

文部科学省委託

平成26年度 高齢者の体力づくり支援事業 報告書

スポーツ・レクリエーションを通じた
健康長寿社会づくりを目指して



はじめに

今、「健康寿命」という言葉が国や地方公共団体など行政をはじめとして、様々な機関や組織、会合などで叫ばれております。健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる状態、もしくは期間のことですが、世界に冠たる平均寿命の長さ以上に、健康寿命を延ばすことの重要性が指摘されているのです。平均寿命と健康寿命の差が介護や医療を受けながら生きる期間となり、平成25年の厚生労働省の発表によると男性で9.02年、女性で12.4年となっております。

我が国の高齢化は、平成26年度、25%を超えてさらに進行しており、2050年には38.8%になると予測されております。必然的に医療費や介護保険料は増大の一途で、健康寿命を延ばし、平均寿命との差を小さくすることが、個人にとっても社会全体にとっても大変、重要な課題となっております。

本会では、平成24年度より文部科学省の委託を受け、本事業を実施してまいりました。最終年度となる本年度は、これまでの成果と課題を生かし、運動やスポーツ・レクリエーションを特に行ってない高齢者の方々の参加を増やし、講座終了後に自主的なクラブ活動の継続を進めるモデル地区の設置など、新たな取組も行っております。

本事業に関わっていただいた皆様の積極的なお取組により、自主的なクラブが各地で誕生しております。また、次年度に独自に予算化して本事業を実施していただける開催市町村も生まれております。詳細は本報告書を御覧頂ければと思いますが、お陰さまで本年度も着実に成果を上げつつあるものと考えております。

また、昨年6月に施行された「地域における医療及び介護の総合的な確保を推進するための関係法律の整備等に関する法律」により、今後、市町村による「医療及び介護の総合的な確保のための事業」が行われることとなり、健康寿命を延ばすことが市町村の財政健全化のためにも大きな課題となってきており、高齢者の体力づくり支援は、地方公共団体においても取り組むべき重要な課題であると思っております。本報告書が各地域で取り組む際の一助になればこれに勝る喜びはございません。

結びに、本事業の実施に当たり多大なる御協力を頂きました都道府県、市町村レクリエーション協会をはじめ関係団体の皆様には感謝申し上げますとともに、的確な指針をお示しいただき、有用な御指摘を頂きました高齢者の体力づくり支援委員会の皆様、そして本事業の実施に当たって種々、御指導頂きました文部科学省をはじめ関係者の皆様に、この場をお借りして厚く御礼申し上げます。

