

広報 すぎなみ

Suginami



支えあい共につくる
安全で活力あるみどりの住宅都市 杉並

{ 4/15 }
平成31年(2019年)
No.2252

朝5時の公園で
お待ちしております。

早朝の善福寺公園。地域の皆さんが集まって取り組んでいるのは、「デンマーク体操」。45年前、運動不足を感じて公園を散歩していた柿澤好治さんと一人の青年との出会いから始まった「善福寺体操クラブ」は、現在も毎日活動中。94歳の今も健康そのものだと話す柿澤さんに、クラブの歴史や魅力、ご自身のこれまでと今後の夢などをお聞きました。



善福寺体操クラブ代表

特集

すぎなみピット

柿澤好治

Contents — 主な記事 —

6 | 大型10連休中の区の業務案内 8 | 「保育待機児童ゼロ」を実現しました 10 | なかま集まれ! 16 | 杉並区議会議員選挙

〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 | ☎ 3312-2111(代表) FAX 3312-9911(広報課直通) | 🌐 区ホームページ: <http://www.city.suginami.tokyo.jp/> | 📄 発行: 杉並区 | 📝 編集: 広報課



皆さんにお知らせ

4月21日(日)は杉並区議会議員選挙の投票日です。忘れずに投票しましょう!

広報すぎなみは月2回(1・15日)発行。新聞折り込みのほか、区の施設・駅・コンビニエンスストアなどの広報スタンドに設置しています。



ストレス解消にもなるし、お友達もできるしずっと続けています。(始めて25年の仲間)

元気な姿を示すことで、早朝体操の素晴らしさを伝えたい。

ど整備されていなかったで、冬なんて真っ暗で危なかったです。お花見の季節は酔っぱらいがいたり、ごみが散乱していたり。管理事務所と協力しながら清掃するなど、環境美化にも心掛けてきました。振り返れば大変なこともありましたが、その都度メンバーたちと知恵を出し合いながら乗り越えてこられたと感謝しています。

いくことが、善福寺体操クラブをはじめ、早朝に体操する素晴らしさを体現することになりますからね。「もっと運動しておけば」「健康に気を付けておけば良かった」と悔やんでいる方がいるのなら、「未来は変えられる」と伝えたいです。49歳の私が一念発起して健康づくりを始めたように、いつになっても遅くありません。早朝の善福寺公園でお待ちしていますので、興味を持った方はいつでもいらしてください。

自分もみんなも平均寿命くらいに健康年齢を維持したいですね。(始めて39年の仲間)



—本日も早朝から取材させていただきましたが、体操は毎日なのですね？

はい、元日と荒天以外は毎日です。私が起きるのは毎朝4時10分。5時すぎには公園へ行き、準備や清掃などをして5時50分には体操を開始します。もうこの生活を45年間も続けていますね。規則正しく運動しているからか、風邪をひくこともなく、おかげさまで94歳を迎えた今も元気に過ごしています。

—45年前、何がきっかけで早朝の体操を始められたのですか？

当時私は49歳。それまでの不摂生のせいか、少々肥満気味になっていました。そんな時、「このままでは定年まであと10年、元気に動められないよ」と上司に言われまして。これは良くないぞと思って、近所の善福寺公園で散歩とラジオ体操を始めることにしたのです。そこで出会ったのが石川英夫さんという青年でした。彼は一人でも何やら見慣れない体操をしておりまして、話を聞いてみると、所属している東京YMCAで習得した「デンマーク体操」というものを出勤前にやっているのだと言い、「毎朝偉いですね」と褒めると、早朝でも良ければ指導するので一緒にやらないかと誘ってくれました。それならばと、「会費なし」「参加自由」をポリシーに、健康づくりと地域の親睦を目指し、会員制ではない自主的なグループとしてスタートさせたのが、善福寺体操クラブです。

—「デンマーク体操」というのは、どんな体操なのですか？

デンマークのニルス・ブックという人物が1900年代初期に考案した体操で、呼吸に合わせたリズムカルな動作が特徴です。1931年には玉川学園が彼を日本に招き、全国各地で体操の実演と講演会を実施したそうです。

欠席とかそういうことは何の決まりもなく、途中から来る人も早引けする人もいる。自由な参加、それが一番の魅力ですね。(始めて3年の仲間)



その後、日本人に合うように形を変えながら、海軍や国鉄などの体操にも取り入れられるようになり、今もある「ラジオ体操」の第二も、デンマーク体操が原型なんです。善福寺体操クラブでやっている石川さん仕込みのデンマーク体操は、リーダーの号令のもとに30分間で68の動作を行うというものです。ゆったりした動きもあれば力強い動きもあります。徒手体操(道具を使わない体操)なので、おのおのが自分の体力に合わせて強弱を調整しながら、無理なく行えば良いので、誰でも安心して体操できます。実際に参加者の多くは中高年で、中にはこれまで体操をやったことのない人ももちろんいます。

—「みんなで一緒に」行うことも元気の秘訣かもしれないですね。

そうですね。公園のように身近な場所で、同じ目的をもって集うような機会があると、話したことのなかった近所さんとも声を掛け合うようになります。みんなで一緒に体操することを通して、地域の人とつながりが生まれるのがとてもいいですね。このあたりは一人暮らしの高齢者も多いのですが、運動したくても一人ではなかなか続きません。外へ出ることさえおっくうになって家にこもってしまう人も多いです。でも、もし1日の始まりに顔を合わせることがあれば、お互いに安心ですし、1日を元気に過ごせると思いませんか？ 朝早起きして公園へ行けば、知っている人たちが待っている。善福寺体操クラブは、地域の高齢者の皆さんの、そんな「居場所」でもあるんです。

—運営していく中で、苦労されることもあるのではないのでしょうか？

多くの方が利用する公園で、どう気持ちよく、事故の無いように体操するかということには気を使いますね。特に昔は野犬も多かったし、街灯が今ほ



interview すぎなみビト × 柿澤好治 善福寺体操クラブ代表

プロフィール：柿澤好治(かきざわ・こうじ) 大正14年生まれ。昭和49年から善福寺公園にて早朝体操を継続。「善福寺体操クラブ」のリーダー世話人を務めクラブは今年で45年を迎えた。体操のほかマラソンも長く続け、ランナーを引退した後も日本陸上競技連盟公認審判員として東京マラソンなどの審判員も続けている。平成14年10月健康づくり地域貢献者として杉並区長から感謝状、25年9月エイジレス・ライフ実践者として内閣府特命担当大臣からエイジレス章を受ける。



Check! 他地域もいろいろあるよ この春から新しいこと始めてみませんか？

例えば 善福寺川ラジオ体操会
●活動地：善福寺川緑地センター広場(成田西3丁目)
●活動頻度：毎日午前5時50分～6時40分
昭和53年に有志で行っていたラジオ体操を、区内他の体操会の協力も得て「善福寺川ラジオ体操会」として発足し、今年で41年。指導者は、NPO法人ラジオ体操連盟が主催する公認指導者1級、2級を保持しています。ラジオ体操以外にも太極拳やリズムダンスなど、思い思いの活動をする、個性を大切にしたい自由に伸び伸びと参加できる会です。皆さんも一緒にいかがですか？

この他にも 区民主権のサークル活動 「なかま集まれ！」コーナーもご覧ください。1・4・7・10月の15日号に掲載！
語学や芸術からスポーツまで、いろいろなサークルが仲間を募集しています！
区ホームページには、過去に掲載したのもまとめてあります。ぜひ、ご覧ください。(右2次元コードからアクセスできます)
「なかま集まれ！」は10面へ