識して生活する。	グルテンフリーだけでなく雑穀にするなどで健康を意識した。	18
36	70代以上	雨の日 外 毎日しています。	雪があるので家の中でやっています	
37	70代以上	週2回の体操教室に通っています。ずっと続けたい。	普通、冬でなかなか出来ない	
38	70代以上	健康づくりのため	参加して、足腰がよく動くようになった	
39	70代以上	体力づくりのため少しずつ歩くようにする	少しでも多く歩くようになった	
40	70代以上	ウォーキングを1時間くらいする	天気の日には合計1時間のウォーキングをしている。他にはグランドゴルフをしている。	
41	70代以上	ステップ体操・ウォーキングを続ける	休みなくやっている	19
42	60代	ウォーキング毎日頑張る	雨の日以外はがんばって歩いている	
43	60代	からだをほぐすためにリングで毎日運動する	毎日できました。腰背中、肩、首、頭、まですを使って運動しています。体のこりが解消しました。今後も継続していきたい。	
44	60代	ステップ体操を続けたい	休まず、ずっと参加しています。これからも、ずっと続けていきます。	
45	60代	ステップ体操＋ウォーキングを続けたい	家の中で、足上げウォーキング・スクワットに励みました。(雪道を歩けないので)雪が融けたら、ウォーキングしたい。	
46	60代	ステップ体操・ヨガ・真向法体操・体力維持のため続ける	腰痛・肩こり改善できた	
47	70代以上	健康づくりのため、毎日少しずつ歩く	毎日歩くことで生活リズムができた。ゆっくりと歩いていたが、少し速度を上げたい	
48	70代以上	毎日ウォーキング	毎日とは行かないが、できるように努めています。家の前の国道をぐるっと歩いていきます。	
49	60代	毎日体操して体力向上を目指す	毎日できていないけど頑張っています。体力は特になし。ウォーキングを寒くなるまでしていました。	
50	60代	ステップアップ教室の体操と毎日出席するように頑張ります。	月に2回は出席しています。先生からの体操の内容を家でやっています。	
51	70代以上	毎日ステップアップ体操を頑張ります。	リングを使って足を曲げたり下ろしたりを毎日しています。お風呂に入って、足の指に手の指を入れて広がっています。足が伸びないので、リングを使うのは足の裏の筋が曲がるのを伸ばしたいのでしている。	
52	70代以上	健康維持のため、できるだけ体と頭を働かせ、身の回りのことは、自分ができる生活を目指すため	週に2～3回の運動教室。その他家では家事を兼ねての階ののぼりおり等、できるだけ動くようにしているが、歳と共に同じ運動をしても以前より結果がついていかないと感じている。が、無理をしないよう、努力を重ねていきたい。	
53	70代以上	毎日少しずつ運動して、いつまでも動けるように	雪の中、毎日歩いて2キロくらい歩いて1日2万歩くらいの日がありました。	
54	70代以上	体力づくり(スクワット、足踏み、ラジオ体操)	寒いからあんまりしていません。椅子に座って足を動かす体操をしています。血圧が高いのであまり動いていない。	
55	70代以上	体力づくりのため(体を動かして楽しく運動する)	先生の指導のもと、楽しく運動しています。体調もいいです。	
56	70代以上	体力づくりに脳活	毎日少しでも、体を動かすことを目標にしたいと思いました。	
57	70代以上	体力づくり	脳活体操を第1・第3金曜に1時間くらいしています。手足を動かしたり、いろんな体操をするので、やってみて気持ちがよい。	
58	70代以上	毎日少しずつ歩く	頑張れた。エアロバイクは毎日こぎます	
59	70代以上	介護で毎日体を動かしているのでストレッチで体をほぐす	毎日ではできなかったけど自分なりにできました。	
60	70代以上	毎日体を動かす	毎日体を動かしていたため体が軽くなった。	
61	70代以上	1週間に2～3回ジムで体を動かす。月に2回は体操教室。	週に1回30分位のウォーキングをして脚の筋肉をつけた。	
62	70代以上	毎日外出して歩く。自転車で買い物をする	毎日外出して歩いた。週3回は自転車買い物を。	
63	70代以上	教室で習ったストレッチ体操をできるだけ毎日行う	毎日ではできないが、週3～4回、少しでもできた。	
64	70代以上	毎日腰痛を軽くする体操をしています。	腰も楽になり、あぐらも組めるようになりました。	
65	70代以上	体力づくりのために家の周りを歩く	体調を崩した時や天気がとても悪い時は休んだが、それ以外は短い時間でも一歩外に出るようにした。これからは天気が悪い日が続きそうだが、家での昇降運動などでなるべく動くようにしたい。	
66	60代	毎日30分位樹歩くようにする。週2回カーブスに通う。	雨天以外は、30分歩くことができた。歩くのが楽になった。今後でもできる運動をしていきたい。	