平成27年3月

公益財団法人日本レクリエーション協会 理事長 **小西 亘**

目次

はじめに	1
高齢者の体力づくり支援事業とは	4

1 ニューエルダー元気塾 報告 9

ニューエルダー元気塾 概要	10
---------------------	----

ニューエルダー元気塾 地区報告	12
-----------------------	----

北海道・東北	12
--------------	----

北海道／青森県／岩手県／宮城県／秋田県／山形県／福島県

関東・甲信越	16
--------------	----

茨城県／栃木県／群馬県／埼玉県／千葉県／神奈川県／東京都
新潟県／山梨県／長野県

北陸・東海	21
-------------	----

富山県／石川県／福井県／岐阜県／静岡県／愛知県／三重県

近畿	24
----------	----

滋賀県／京都府／大阪府／兵庫県／奈良県／和歌山県

中国・四国	27
-------------	----

鳥取県／島根県／岡山県／広島県／山口県
徳島県／香川県／愛媛県／高知県

九州・沖縄	32
-------------	----

福岡県／佐賀県／長崎県／熊本県／大分県
宮崎県／鹿児島県／沖縄県

ニューエルダー元気塾 モデル地区報告	36
--------------------------	----

モデル地区報告

① 新潟県上越市	38
----------------	----

② 大阪府門真市	40
----------------	----

③ 兵庫県加古川市	42
-----------------	----

④ 奈良県奈良市	44
----------------	----

⑤ 香川県丸亀市	46
----------------	----

⑥ 沖縄県八重瀬町	48
-----------------	----

ニューエルダー元気塾 参加者アンケート集計結果	50
-------------------------------	----

参加者アンケート集計結果 2か月後、3か月後の意識・行動変容 ..	54
--------------------------------------	----

主催者アンケート集計結果	59
--------------------	----

2

スポーツ・レクリエーション サポーター養成講座 報告 63

スポーツ・レクリエーションサポーター養成講座 ベーシックコース 概要 64

地区報告

- ① 一般社団法人新潟県レクリエーション協会 66
- ② 特定非営利活動法人兵庫県レクリエーション協会 68

スポーツ・レクリエーションサポーター養成講座 エキスパートコース 概要 70

地区報告

- ① 静岡県レクリエーション協会 72
- ② 公益財団法人大阪府レクリエーション協会 74

スポーツ・レクリエーションサポーター養成講座 ベーシックコース・エキスパートコース 参加者アンケート集計結果 76 主催者アンケート集計結果 81

3

モデル事業 報告 83

- ① 60代から知っておきたいカラダの教養講座 83
- ② エコのスポーツライフ(里山暮らし)が10倍楽しくなる講座 95
- ③ パートナーと創る元気ハツラツセカンドライフ講座 102

■ 自主的な活動、各地で誕生 109

■ シンポジウム 報告 111

体験型シンポジウム ニューエルダーのための人生を愉しむ「カラダ学」
加齢によるカラダの変化と対応法

■ スマートスポーツの運動効果検証 114

■ レク式体力チェックを活用したスマートスポーツ長期効果検証報告 118

■ プロモーション事業 123

■ 高齢者の体力づくり支援事業 支援委員から 126

注) 図表の合計値について

本報告書では、図表の百分比(%)は、少数点第2位で四捨五入して、小数点第1位までを表示した。
四捨五入したため、合計値が100%を前後することがある。

また、「〇はいくつでも」と表示のある質問は、2つ以上の複数回答を認めているため、回答計は100%を超えている。

高齢者の体力づくり支援事業とは

● 事業の目的

本事業は、平成24年度、25年度、26年度の3年間にわたって、文部科学省の委託を受けて実施してきた事業であり、本年度が最終年度である。

現在、我が国の高齢化率は25%を超え、4人に1人が高齢者という超高齢社会である。高齢化は、第1次ベビーブーム時に生まれた団塊の世代が高齢期に入ったことで、今後、さらに進み、約20年後の平成47年(2035年)の高齢化率は、すでに30%を超えているだけでなく、前期高齢者より後期高齢者が急増すると予測されている。したがって、社会保障費や医療費、介護費用などが、今後、ますます増大することが懸念されている。

こうした状況の中、一人でも多くの高齢者が健康で自立し、地域の人たちと共に生きがいを持って生活できることは、極めて重要な課題であり、そのために運動やスポーツ・レクリエーションを日常生活に取り入れ、継続することによって、高齢者が自立可能な体力

を維持し、地域社会の一員として、互いに支え合える存在になることが強く求められている。すなわち、我が国が繁栄し、活力を維持していくためには、元気な高齢者の増加が必要不可欠であり、そのためには、国や地方公共団体の支援も極めて重要となっている。あわせて、大震災を経験したことで、地域社会のきずなの重要性が一層強く認識されるようになってきた。そこで、本事業は、これから10年後、20年後も元気で意欲的な高齢者像のモデルとして、いわゆる団塊の世代前後の仕事中心から地域社会へと生活の基盤が移行する年齢層、ニューエルダーを対象に、一人一人が自分の適性や体力、健康状態に応じて、無理なく楽しめる運動やスポーツ・レクリエーションを生活に取り入れ、地域で気心の知れた仲間と共に日々元気に過ごせる機会を提供、継続的な活動へと促す事業を展開してきた。

