



# つちまるの 土浦二高

おう  
応

えん  
援

## レポート



きっかけは、素敵な提案からでした！

令和4年8月5日、土浦第二高等学校の学校家庭クラブの皆様から、

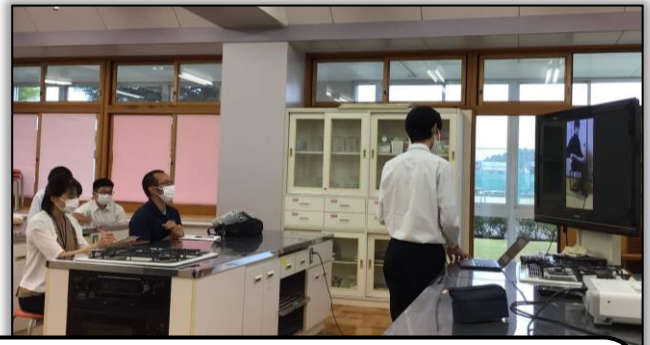
**「土浦市が公開している資料を参考に、フレイル予防体操の動画を作成したい」**

とのご提案をいただきました。

土浦二高“学校家庭クラブ”は、家庭科で学習した知識と技術を生かした、学校生活、地域生活の充実向上を目的に、活動をしています。

令和4年度は「**高齢者を家庭や地域社会で支える**」をテーマに、認知症カフェのお手伝いやフレイル予防の啓発など、精力的な活動を行っています。

**土浦二高の皆様取り組みを応援したい！**との思いから、土浦市理学療法士、作業療法士が学校を訪問し、動画作成のお手伝いをさせていただきました！



ステキな動画をつくるために、みんな真剣！  
ボクも、本当にうれしかったよ♪





## アイデアいっぱい！の 動画作成



令和4年10月5日に行われた動画撮影では、学校内の風景を活かした、オリジナリティあふれる撮影が行われました！

「アングルは、こっちの方が見やすいんじゃない？」

「前向きと横向きの動きが、一緒に見えるようにした方が、分かりやすいかな？」

みんなの意見を出し合った動画は、ステキな仕上がりになる予感♪

学校家庭クラブの皆さんは、動画作成だけでなく、土浦市の認知症カフェ「ふれあい茶屋さくら」にも、体操を教えに来てくれました♪

上手な運動指導で、参加者の皆さんにも、大変好評でした！






# 動画完成！市長にプレゼンしました♪

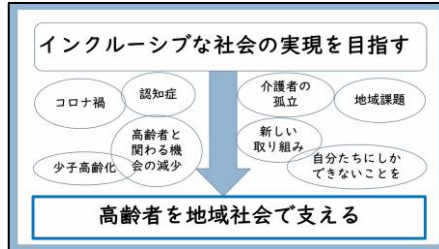


令和4年11月18日、完成した動画を、広く市民の皆様にご覧いただくために、活動の経緯の説明と完成した動画の紹介を兼ねて、市長にプレゼンテーションを行いました。

高齢者を家庭や地域社会で支える  
～高校生の私たちだからこそできること～



茨城県立土浦第二高等学校家庭クラブ



フレイル(虚弱;Frailty) もしかしてフレイル?

フレイル

年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態



出典：厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」



プレゼン資料では、学校家庭クラブの活動や、活動テーマが「高齢者を家庭や地域で支える」に決まった経緯が、良く分かりました。事前リサーチの緻密さや、今後の展開予定のすばらしさに、市長をはじめ一同、大変関心いたしました！

フレイル予防体操

腰と背中(肩甲骨)の柔軟体操



フレイル予防体操

足の柔軟体操編



完成した動画は、短い時間に、運動実施時のポイントが分かりやすくまとまっていましたね！

完成した動画は、土浦二高や土浦市のホームページや、ケーブルテレビなどで順次放映いたします。皆さんぜひ、ご覧ください♪