2 「プチ体力・健康づくり宣言」を通じた健康づくりの推進

No	年齢層	宣言内容	報告内容	写真 No
67	70代以上	タオルを使ったラジオ体操	体を動かかしやすくなりました。	
68	70代以上	公民館 太極拳教室、月2回	太極拳教室参加	
69	70代以上	サロンを休まず来る、	休まずに毎日来て頑張っています	
70	70代以上	できるだけ歩くことを心がける。カーブス通っている	体を動かすことは苦にならない	
71	60代	ジムに週1回通う	週1回のセルフケアの他、公民館にて月2回の運動指導を受け、ヨガも月1。	
72	70代以上	毎朝ラジオ体操をする	今後続けていこうと思います。朝6時30分からのラジオ体操定着しています。	
73	40代	週1でジムに通い、お腹を凹ます。ウエストマイナス3センチ。TVを見ながら、ダンベル持って腹筋鍛える。	自分の平日休みを利用し、週に1回ジムに予約し、身体を動かした。身体の不調も改善しトレーナーさんのおしゃべりでストレス解消。クリスマス、正月ふとりも、すぐ改善された。5月のジムのイベントに向けて、このペースで続けて、下腹をますます凹ませます。	20
74	30代	あるく一日に4000歩を目標に	決めた目標達成はできたそれ以上あるいた	
75	60代	プールを頑張る 歩くのを頑張る	プール泳げました目標達成できました	
76	20代	筋トレを継続して続ける！	ジムに通って筋トレを続けました。	21
77	60代	月2回公民館でストレッチ教室参加は20年以上継続。毎日起きる前布団の中で股関節の柔軟運動。腹筋200回 背筋ストレッチ。2年前腰痛あり、診療所のリハビリで理学療法士さんに運動を教えてもらい続けています。腰痛は無くなりました。朝のラジオ体操もしています。	起きる前のストレッチは習慣になっているのでずっと続けるし、公民館活動、ラジオ体操も継続します。アンチエイジングを目指して体力テスト昨年は年齢相当でしたが、今年は50代の体力年齢になりました。	22
78	30代	昨年に引き続き、ひと月20kmを目標に走り、4月の日吉津チューリップマラソンに出場できれば、3km20分以内を目指して走る。フィットネスジムも再開したので、楽しく体を動かして体脂肪率を3%落とす。	健康診断を受ける年になり、もともとが体脂肪率が高めなので、今回マイナス3%を目指していましたが…その夢は叶わず。ただ、初めて体組成計で「適正」が出たことが嬉しかったです！マシンでトレーニングをする際、今年に入ってから「ひとつオモリを重く」を意識して積み、思った以上にできることを実感しました。マラソンへ向けて変わらず走っていますが、コロナも落ち着いてきたので、今年は大会が通常開催されて走れたら、と願っております。	23
79	70代以上	毎日身体を動かすために体操しています	これまで歩いていない事を河村先生に相談をして、体操を習いました。体操はラジオ体操以外に自分なりに歩かんために屈伸運動、首の運動、肩の運動など、テレビ見ながらできることをしています。やっぱり、体を動かさないと筋肉の衰えがよく分かりますので、効果はあると思う。	
80	70代以上	なるべく1日に10分くらい歩く	昨年、足が痛くなり、みたき園での仕事を辞めた。貧血が起こって10月から足が痛くなりました。毎日10分くらい村の道を歩いているおかげで体調が良くなりました。	
81	60代	毎日竹ふみをして血流がよくなるよう頑張ります。	毎日、青竹ふみを20分やっています。初めは痛かったけど、今は痛みがなくなり、やると足がポカポカしてくるので、血流が良くなったと感じます。その他に朝ラジオ体操をしています。これからも続けます！	
82	70代以上	背伸び	足を持ち上げて踵をつけないように背伸びを毎日しています。それをしたら気持ちが良いと感じます。	
83	70代以上	毎日テレビ体操をして、歩きのが辛くならないようになればいいです	テレビ体操を毎日しています。できない時もありましたが、その際は録画したテレビ体操を見ながら行いました。他には命の貯蓄体操(腹式呼吸)を週一でしています。日常生活では気がつかないけど、命の貯蓄体操を行わない日が続くと、次の参加がしんどいと感じました。	
84	70代以上	家から毎日体操をする	毎日、足伸び、足上げ、肩回し、腕伸びなどを行なっています。その結果、元気になりましたし、動かなかったところが動くようになりました。	
85	70代以上	毎日少し歩く	3日おき10分歩いている。	
86	70代以上	ストレッチをする	・股関節開きをして、以前より開くようになったと感じている。 ・毎日すればよかった。	24
87	70代以上	できるだけ毎日運動する	健康には自信があったつもりですが、1月2日～3日の2日間、左足の筋を痛めて動けませんでした。同じ姿勢で年賀状を長時間書いてポストに出した後うっかり走ったのが悪かったのかな。毎日少しづつでも体力を維持するよう努力をしようと新年の努力目標にしました。	
88	70代以上	ストレッチを頑張る	その時しかやっていない	
89	70代以上	今日習ったストレッチをできるだけ多くしていきたいです	教えていただいたストレッチをぼちぼちで実行していきます。	
90	60代	毎日スクワットする	最初は1日の実施回数にこだわりましたが、最近は呼吸を気にしながら1日あたり15～20回、1日2セットを行なっている。また、1F生活の現状、家の階段を作ていなかったが、孫の提案で1日に5往復2セットを行うようにした。正月はなかなか実行できなかったが、また開始している。今年の低山登山に向け、持久力をつけるため頑張ります。	25
91	40代	体を柔らかくする為ストレッチをする	寝る前に10～15分程度のストレッチを膝関節中心に実施。はじめは痛かったが、最近は気持ちが良い伸びを感じます。	26
92	60代	お風呂の後ストレッチ3分間。朝のラジオ体操の後ウォーキング30分	冬になって寒くなってから、特に足の筋力の衰えを感じています。年末で忙しかったのですが、お風呂の後プチストレッチは毎日続けることができました。3日後くらいには、軽い筋肉痛もありましたが、苦手な前屈伸びが少しづつできるようになりました。ラジオ体操は続けていますが、ウォーキングはできていませんでした。これからなるべくウォーキングも続けるよう努力します。	
93	60代	体力づくりのため毎日ラジオ体操・ストレッチ3つする	ラジオ体操は毎日続け、体もほぐれる感じで気持ちよく働ける。股関節のストレッチも、ほぼ毎日続けた。始めは股関節が痛く、歩くのに心配したが、少しずつ再開し、だんだんと大きく働けるようになってきた。	27
94	60代	夕食後、片足立(両方)をやり、1分は立つようにする	毎日片足立ちに取り組んだ結果、なんとか両足とも1分間立てるようになりました。ただ、まだふらつきがあり、特に右足はフラフラしています。引き続き取り組み今後はふらつきなく立てるようになりたいと思っています。(※12月23日に馬淵先生に股関節運動をみっちり1時間指導していただいた時は、なんと！！ずんずん両足とも1分間で、びっくりでした。習った運動も少しづつでも続けていこうと思います)	
95	70代以上	毎日5,000歩	バランス力で片足立ちは30秒くらいの時もあるし、長座体前屈は風呂からやるので少しは良いと思いますが、これからも続けていって体力測定では少しは良くなるように頑張っていっても元気で暮らしたい。	
96	70代以上	毎日テレビ体操・スクワットをしています。一生、自分で動けるようにしたい	体操・スクワット・片足立ちをしています。あまり外出しないので、もう少し歩いて足を鍛えようと思う。特に変化なし。サルコペニアにならないように現状維持はしたいと思っています。	
97	70代以上	週に3～4回ストレッチをして足・腰、体力づくりを頑張る	毎日少しづつストレッチをして身体が柔らかくなってきたように思われたが、残念。でも、今は少しづつでもあし、腰、体力作り頑張っています。	28