● 本年度の新たな取組

事業最終年度となる本年度は、これまでの成果と課題を踏まえ、次の取組を行った。

1 ニューエルダー元気塾モデル地区の設定

これまで同様、47都道府県で各1か所のニューエルダー元気塾を実施すると同時に、現在、運動やスポーツ・レクリエーションになじみのない高齢者の参加を促し、講座終了後も継続した活動を実施するため、自主組織の結成を目指すモデル地区を6地区選定し、課題への取組を行った。モデル地区は、右記の6地区である。

- 新潟県上越市
- 大阪府門真市
- 兵庫県加古川市
- 奈良県奈良市
- 香川県丸亀市
- 沖縄県八重瀬町



2 レク式体力チェックによるスマートスポーツ長期効果検証

本年度、スマートスポーツの効果に関する新たな調査研究として、スマートスポーツ実施前と継続的な実施後の体力の変化をレク式体力チェックを活用して明

らかにすることとした。スマートスポーツのうち、吹き矢系スポーツ（ブローライフル）と体幹トレーニング系スポーツ（スラックライン）の種目を取り上げた。

3 スポーツ・レクリエーションサポーター養成講座エキスパートコースの実施

定年退職後、それまでほとんど関わりのなかった地域社会へのソフトランディングを考えている団塊世代を中心に、地域社会に関わるきっかけとなり、かつ高齢者のスポーツ・レクリエーション事業を支える役割を担える人材として、本事業の初年度からスポーツ・レクリエーションサポーター養成講座を開催してきた。講座の卒業制作として、運動が苦手な高齢者も親

しめるスポーツ・レクリエーション事業を企画し、開催地のスポーツ振興行政や関係団体を招いて企画審査会を行う従来からのベーシックコースに加え、今年度は、講座期間中に事業を企画・運営し、その成果と課題を評価。卒業制作として事業報告会を行うエキスパートコースを設けた。

4 プロモーション事業の実施

事業実施地区責任者の意識と意欲を高めるための情報共有を図ること、気軽に運動やスポーツ・レクリエーションを楽しむ生活スタイルの必要性を広く社会に伝えること、などを目的に、以下のプロモーション事業を実施した。

●メルマガ事業通信の発行

高齢者の体力づくり支援事業を実施する全ての地区の事業責任者や再委託先である都道府県レクリエーション協会宛てに、本事業を一層効果的に進めるために役立つ種々のデータや各地区の工夫などを紹介するメルマガジンを4回にわたって発行・送付した。

●公園スポーツの提案

スポーツ＝スポーツウェアに着替えて競技場で激し

く競争するという狭義のイメージから、公園で食事や音楽を楽しむことなども含

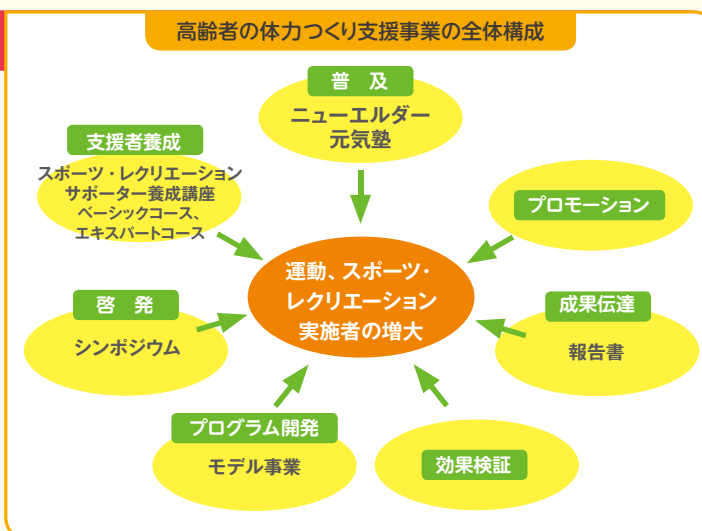


め、ピクニック気分で行える「パークスポーツ・ライフスタイル」を提案することで、身近なスポーツ・レクリエーションの普及を図る。民間企業との連携により、多様な機会に公園スポーツの提案がなされることを目的に「Park Sports Life Style研究会」を民間企業の参加を得て立ち上げ、プロモーション・イベントなどに取り組んだ。

