

# 誰も取り残さない健康づくり ～心と身体を「ちょこっと元気」に～

【活動報告会】2026年2月17日（火）19:30～

【チーム名】ちょこカラ

（リーダー）藤崎 彰文

（メンバー）檜垣 高志/土井 和弘



①実践プランの背景・課題  
(応募した時のこと)

「沖縄伝統空手の経験をシニアの健康づくりに活かさないか？」  
「誰もが、地域で、気軽に、参加できる取り組みができないか？」  
との思いが強く、その実現に向けて応募した。



②やってみようと思ったこと・着眼点  
(チームになって考えたこと)

いきなり「沖縄伝統空手をやりましょう」は、ハードルが高いため、  
地域での健康づくり教室の開催を通じて、  
～心と身体を「ちょこっと元気」に～  
する活動を行いたいと考えた  
(空手+健康教室)



④現場見学・トライアル  
(チームでやってみたこと)

- 見学・体験を実施して、それらを参考に自分流「カリキュラム」を作成
- デモンストレーション(トライアル)を実施  
⇒「ちょこカラ」と命名(ちょこっと空手)



③事例調査  
(チームで調べてみたこと)

- (1)役所の広報を調査して地域での健康づくり教室の開催状況を確認
  - (2)主旨に合う教室に電話して見学依頼
- ※見学・体験を通じて、シニアの皆さんの～心と身体を「ちょこっと元気」に～する活動(カリキュラム)の検討開始

※次ページ以降を参照

# ●見学・体験(地域での健康教室)

仕事のスキルを地域に生かす、働く世代のまちづくり

## 大阪ええまち アカデミー

体験とヒアリングによって色々な健康教室の傾向を知る

### ●活動現場見学・体験(健康教室・ヨガ・太極拳等)

#### ※見学・体験後の個別ミーティングも随時実施

- (1)11月15日土曜日 自彊術・健康体操(藤崎・檜垣)  
⇒女性2名(今川小学校)  
⇒心身に効果的な呼吸法・体ほぐし
- (2)11月22日土曜日 わかわかごぼうトレーニング(檜垣)  
⇒女性15名(八尾市木之本集会所)  
⇒エクササイズ・サーキットTNGを  
ゆっくりと向かい合って行う
- (3)12月 2日火曜日 ナイトヨガ教室(藤崎・土井)  
⇒女性5名(東住吉会館)  
⇒呼吸・柔軟性に有効な無理なく  
続けられそうなヨガ
- (4)12月 5日金曜日 太極拳(土井・檜垣)  
⇒女性17名・男性2名  
(八尾市桂老人福祉センター)  
⇒太極拳5段の女性講師による教室



# ●ちよこカラ実践デモンストレーション

仕事のスキルを地域に生かす、働く世代のまちづくり

大阪 **ええまち**  
アカデミー

これまで体験とヒアリングによって色々な健康教室の傾向を知った上で、実際に「ちよこカラ」実践デモを実施

(1) 2025年12月20日土曜日(14:30～15:00)  
**わかわかごぼうトレーニング(藤崎・檜垣)**  
女性13名(八尾市木之本集会所)



(2) 2026年1月10日土曜日(15:30～16:00)  
**ハイツ服部川(藤崎)**  
※森田さんをお願いしてチームコラボ実現  
男性4名・女性2名(八尾市ハイツ服部川)



## 【「ちよこカラ」実践デモ内容】

- ①「ちよこカラ」の趣旨説明
- ②空手(突き)の動作の前にストレッチ  
⇒肩甲骨・肩回し(肩・首の凝りにも効果あり)  
⇒拳の握りの基本(しっかりと握ることは脳の働きにも効果あり)
- ③空手(突き)を中心にゆっくりとした動きで行う

## 「ちょこカラ」実践デモ(アンケート結果①)

(1) 2025年12月20日土曜日(14:30~15:00)

### わかわかごぼうトレーニング(椅子空手・平行立ち・前屈立ち)

※全員(60~80代?)が普段からトレーニングしているため基本的な動きに対応可

#### ①「ちょこカラ」は楽しめたか?

「とても楽しめた」・・・9名(理由:効果があると実感できた/身体がスッキリした/  
力の入れ具合がわかった/身体が楽になりそう)