2 「プチ体力・健康づくり宣言」を通じた健康づくりの推進

No	年齢層	宣言内容	報告内容	写真 No
98	70代以上	家で手足を動かすようにしています	手首、足首、気分の向いた時にテレビ見ながらしている。	
99	60代	週2回ちょっとした筋トレ。週1回卓球しています。	毎週火曜に元氣塾に通っており、地域の方でしゃんしゃん体操でも一緒にしています。体操をしているお陰で、筋肉がついてきました。また、雰囲気ですごい元氣になる。今は、年齢より若々しいので、筋肉を増やしたり、今の筋肉を維持することに努めています。そして、フレイルの予防ができればいいなと思います。卓球は4〜5人で行なっています。日常会話で生活の不安を言い合っており、とても良い息抜きになっています。	
100	70代以上	週に2回体操をしたいです	年末まで体操を継続していましたが、体調を崩して入院をしていました。やっと退院できたところなので、今はお休みです。また元氣になったらやっていきたいと思っています！	
101	70代以上	家から毎日少しづつ体操する	毎日、1時間歩いて、体操をしています。内容は河村先生から習った体操をするのと、ラジオ体操を行なっております。やっぱり、体操した方が気持ちが良いですし、体が和らぎます。今後も継続していきたい。	
102	70代以上	いつまでも足腰元氣でいられるように体操にでる	雪が降らない間は畑に出て収穫をすることで運動になりました。家では先生から習った爪先立ちなどの軽い運動や、お風呂で足の指を広げるなどの運動をしています。昨年、白内障の手術をして4ヶ月くらいは体操できなかったのですが、12月から再開できました。今は足腰は問題なく元氣に過ごせていますので、今後も続けたいです。	
103	60代	毎日歩いて、体操30分頑張ります。色々な所へ歩きに行きたい	毎日歩いています。できるだけ、体操も継続。習ったことをしている。月6回の体操教室に行っている。他の地区のイベントにも参加したい。4月以降も継続したい。死ぬまでやりたい。	
104	60代	ウォーキングを続けます	毎日、朝から寝るまでの間に万歩計で12,000歩を歩く目標にしました。12,000歩は毎日達成！多い時は15,000歩、歩きました。その他には2週間に1度体操をしていて、玉ねぎが良いらしく玉ねぎを食べた多めに食事に取り入れました。健康面での問題なし。	
105	30代	運動不足解消のため、毎日ストレッチをすること。	できませんでした。	
106	50代	毎朝、湊山公園でラジオ体操をして米子城に登り健康を維持する。また日にちが合えば米子歩け歩けに積極的に参加する	ほぼ毎日実施出来た。但し冬場になり天気の悪い日は足場が悪くて実施できないので家でテレビ体操に変更しました。歩こう会にも積極的に参加できました	29
107	70代以上	毎日5分体操	毎日できていないけど、お風呂上がりに10分〜15分の体操をしています。これからも今の調子で継続していきたい。	
108	20代	ジムに通って体を引き締める	ちょこっとだけ体重が減りました。	30
109	70代以上	毎日ウォーキング7000〜8000歩を達成すること	平均して10,000歩のウォーキングができました。ストレッチ教室に月2回、リズムウォーキングを兼ねたストレッチを毎週1回、月1回骨盤体操をしています。その結果、筋肉量の維持ができています。	
110	40代	毎日ストレッチをする	少しずつ動けるようになってきました。	
111	50代	毎日ウォーキングで1万歩は歩く。いつまでも元氣に動ける体づくりに繋げたい。	毎日12,000〜13,000歩は歩いています。その他には健康教室で習った運動もしています。今後、健康教室があれば積極的に参加をしたいのと、日々のウォーキングも継続していきたいです。	
112	70代以上	毎朝ストレッチをして身体を伸ばしてから起きる	ストレッチをすると身体が伸びて行動が楽になった。これからずっと続けるつもりです。	
113	70代以上	毎日ラジオ体操第1第2	体操をすると元氣になって案になるももっとも続けたい。	
114	70代以上	毎日ウォーキングをしています。	寒くなってきたけど、運動を続けたため、体力に自信がついた。	
115	70代以上	毎日ストレッチをする	体が軽くなった気がする	
116	70代以上	毎日20〜30分歩く、筋トレを週3回行う。	脚に筋力がついた気がする。歩く速度が速くなった。	
117	70代以上	毎日運動教室に通っている、休みの時は4キロ歩く。	・疲れにくくなった ・よく寝れるようになった	
118	70代以上	階段(12階)上・下10回する。フレーユにならないよういつまでも自力で歩行できるようにする。毎日7,000歩を目標に歩く。	階段の上下は我が家の階段なので、雨天の時も頑張ってきた。ウォーキングは天候に左右され、雨、雪の時はなかなか目標に達成できなかった。	
119	70代以上	毎日ウォーキング	短時間の日もあったがほぼ毎日できた	
120	60代	毎日のラジオ体操と週2回のスイミング、毎日のロコトレに参加すること	寒さに負けずしっかり身体を動かすことに成功！高齢者の仲間入り一步手前で今後も運動に発するです。	
121	70代以上	運動頑張る！毎日歩く(7,000歩)	寒くてウォーキングできなかった。	
122	70代以上	ヨガに週1行く。ロコレーニングに欠かさず参加、ウォーキングを毎日する。	ウォーキングは今後も続ける。ロコ、ヨガも参加する。	
123	60代	毎週ロコトレ教室に行く。	毎週ロコトレ教室に行きました。	
124	70代以上	休まず毎回参加する	頑張ってきた	
125	50代	玉手箱体操をDVDを見ながら夜にする	玉手箱体操を時々しています。なるべく頑張って運動し、マイスターの資格を取得しました！	31
126	70代以上	体力づくりのために、毎日玉手箱体操をすることを目指す。	目標の半分程度しかできなかったが、少し体力がついた感じがする。今年の4月で80女。この体操を続けてやり、健康寿命を少しでも延ばしたい。	
127	70代以上	健康づくりのため毎2日に1回する	なるべく毎日テレビを見てテレビ体操(玉手箱体操)をちょこちょこ見てやりました。1日に1回は頑張っています。	
128	70代以上	体力づくりのため、最低2日に1回は続けてやる。	2日に1回でも、体が楽になるし、フラフラするのが少ないみたいです。	
129	70代以上	体力づくりのため、できるだけ頑張ります。	なかなか継続することができませんでした。これからも少しずつでもできるよう努力していきたいです。	
130	70代以上	健康を持続するためにお世話になりました。大変勉強になりました。	毎食後、特に朝、椅子に座ってやっています。が、どうだったかいないか？と思いますが、同じ動作を繰り返しています。体の動く限り続けていきたいと思っています。	
131	70代以上	時間を作って毎日続けます	都合の悪い時間帯があって、なかなか予定通り行かなかったけど、以前よりは体の動きが良くなった。膝はまだまだ頑張って、口、指、等の訓練上々だけれども膝の運動やはりうまくできないけどまだ続けていきたい。	
132	60代	1日2回、なるべくやってみる	1日2回は、4日用事があり、1日1回とかできない日がありました。身体の動きも、何とかすむらずにできるようになりました。なるべく1日2回がんばります。	
133	70代以上	毎日やってみる	風呂の中で口の運動、手の指、足の指、朝体をひねったり、少しの時間やっているが、毎日は無理だった。	
134	70代以上	テレビ放送を見てなるべく毎日続けたい	宣言を言った日から3日間程度、玉手箱体操をやったが、いつもの「ひざ痛」が出て、少し休んでいました。続けなければと思いながら、寒さのせいか「コタツ」に入っている時間が増えた。もう少し暖かくなったら、また続けたいと思いますが、冬場は少し無理かなあと思った。	