●事業の概要

大きく以下の7つを柱に実施した。

- 1 普及：全国47都道府県で主としてニューエルダを対象に展開した気軽にできる運動、スポーツ・レクリエーションの普及事業と、運動、スポーツに親しみ、自主グループの誕生を促すモデル地区の設置
- 2 支援者養成：全国4地区で行う運動、スポーツ・レクリエーションの支援活動を通じた地域活動への参加を促進する人材養成事業
- 3 啓発：高齢者の体力づくりに関するシンポジウム
- 4 プログラム開発：文化的な活動志向の強い男女を対象とした講座や定年前後の男性を対象とした講座、里山暮らしと里山でのスポーツに親しむ活動などのモデル事業
- 5 効果検証：スマートスポーツ種目の運動効果をアクティブプロフィール手法で検証。また、長期的な運動



効果をレク式体力チェックにて検証

- 6 プロモーション：実施責任者の意識と意欲を高めるメルマガの発行。公園などで気軽にスポーツ・レクリエーションに親しむ生活の提案など
- 7 成果伝達：本報告書の発行

1 普及：ニューエルダー元気塾

団塊世代やその前後の世代は、年齢に関係なく、いつまでも自由に過ごしたいという意識を強く持つなど、これまでの高齢者とは異なる価値観を持つ新しい高齢者である。また、先の高齢化状況で見たように、この世代が後期高齢者に突入していく時代こそ、高齢者が激増する時代でもある。そこで、こうした世代をニューエルダーと位置づけ、誰もが感じる加齢による体の変調を取り上げ、自分の体への興味・関心を高め、運動、スポーツ・レクリエーションの必要性を伝える。さらに、その楽しさ、魅力を体験してもらい継続的な



運動へと導く事業を、全国47都道府県で実施した。

また、元気塾終了後の自主活動誕生を促すため、モデル地区を6地区定めて実施した。

2 支援者養成：スポーツ・レクリエーションサポーター養成講座 ベーシックコース、エキスパートコース

定年退職前後の男女を対象として、ベーシックコース2地区、エキスパートコース2地区の全国4地区で開催した。全12コマの長期講座とし、ベーシックコースでは、講座の最終回に、より多くのニューエルダー世代が一層、運動、スポーツ・レクリエーションに親しんでもらうための行事を受講者が企画し、行政やス

ポーツ・レクリエーション関係団体、地域団体の関係者を審査員とした企画審査会を実施。受講者と行政や関係団体とのマッチングの機会とした。さらに、エキスパートコースでは、講座中に行事を企画・実施。その評価を含めた報告会を、同様に関係者を招いて実施した。

3 啓発：シンポジウム

体験型シンポジウムをテーマに掲げ、講演に加えて実際に体を動かしながら、「カラダの教養を高めるための気づきのレッスン」「どんなに運動が苦手でも楽しめるスロージョギング」の2つの講演を実施した。

全体テーマは、『ニューエルダーのための人生を愉しむ「カラダ学」』。福島県福島市で開催。



4 プログラム：モデル事業

①「60代から知っておきたいカラダの教養講座」

文化的志向が強く、様々な問題について高い意識を持つ退職男性などを想定して全国4地区で実施した。60代男性の多くは、健康に高い関心を示すものの、地域で開催されるこうした講座には足が遠のきがちである。そこで、知識からのアプローチで運動やスポーツに誘う事業を設けた。体の成り立ちや加齢による体の変化と運動の効果などを、大学教授や医師など信頼度の高い講師陣から論理的に伝えてもらい、知的好奇心を刺激し、心地良い体の発見と体が喜ぶライフスタイルを身につけてもらうこととした。全5回、1回3時間の連続講座。東京都町田市、新潟県聖籠町、青森