「まあまあ楽しめた」・・・4名

#### ②身体への負荷(強度)は?

「ちょうどよい」・・・11名

「もっと負荷は弱い方がよい」・・・2名

#### ③「ちょこカラ」を続けると健康に役立つと思うか?

「役立つと思う」・・・13名

#### ④「ちょこカラ」に今後も機会があれば参加したいか?

「参加したい」・・・13名

#### ●その他ご意見

「肩甲骨が硬いので参加してよかった」「たまにはこんな運動もよいと思う」

「機会があれば参加したいが、80歳を過ぎるときつい」



## 「ちょこカラ」実践デモ(アンケート結果②)

(2) 2026年1月10日土曜日(15:30~16:00)

【コラボ企画】**ハイツ服部川(椅子空手)**

※男性2名のみアンケート回答

※全員座った状態で実施したこともあり、負荷はかなり弱めて実施

①「ちょこカラ」は楽しめたか？

「とても楽しめた」・・・1名

「あまり楽しくなかった」・・・1名

②身体への負荷(強度)は？

「ちょうどよい」・・・2名

③「ちょこカラ」を続けると健康に役立つと思うか？

「役立つと思う」・・・2名

④「ちょこカラ」に今後も機会があれば参加したいか？

「参加したい」・・・1名

「あまり参加したいと思わない」・・・1名



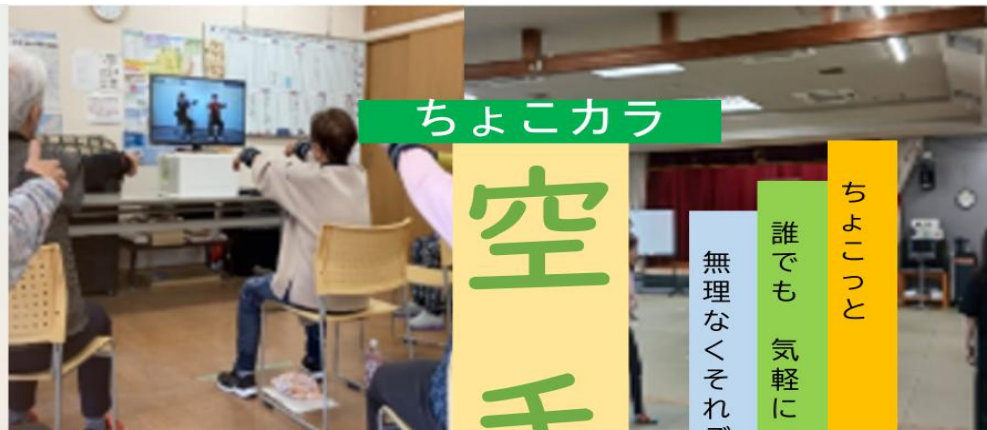
## 「ちょこカラ」実践デモで感じたこと

- 「わかわかごぼうトレーニング」と「ハイツ服部川」の参加者は身体の状態・年齢層も異なり、それぞれの状態をその場で見て、瞬時に判断して、カリキュラムや強度を考え直す必要があった。  
(場合によっては、デモの中で柔軟に変更も必要)  
参加者の様子を現場で見て、柔軟に対応する必要性や難しさを感じた。
- 今回、初回実施で、新鮮さもあり、好意的に受け止めていただいたこと、などから比較的アンケート回答内容も好意的ではあったが、継続して、同じメンバーに実施する場合、マンネリ感に繋がらないような工夫も必要だと感じた。
- デモを実施する前は、色々と考えすぎていた面もあったが、参加者を前にすると自分自身も楽しんでできたので、この感覚は大事にしたいと思った。
- まず、飛び込んで実践して初めて見えてくることの方が多いので、今後もまず、トライし続けて、そこから見えてきた課題を一つずつ解決するように取り組んでいきたい。

## 今後に向けて

- 実践デモを通じて、  
「考えるよりも、まず、実践して参加者の反応・声を聴く」  
ことの重要性を学んだので、  
今後も定期的に実践していきたい(月1回目標)
- 一方で、今回の活動においては、
  - ①教室のコンセプト・ストーリー作成
  - ②企画書・チラシ作成
  - ③介護施設・地域団体・役所訪問にも計画的に取り組んでいきたい
- 今後はライフワークとなるように、①②③も地道に行いながら、  
定期的に継続させて「ちょこカラ」のご指名が入るように定着させていくのが目標・・・  
※将来的には、「各拠点で実践できるリーダーを育成」して裾野を広げていきたい