2 「プチ体力・健康づくり宣言」を通じた健康づくりの推進

No	年齢層	宣言内容	報告内容	写真 No
135	60代	毎日、指の運動をする	毎晩、風呂の中で練習しています。親指からはいのですが小指からとなると少し…。何事も日々練習だと思えます。他の運動もがんばっていきます。	
136	60代	毎日1回、体操をしたい。最終的には綱代神社を休まず上になれるようにする	2日に1回くらいしか実施できませんでした。片足だちがふらつきが少なくなったように思います。今後は、家事の合間を見ながら毎日続けていきたいとします。「玉手箱体操」の各運動のポイントに注意しながら実施します。	32
137	60代	犬の散歩がてらウォーキング	毎日2回、ウォーキング。	
138	60代	体力づくりのため、毎日ストレッチして最終的には身体を柔らかくする	毎日頑張っています。	
139	70代以上	この体操を続けたい	続けています。	
140	70代以上	・ウォーキング7,000歩／1日を継続 ・軽い運動20～30分実施する	ウォーキングはほぼ毎日実行しています。軽い運動もストレッチやしゃんしゃん体操取り入れながらなんとか、継続しています。この教室に來させてもらって気持ちがキープできます。	
141	70代以上	毎日のラジオ体操、ウォーキング、現場の健康維持	行いました	
142	70代以上	この体操を続けたいと思えます。	続けています。やっています。	
143	60代	この体操を続けたい	続けています。やっています。	
144	70代以上	月・木ががんばって続けます。	やっています	
145	60代	体操は毎日少しづつ家でもやります。	毎日、家でやっています。	
146	70代以上	ウォーキング90分、健康体操2種	趣味(大学書道)21年継続	
147	70代以上	毎日歩くようにします	出来ました。	
148	70代以上	ラジオ体操＞毎日・水泳＞火、水、金続ける	出来ました。	
149	60代	体力づくりのため毎日スクワットし、足を鍛えます。	出来ました。	
150	60代	ストレッチを5分間します。脳トレを5分間します。	出来ました。	
151	60代	5分間ストレッチします。	毎日ストレッチを1に結果体が軽くなった。これからも続けていきたい。	
152	60代	体力づくりのため毎日5分間スクワットします	出来ました。	
153	60代	毎日ストレッチを5分しようとしています。体を柔らかくしたい	出来ました。	
154	60代	体の柔軟性と筋肉と呼吸を維持させ、健康維持に努めたい	出来ました。	
155	60代	ストレッチと筋力アップを目指してスクワット、背伸び、腕立て伏せなど	出来ました。	
156	40代	体力づくりのため子供と一緒に縄跳びを頑張りたいです。(二重跳び10回)	冬休みや休みの日を中心に実施しました。二重跳び7回まで飛べるようになりましたが、10回までは、あともう少し！！頑張ります。	33
157	40代	朝晩YouTubeを見てヨガをします！	月経前のPMSがすごく軽くなり、頭痛も減った。気が緩むとすぐになまけるので、今後も頑張りたいです。	34
158	70代以上	・犬の散歩 ・ラジオ体操 ・目2回のヨガ ・家事の合間の軽い運動	ほとんど実施できました。現状維持ができています。	35
159	40代	夜の空いた時間にストレッチをしていて、柔軟性を高める	時間が作れなかったり、動けなかったりで毎日継続して行うことができなかった。少しでも時間を作って毎日できるようにしたい。	36
160	70代以上	ヨーガ教室(公民館週一) ステップ教室 散歩・ストレッチ(自宅)	年齢に比べ体力維持はできていると思う。 体をう動かすことで心身ともに調子が良い	
161	40代	一日7000歩以上歩く、動く	運動の集まりに行くことで、まず動くことができた	37
162	50代	体力維持のため週1回体操教室に参加する、毎日10分間ストレッチをする。	年末年始も休まずストレッチを続けた 正月太り無し 体操教室も欠席しなかった(毎回自転車で参加) 今後も継続したい	
163	30代	子供と遊ぶ時に自分の運動を取り入れる	天気の良い日は縄跳びや走ったり、家の中では筋トレ対決などできた	38
164	60代	週1でヨガ、ストレッチなどをやる	身体バランスが良くなってきて、痛いところとか少なくなってきた	
165	30代	毎日、散歩や自転車移動を最低30分はする	・車で帰ってしまおうような所も自転車移動に切り替えることができ体力もついたし、ガソリンの節約にもなりました。 ・少し頑張ることで体調を崩すこともあったので適度に頑張りたい。	39
166	30代	運動教室に必ず参加する 子供の送り迎えを歩きです	できる限りできたが、寝違えて1回欠けてしまった。 自分で調整しながら参加できれば良かった。 歩くことが増えたので、今後は遠回り、散歩していきたい。	40
167	70代以上	毎日野菜作りをしています。 毎週だんだんサポートに行ってます	寒くなってきたが、体操が頑張ります。 野菜づくりは寒いので今は休んでいます。 体の調子はいいです。	
168	70代以上	カープス岸本教室へ毎週(火・木・土)行きます。 ヨガ教室、週1回公民館へ行きます。	スケジュール通り頑張ってます。 今年4月でカープスへ行くようになって7年になります。 これからも続けていきたいです。 運動後は良くなったように思います。	
169	50代	体力づくりのために、週1回ストレッチ、毎日歩く。	毎日歩くことができた。週1回ストレッチヨガできた	41
170	70代以上	体力づくりのためにヨガに参加し、家でDVD初心者エアロをする。	ヨガに参加し、習ったことを我が家で学習初心者エアロが続けられている。	42
171	60代	体力づくりのためサーブスに通いたい	体力づくりのためサーブスに通うことができています。	
172	60代	家で毎日ストレッチをしている、5,000歩歩いている。	家で毎日ストレッチして、股関節が少し柔らかくなった。	
173	60代	週1回ストレッチ・ヨガを頑張っています。	肩こりが良くなった。YouTubeの体操をしている。	
174	70代以上	ジムへ行く、ラジオ体操、ストレッチをする	上記の種目は全てできている。体、全体維持できている。	
175	70代以上	生涯、自分の足で歩いて活動できるように筋力を保つ	教室で習ったストレッチをするのが休みの日は忙しくて忘れることもあり(入浴中にできることは下股の定着としか屈伸は忘れないが)就寝前は疲れていると、しないこともある(23時ごろ)ので、日中にも少しづつすれば良いと思う。	
176	70代以上	体力づくりのためストレッチ教室に参加する。ゴルフレッスンも頑張る。	ストレッチに通うようになって肩の動きが良くなった。毎日家でもストレッチをすれば良かったが出来なかったの、軽くて毎日続けていきたい。ゴルフでは疲れにくくなってきた。	
177	40代	リズムエアロを頑張る	ガンバッた！	43
178	50代	毎日、何かをする動く、ストレッチなど	がんばります。	
179	30代	毎日、体操をする	毎日しています。今日、エアロビをしてすごく気持ちよかったです。	44
180	60代	毎日ウォーキングをします。	鳩時計やいろんなことを教えていただいた上に、気付かないうちに汗をかくほどのエクササイズをしていました。またトークも楽しくってあっという間の1時間でした。ありがとうございました。	