県青森市、山口県下関市で実施。

②「パートナーと創る元気ハツラツセカンドライフ講座」

これまで企業人として働いてきた人たちにとって、定年後、生活の基盤は地域に変えざるを得ない場合が多い。しかし、地域に知り合いがいないために地域に関わろうとせず、引き込みりがちとなる男性が少ない。一方、3度の食事の世話や、夫が常に家庭にいることによる自由時間の消失など、妻も夫の定年によって生活は激変する。そんな定年後の夫と妻、双方の暮らしと気持ちの変化を互いに理解し合いながら、元気に過ごすためのヒントを学べる講座とする。

互いを理解するためのワークショップ、楽しく自分の体力を把握するためのレク式体力チェック、家庭で二人でできる運動（ペアで行うストレッチなど）、楽しくグループでできるスマートスポーツ体験などを実施した。新潟県五泉市、鹿児島県鹿児島市で実施。

③「エコ的スポーツライフ(里山暮らし)が10倍楽しくなる講座」

定年後の人生を自然の中で豊かに過ごし、自然を楽しみ、様々な学びにつなげたいという人々、特に男性を主たる対象として全3回の講座を実施。野外活動と

しての里山活動に引き込み、スポーツ・レクリエーションと地域活動への参画を促した。千葉県袖ヶ浦市、山口県下関市で実施。



5 効果検証

①スマートスポーツ種目の運動効果検証

ラダーゲッター、インディアカの2種目について、心拍数と運動の軌跡を相関させて分析するアクティブプロフィールの手法で運動量調査を行った。

②スマートスポーツ種目の長期的運動効果検証

吹き矢系スポーツ（ブローライフル）と体幹トレ

ニング系スポーツ（スラックライン）の2種目について、運動開始前と開始2か月後の体力の変化をレク式体力チェックで調査を行い、効果を検証した。



6 プロモーション

メルマガ事業通信の発行、公園スポーツの提案などを実施した。（「本年度の新たな取組」参照）

7 成果伝達：報告書

本事業を報告書としてまとめ、参加者や各事業実施責任者へのアンケート結果を踏まえ、楽しみながら、やりがいを持って継続的に実施できる運動、スポーツ・

レクリエーションの支援策を示した。本報告書により、各地での高齢者の体力づくり支援事業の参考となる内容を目指した。

● 実施体制

高齢者の体力づくり支援事業支援委員会の設置

高齢者の体力づくりや男性の地域社会への参加促進に造詣の深い有識者、高齢者の体力づくりに実績のある実技指導者、地域スポーツ団体関係者などからなる支援委員会を設置し、委員会での検討を基に事業を展