# ⑦今後、活用予定の広報物のイメージ(チラシ)



ちょこカラ

## 空手体操

ちょここと

誰でも 気軽に 楽しんで

無理なくそれぞれ健康目指そう



空手の動きを取り入れて  
明日をもっと軽やかに・・・

- ① **誰でも気軽にできる**  
空手の動きをベースにした簡単な体操です  
※空手未経験者が大半です
- ② **楽しみながら無理なくできる**  
ひとりで参加も大歓迎・・・  
自然と会話と笑顔が生まれます
- ③ **性別・体力を問わず各人のペースでできる**  
性別・体力は問いません・・・  
ゆっくりと各人のペースで大丈夫ですよ

### 【次回開催予定】

(日時) ●月●日●曜日

(場所) ●●会館

(持ち物) タオル・飲み物  
※タオルを使って簡単なストレッチも行います

(連絡先メール)  
代表：藤崎彰文まで  
[fuji.akky2326@gmail.com](mailto:fuji.akky2326@gmail.com)

## 空手体操 (ちょこカラ)

vol.1

※決して無理はせず、ご自身のできる範囲で  
自己責任で行ってください(下記は一例です)

### ●準備体操

#### 1 肩・背中伸ばし



真上に向かって、  
肩・背中伸ばして、  
上半身をリラックスさせます。  
※下半身もつま先立ちになって  
足や腰も伸ばすと  
さらに効果的です

#### 2 肩ほぐし



片方の腕をまっすぐに伸ばし、  
もう片方の腕で、肘の上あたりを  
抱え込んで、  
身体の手前に引き寄せることで、  
肩の付け根の部分のストレッチに  
繋がります。

#### 3 肩回し



両手の指先を肩に乗せて、前回りに10回、後回りに10回程度、  
できるだけ、ゆっくりと、大きく、肩で円を描くように回すことで、  
肩回りが柔らかくなります。

※両方の肩甲骨から大きく回すことを意識するとさらに効果的です。

### ●ちょこカラ

#### 4 空手の突き



- (1) 両手の指先を指の付け根に合わせてしっかり握ります  
※しっかり握ることは指先の強化や頭の刺激にもなります。
- (2) 片方は拳が胸の横に来るようしっかり引いて、  
脇を擦りながら交互に突きと引きを繰り返します。

※突きの動作は、肩こり緩和や肩回りの柔軟性に繋がります。  
(この時、イラストのように腰をお相撲さんのように落として突くと  
下半身も一緒に鍛えられます)

#### 5 前屈立ち



イラストを参考に膝がつま先より前に出ないようにして、  
前屈立ちになり、前足の股関節の付け根を少し手前に引くと効果的です。

(これに空手の突きを組み合わせるとさらに効果的です。)



## 実践リーダー

藤崎 彰文

プロジェクト参加当初は、  
どのように進めたらいいのか？  
先が見えず、不安でしたが、  
実践メンバー土井さん・檜垣さん  
事務局の皆さんにも助けて  
いただき、今日を迎えました。  
一番学んだことは、  
「考えるより、まず実践」です。  
これを忘れず、今後も活動を  
継続していきます。



## 実践メンバー

土井 和弘

プロジェクトの企画検討  
の為に、地域の健康づく  
り教室を体験する機会  
を頂きました。ナイトヨガ  
教室、太極拳教室とな  
かなか一人では普段経  
験できないことも、楽しく  
健康的に知ることができ  
ました。運営先の活動  
支援もプロボノ企画でき  
そうかな。



## 実践メンバー

檜垣 高志

シニア向けの運動系教室  
はバリエーションも多くて  
趣味に合わせて選べます。  
参加者の方もアクティブで  
社交的な方が多く、女性  
シニアが元気な理由がよく  
分かりました。  
一方で男性シニアは殆ど  
居ないので、これまでも感じ  
ていた課題感は残りました。

# 「ちょこカラ」スローガン

① ちょこっと



② 誰でも、気軽に、楽しんで



③ 無理なく、それぞれ、健康目指そう