2 「プチ体力・健康づくり宣言」を通じた健康づくりの推進

No	年齢層	宣言内容	報告内容	写真 No
181	60代	ウォーキングを毎日7000歩目標。週2回運動して健康な体づくり。	持続力、体力がついた	45
182	60代	毎日5分以上ストレッチをする	久しぶりにりずむエアロでいい汗をかきました。毎日続けたいと思います。	46
183	60代	毎日8000歩以上歩きます。 週4日以上、運動教室にいきます。	運動はできたが、食事のバランスに問題があったかも(体重はあまり変化なし)	47
184	70代以上		最高に気持ちよくあちこち伸ばせました。	
185	40代	毎日ストレッチ、筋トレをする	体力作りをするきっかけとなりました。	
186	30代	体力づくりのための日々運動を心がけます。	しっかりとできました。	
187	40代	健康になるために食生活をみなおします	毎日意識して継続できました。	
188	30代	週に2回自炊をして健康生活を心がけます	目標を達成しました。今後も継続していきたいです。	48
189	60代	体力づくりのために、毎日筋トレを頑張ります！	毎日、出来ることを頑張っています。	
190	70代以上	週に2回筋トレ、ストレッチ(教室で)	現状いじです。これからもガンバルつもりです。	
191	70代以上	体力づくり	しとります	
192	60代	3分間、足踏みをする	大雪で毎日雪かきで疲れてできませんでした。肩、首、足、腰のストレッチをして、今のところ痛いところはあります。	
193	70代以上	太極拳をマスターする	太極拳は始めたばかり、社交ダンスレッスン	
194	70代以上	足の膝を治すこと、ラジオ体操	今日習ったストレッチ、ボールを使ったのを続けて膝、腰を直したい。	
195	70代以上	①毎日ラジオ体操する ②ストレッチ運動する	①毎日できた ②時々できた	
196	70代以上	24式太極拳を毎日行い、力の伝え方、緩み、腰のねじりとかが習得に努めたい。	少しづつ気持ちよく太極拳ができるようになった。気持ちが落ち着く。	
197	70代以上	体力維持。準備運動一六、シ攻、入門・24式	体がいつもより軽い感じがする。動きやすい。	
198	70代以上	散歩40分とストレッチ及び、腹筋トレを行う。フレイルになることを予防する。	上記、計画は概ね達成ができた。体感も良いので、今後も継続していきたい。	49
199	60代	太極拳24式を毎日1回以上行う。この1週間でビデオを見ないでできるようにする。	この1週間、大雪だったので、なかなか思うようにできなかったが、どれでも夜、寝る前に取り組むと睡眠が深かったことに気がついた。これからも引き続き取り組んでいきたいと改めて宣言します！	50
200	50代	腹筋20回、ブリッジ20回	ブリッジ20回は楽にできるが、腹筋は10回くらいでキツくなる。本当はスローでできるようにしたい。これを機に続けていこうと思う。	
201	70代以上	カーブスを踊ってるけど、腹左を入れてで2セット。1寸でも外している時間を持つ	理花腹左を入れ呼吸を入れること、背中を整えること少しづつできてきた。	
202	40代	ランニング、ロードバイク 昨年も参加して、運動の励みになったので、今回も参加してみようと思いました。	無し	
203	40代	継続するを柱に、30分のウォーキングを日課にする。体重とかウエストとかの目の数字でなく、長くやり抜き、体力作りや内臓の健康を、悪くなる前に予防したい。	無し	
204	40代	ランニング、ウォーキング、ジムで筋トレ。体力づくり、ダイエット	無し	
205	60代	体力づくりなど	無し	
206	70代以上	体力づくりのため体操を続けていく	無し	
207	70代以上	健康のためウォーキングをしています	無し	
208	60代	運動して1人でできるだけ長く自分のことは自分でする	無し	
209	70代以上	家から運動をする	無し	
210	70代以上	天気の良い日はウォーキング、30分している	無し	
211	60代	体力を作って健康でいたい為	無し	
212	70代以上	ウォーキング・グランドゴルフ等している	無し	
213	70代以上	今日のストレッチを必ず毎日実行します	無し	
214	70代以上	週3回体力づくりをします	無し	
215	70代以上	風呂上がり腰回し20回しています	無し	
216	70代以上	週に2時間以上歩いています	無し	
217	70代以上	犬の運動で歩く	無し	
218	70代以上	体操すること	無し	
219	70代以上	毎日歩く	無し	