開した。また、委員会の下に機動的に事業を進めるために作業部会（ワーキンググループ・WG）を設けた。委員は以下の通り。

●委員長 武井正子 順天堂大学名誉教授

●委員（五十音順）

石井直方 東京大学大学院総合文化研究科・新領域創成科学研究科教授

岸 裕司 学校と地域の融合教育研究会副会長

島田裕之 国立長寿医療研究センター自立支援システム開発室長

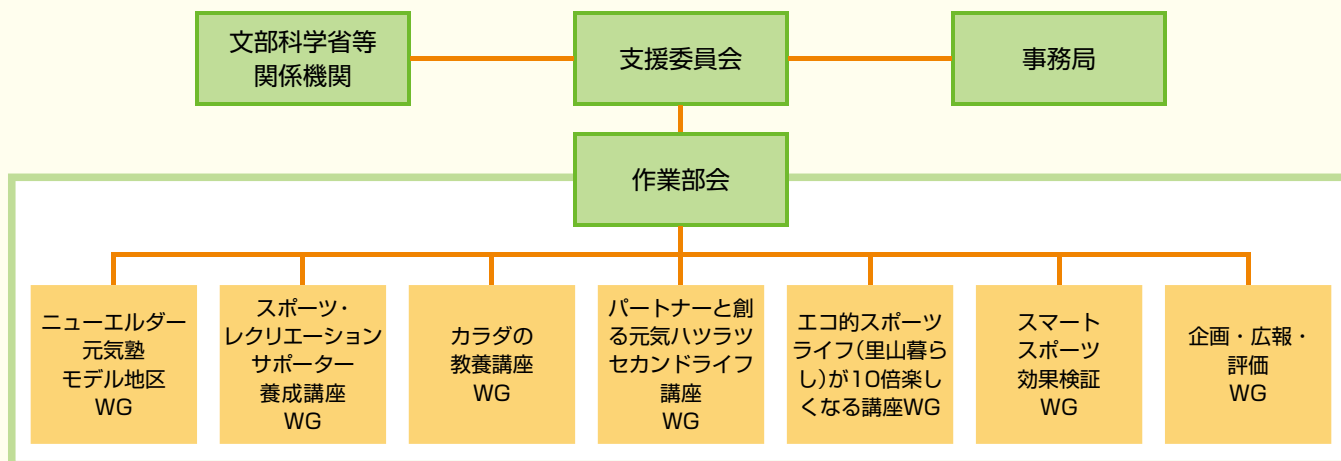
鈴木有加里 株式会社ルネサンスアクティブエイジング部長

田中宏暁 福岡大学スポーツ科学部教授

松尾哲矢 立教大学コミュニティ福祉学部教授

丸山 正 公益財団法人日本レクリエーション協会専務理事

渡辺耕司 一般社団法人新潟県レクリエーション協会専務理事



●本事業の総括

全国47都道府県で実施したニューエルダー元気塾をはじめ、60代から知っておきたいカラダの教養講座、パートナーと創る元気ハツラツセカンドライフ講座、エコ的スポーツライフ（里山暮らし）が10倍楽しくなる講座など、3年間にわたり高齢者の体力づくり支援事業を延べ150か所以上の地区で多様に実施した。事業を通じて、市町村のスポーツ振興担当をはじめ、スポーツ・レクリエーション関係者の中で高齢者

の体力づくりの必要性の認識は高まり、独自に事業に取り組む市町村が増加している。

高齢化はますます進行し、健康で元氣な高齢者が増えていくことは、我が国にとって喫緊の課題の一つであり、本事業の全国各地の展開が望まれるところである。そこで、全国各地での取組の際の参考の一助として、この3年間の成果と課題を整理し、展望を示した。

1 成果

- 高齢者の体力づくり事業の必要性と意義がスポーツ振興行政、スポーツ・レクリエーション関係者に広まった。
- 現在、運動をしていない人でも本事業に参加することで、運動やスポーツ・レクリエーションの必要性を理解し、実際、運動などに取り組むなど、意識変容、

行動変容につながっていることが明らかとなった。
(p.51～58参照)

- 全国各地に高齢者の体力づくり支援事業をサポートできる人材が育ち、事業の運営ノウハウが広まった。

スポーツ・レクリエーションサポーター	ベーシックコース修了者: 406名
スポーツ・レクリエーションサポーター	エキスパートコース修了者: 34名

2 課題

- 運動をしていない高齢者（月に1回以下）の参加が少ない。今年度は1ポイント程度上昇したものの、いまだ全体の約1割程度にとどまっている。
(p.52参照)

- 事業終了後、自主的な活動をしたいという参加者の意欲は高まっているものの、それらの受け皿となる組織や市町村での支援体制が必ずしも十分でない。
(p.52参照)