220	70代以上	ジョギングを頑張ります	無し	
221	70代以上	ウォーキング8000歩	無し	
222	60代	毎日ストレッチ体操をする	無し	
223	60代	毎日ラジオ体操をする	無し	
224	70代以上	週に2回筋トレ・ストレッチ(教室で)	無し	
225	60代	体力づくりのため、毎日筋トレを頑張ります。	無し	

2 「プチ体力・健康づくり宣言」を通じた健康づくりの推進

◆優秀賞選考会

優秀賞選考会を以下の通り開催し、報告を受けた201件のうち写真あり50件を対象に優秀賞(A賞1名・B賞4名)を決めました。

- ・日時 | 令和5年2月17日(金)
- ・会場 | 産業体育館 第1会議室
- ・審査員 |



所属	氏名
鳥取県 地域づくり推進部 スポーツ振興局 スポーツ課 課長補佐	梅林 一成
鳥取県スポーツ推進委員協議会 会長	上田 秀美
Fitness Ja-んぐる(フィットネス ジャングル) 代表	澤 晶子

◆選考結果

◎優秀賞(A賞) 1名

- ・橋本 光枝 30代 (P10 No.3 参照)



◎優秀賞(B賞) 4名

- ・鶴木 正行 70代以上 (P12 No.5 参照)
- ・60代男性 (P12 No.2 参照)
- ・田中 恵子 60代 (P14 No.22 参照)
- ・名倉 俊雄 50代 (P16 No.29 参照)

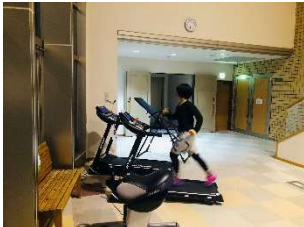
優秀賞の記念品として
「食のみやこ鳥取県」健康食材
詰め合わせセットを送付しました。

おめでとうございます！
これからも体力維持のため運動やスポーツを
継続して頑張ってください♪

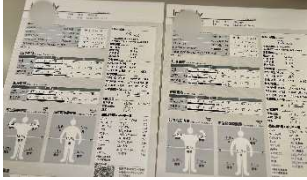
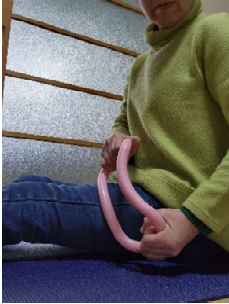


2 「プチ体力・健康づくり宣言」を通じた健康づくりの推進

◆宣言・報告 一覧（写真のみを一部抜粋）

NO	年齢層・宣言・報告	報告写真
1	◎年齢層 30代 ◎宣言 健康だと毎日がより楽しくなります。健康だから楽しめることがあります。健康第一です！生涯健康でありたいと思うので宣言をします。私は、 「毎日のラジオ体操第一第二を続ける」 「週に2日ジムに行って運動をする」を続けます。目標は「1/31までに体重50kgを切る！」です。よろしくお願いします。 ◎報告 ・ラジオ体操の継続 続けています。正月もだらけずに毎日できました！体操内容に首の体操を追加して行っております。 ・週2回のジム通い 週1～2回行っています。1回の負荷を増やし、筋肉量が1%アップしました。 ・体重 変化なし。	
2	◎年齢層 60代 ◎宣言 ウォーキング 1日:10000歩 ◎報告 10月:1日平均17,503歩、総歩数542,612歩 大山登山、大和地区健康づくり推進委員会主催智頭の森林セラピーウォーク 11月:1日平均18,930歩、総歩数567,916歩 氷ノ山、那岐山登山、竹田城、鹿野城、打吹山城 12月:1日平均18,599歩、総歩数576,589歩 久松山、鶴尾城登山、米子城 1月:1日平均13,951歩、総歩数279,039歩(1/20日現在) 大和地区社会福祉協議会主催:介護予防体操 倭文西敬老会主催サロン:しゃんしゃん体操、体力測定 ※1日の最高歩数:36,031歩	
3	◎年齢層 30代 ◎宣言 運動内容は散歩、ヨガ、筋トレ、エアロバイクを行います。宣言をしようと思った理由は、去年左足を骨折して、不摂生もあり、体重が15kg増えました。健康診断でも良くない数値がたくさん出て、今年から一念発起してダイエットに励んでいます。食事制限や筋トレなどをして、やっと10kg痩せることができました。良い習慣をこのまま定着させ、運動をとおして、健康的な毎日をおくりたいですが、今、体重も停滞期でやる気を失いかけていたので、ここで宣言して、しっかり運動をしていきたいです。 ◎報告 ・エアロバイク 毎日15分～30分継続。エアロバイクの運動を継続できました。 ・散歩 天気の良い日に15分～30分のウォーキングをしました。さらに娘と5分のランニングもしています。 ・筋トレ 朝晩、毎日できています！朝食前に10分間筋トレをしています。内容は、ハムストリングスの筋トレを7分、腹筋を5分。夜はハムストリングスの筋トレを7分、腹筋を10分、合計30～45分の筋トレを行い、ダンス20分しています！ ・ヨガ 筋トレ後にヨガを5分行っています。 ・体重 2キロ減量に成功。もう少し頑張ります！	 

2 「プチ体力・健康づくり宣言」を通じた健康づくりの推進

NO	年齢層・宣言・報告	報告写真
4	◎年齢層 30代 ◎宣言 出産前より10キロ程増量してしまっており、安静にしていた期間も長かったため(双子妊娠のため)筋力の低下もかんじていて、復職した4月からゆるく運動をしていた。しかし食事はあまり制限しておらず、事務仕事が多く運動量も少ないため、体脂肪率3%は落とせたがそこから停滞していた。来年の3月に友人の結婚式への参加をすることになり、これをきっかけに本格的に頑張ろうと思った。子供たちが小さく作れる時間は少ないが、現在は夕食前にhiit20分の有酸素運動20分を1日交代で行っている。また土日は子供たちと公園に行き動くことを心がけ、朝食はパンではなくご飯、2日に1回は納豆など発酵食品を食べ、夕食は糖質を控え野菜多めのスープとおかずに行っている。 ◎報告 週5.6回で1日7～20分の有酸素運動かhiitトレーニングを実施し、夕飯の炭水化物を控えめにした。体調不良の際以外は実施出来たが、効果が少なかったのが2月からはカロリー計算や、脂質を抑えることを実施し始めた所で、運動を継続し効果を期待したい。	
5	◎年齢層 70代以上 ◎宣言 私は87歳で、左足首固定の障害者です。走ることはできません。体力づくりのため次のスポーツ大会出場を目指し、トレーニングを続けます。①マスターズ陸上競技大会(種目)競歩、投てき(砲丸投げ、円盤投げ)②関係業界団体の中・四国ソフトボール大会(鳥取県チームの投手として)そのため、毎日、ノルディックウォーク(5キロ位)を行います。競歩の練習には、布勢運動公園や、小学校などのトラックのあるグラウンドで、計測しながら行います。投てき、ソフトボールのピッチング練習は、環境の整った、賀露町のグラウンドで行います。 ◎報告 屋外での毎日のノルディックウォークの目標が、11月下旬から悪天候が多く、半分 位しか出来なかった。また、冬場はグランドゴルフも休止で、練習もなかった。その分、屋内でのスポーツ教室(ピラティス、3B体操、ノバリアでのストレッチ体操、・ひざ痛・腰痛予防体操、ヨガ)、ダンベル体操、筋トレに意欲的に取り組んだ。ソフトボールは冬場の投げ込みが、4月の本番に有効との体験があり、有職の傍ら 土日を練習日として行った。また、スローピッチルールの投法の研究に取り組んだ。・マスターズ陸上の競歩、投擲種目は、3年後のM90クラスの記録更新を目指してトレーニングを続けています。	
19	◎年齢層 70代以上 ◎宣言 ステップ体操・ウォーキングを続ける ◎報告 休みなくやっている	

2 「プチ体力・健康づくり宣言」を通じた健康づくりの推進

NO	年齢層・宣言・報告	報告写真
20	◎年齢層 40代 ◎宣言 週1でジムに通い、お腹を凹ます。ウエストマイナス3センチ。TVを見ながら、ダンベル持って腹筋鍛える。 ◎報告 自分の平日休みを利用し、週に1回ジムに予約し、身体を動かした。身体の不調も改善しトレーナーさんとおしゃべりでストレス解消。クリスマス、正月ふとりも、すぐ改善された。5月のジムのイベントに向けて、このペースで続けて、下腹をますます凹ませます。	
21	◎年齢層 20代 ◎宣言 筋トレを継続して続ける！ ◎報告 ジムに通って筋トレを続けました。	
22	◎年齢層 60代 ◎宣言 月2回公民館でストレッチ教室参加は20年以上継続。毎日起きる前布団の中で股関節の柔軟運動。腹筋200回 背筋ストレッチ。2年前腰痛あり、診療所のリハビリで理学療法士さんに運動を教えてもらい続けています。腰痛は無くなりました。朝のラジオ体操もしています。 ◎報告 起きる前のストレッチは習慣になっているのでずっと続けるし、公民館活動、ラジオ体操も継続します。アンチエイジングを目指して。体力テスト昨年は年齢相当でしたが、今年は50代の体力年齢になりました。	
23	◎年齢層 30代 ◎宣言 昨年に引き続き、ひと月20kmを目標に走り、4月の日吉津チューリップマラソンに出場できれば、3km20分以内を目指して走る。フィットネスジムも再開したので、楽しく体を動かして体脂肪率を3%落とす。 ◎報告 健康診断を受ける年になり、もともとが体脂肪率が高めなので、今回マイナス3%を目指していましたが…その夢は叶わず。ただ、初めて体組成計で「適正」が出たことが嬉しかったです！マシンでトレーニングをする際、今年に入ってから「ひとつオモリを重く」を意識して挑み、思った以上にできることを実感しました。マラソンへ向けて変わらず走っていますが、コロナも落ち着いてきたので、今年は大会が通常開催されて走られたら、と願っております。	

2 「プチ体力・健康づくり宣言」を通じた健康づくりの推進

NO	年齢層・宣言・報告	報告写真
24	◎年齢層 70代以上 ◎宣言 ストレッチをする ◎報告 ・股関節開きをして、以前より開くようになったと感じている。 ・毎日すればよかった。	
25	◎年齢層 60代 ◎宣言 毎日スクワットする ◎報告 最初は1日の実施回数にこだわりましたが、最近は呼吸を気にしながら1日あたり15～20回。1日2セットを行なっている。また、1F生活の現状、家の階段を作っていなかったが、孫の提案で1日に5往復2セットを行うようにした。正月はなかなか実行できなかったが、また開始している。今年の低山登山に向け、持久力をつけるため頑張ります。	
26	◎年齢層 40代 ◎宣言 体を柔らかくする為ストレッチをする ◎報告 寝る前に10～15分程度のストレッチを膝関節中心に実施。はじめは痛かったが、最近は気持ちが良い伸びを感じます。	
27	◎年齢層 60代 ◎宣言 体力づくりのため毎日ラジオ体操・ストレッチ3つする ◎報告 ラジオ体操は毎日続け、体もほぐれる感じで気持ちよく働ける。股関節のストレッチも、ほぼ毎日続けた。始めは股関節が痛く、歩くのに心配したが、少しずつ再開し、だんだんと大きく働けるようになってきた。	
28	◎年齢層 70代以上 ◎宣言 週に3～4回ストレッチをして足・腰、体力づくりを頑張る ◎報告 毎日少しずつストレッチをして身体が柔らかくなってきたように思われたが、残念。でも、今は少しずつでもあし、腰、体力作りに頑張っています。	

2 「プチ体力・健康づくり宣言」を通じた健康づくりの推進

NO	年齢層・宣言・報告	報告写真
29	◎年齢層 50代 ◎宣言 毎朝、湊山公園でラジオ体操をして米子城に登り健康を維持する。また日にちが合えば米子歩け歩けに積極的に参加する ◎報告 ほぼ毎日実施出来た。但し冬場になり天気の良い日は足場が悪くて実施できないので家でテレビ体操に変更しました。歩こう会にも積極的に参加できました	 
31	◎年齢層 50代 ◎宣言 玉手箱体操をDVDを見ながら夜にする ◎報告 玉手箱体操を時々しています。なるべく頑張って運動し、マイスターの資格を取得しました！	
32	◎年齢層 60代 ◎宣言 毎日1回、体操をしたい。最終的には綱代神社を休まず上られるようにする ◎報告 2日に1回くらいしか実施できませんでした。片足だちがふらつきが少なくなったように思います。今後は、家事の合間を見ながら毎日続けていきたいと思います。「玉手箱体操」の各運動のポイントに注意しながら実施します。	
33	◎年齢層 40代 ◎宣言 体力づくりのため子供と一緒に縄跳びを頑張りたいです。(二重跳び10回) ◎報告 冬休みや休みの日を中心に実施しました。二重跳び7回まで飛べるようになりましたが、10回までは、あともう少し！！頑張ります。	
34	◎年齢層 40代 ◎宣言 朝晩YouTubeを見てヨガをします！ ◎報告 月経前のPMSがすごく軽くなり、頭痛も減った。気が緩むとすぐになまけるので、今後も頑張りたいです。	

2 「プチ体力・健康づくり宣言」を通じた健康づくりの推進

NO	年齢層・宣言・報告	報告写真
35	◎年齢層 70代以上 ◎宣言 ・犬の散歩 ・ラジオ体操 ・目2回のヨガ ・家事の合間の軽い運動 ◎報告 ほとんど実施できました。現状維持ができています。	
36	◎年齢層 40代 ◎宣言 夜の空いた時間にストレッチをしていて、柔軟性を高める ◎報告 時間が作れなかったり、動けなかったりで毎日継続して行うことができなかった。少しでも時間を作って毎日できるようにしたい。	
37	◎年齢層 40代 ◎宣言 一日7000歩以上歩く、動く ◎報告 運動の集まりに行くことで、まず動くことができた	
38	◎年齢層 30代 ◎宣言 子供と遊ぶ時に自分の運動を取り入れる ◎報告 天気の良い日は縄跳びや走ったり、家の中では筋トレ対決などできた	
39	◎年齢層 30代 ◎宣言 毎日、散歩や自転車移動を最低30分はする ◎報告 ・車で行ってしまふような所も自転車移動に切り替えることができ体力もついたし、ガソリンの節約にもなりました。 ・少し頑張りすぎて体調を崩すこともあったので適度に頑張りたい。	

2 「プチ体力・健康づくり宣言」を通じた健康づくりの推進

NO	年齢層・宣言・報告	報告写真
40	◎年齢層 30代 ◎宣言 運動教室に必ず参加する。子供の送り迎えを歩きでする。 ◎報告 できる限りできたが、寝違えて1回欠してしまった。自分で調整しながら参加できれば良かった。歩くことが増えたので、今後は遠回り、散歩していきたい。	
41	◎年齢層 50代 ◎宣言 体力づくりのために、週1回ストレッチ、毎日歩く。 ◎報告 毎日歩くことができた。週1回ストレッチヨガできた	
42	◎年齢層 70代以上 ◎宣言 体力づくりのためにヨガに参加し、家でDVD初心者エアロをする。 ◎報告 ヨガに参加し、習ったことを我が家で学習初心者エアロが続けられている。	
44	◎年齢層 30代 ◎宣言 毎日、体操をする ◎報告 毎日しています。今日、エアロビをしてすごく気持ちよかったです。	
45	◎年齢層 60代 ◎宣言 ウォーキングを毎日7000歩目標。週2回運動して健康な体づくり。 ◎報告 持続力、体力がついた	