3 展望

- 運動をしていない高齢者を高齢者の体力づくり支援事業に呼び込む新たな働きかけが必要である。
- 高齢者の体力づくり支援事業参加者の自主的な継続

活動を支援する仕組みを事業の中に組み込み、かつ事業主催者への依存が続かないように自立を促す工夫が求められる。

1

ニューエルダー 元気塾 報告

膝が痛い、腰痛をずっと抱えている、
立ち上がるのに苦勞するなど
加齢に伴う体の変調を取り上げ、
その原因の多くが実は運動不足による筋肉の硬直化や
萎縮にあることを伝え、元気を作るために
スポーツ・レクリエーションが不可欠であることに気づいてもらい、
楽しい実技体験を通して運動や
スポーツ・レクリエーションの継続を促した。



年齢に関係なく、いつまでも自分らしく、自由に過ごしたいという意識を強く持ち、これまでの高齢者とは違う価値観を持つ団塊世代前後の方を、高齢世代の新人類という意味で「ニューエルダー」と定義した。この世代が後期高齢者となる10年後には高齢化率は3割を超え、介護や医療などの社会的負担は一層、増加する。ニューエルダー世代が健康寿命を延ばすことができるかどうかによって日本社会の行く末は大きく左右される。

そこで、この年代から運動・スポーツの日常化を促す講座としてニューエルダー元気塾を実施した。加齢と共に誰もが感じる体の変調を取り上げ、これらを解

消するために運動・スポーツが極めて有効であることを伝え、併せて具体的な運動方法について学ぶところからスタート。また、自分自身の体を見つめ直し、気づきを促すスポーツ・レクリエーションプログラムでは、運動効果があり、誰もが笑顔になれ、楽しく参加できるアクティビティを体験する。さらに、楽しみながら自らの体力を知ることのできるレク式体力チェック、劣っている体力を維持・向上させる簡単な運動、スポーツ・レクリエーション種目を学ぶ講座内容とした。全国47都道府県、各1地区で実施した。

なお、各地区の様子についてはp.12~35にて報告する。

目的

個々の運動適性や健康状態に応じて運動、スポーツ・レクリエーションを楽しむようになれる、そのきっかけとさらに健康で元気になるための新たな発見や気づきを得られる場とする。

全国共通ツール



1 半日講座 (4時間程度) テーマ カラダ・体力再発見

納得！ 加齢がもたらすカラダの変化

60分



DVD教材を見ながら、肩凝り、腰痛、膝痛、頻尿など、加齢によって誰もが少しずつ感じる体の変調の理由とその対処法について学習、体験。

講師 医師や保健師、健康運動指導士、運動療法士など

自分のカラダを知って 楽しく動こう！

120分



運動が苦手な人も体を動かすことが楽しくなるプログラム。カラダチェックシートでまず10年前と現在の自分の体の変化を振り返り、体への意識を高める。続いて、ペアとなって姿勢について指摘し合い、さらに柔軟性、バランス力などについて、実際に体を動かしてチェックする。続いて、ウォーミングアップやレクスポ用具を使って体力を高めるアクティビティ、クーリングダウンなど一連の流れを通じて、体を動かす楽しさを伝える。

講師 健康運動指導士、レクリエーション公認指導者など

いつでも、一人でもできる 楽々有酸素運動

60分

ウォーキングの2倍の運動量となり、小刻みに分けて実施しても効果を上げることができるスロージョギング®の実施を基本に、地域ごとに実情に応じて、正しいウォーキング法や効果的なウォーキング法、ノルディックウォーキングなどを実施。

講師 スロージョギング協会指導者、ウォーキング協会指導者、レクリエーション公認指導者など

2

半日講座
回目 (4時間程度)

テーマ **命を守り、運動、スポーツ・レクリエーションで元気アップ**

こうすれば高まるあなたの体力! 60分

自分の弱い体力要素を向上させるために必要で、家庭で一人でもできる運動を紹介。体を動かすことの楽しさの発見につなげる。

講師 健康運動指導士、レクリエーション公認指導者

もしも…、を助ける救急救命法 60分



事故や病気、自然災害などの危機的状況に出会う機会は誰にでもある。もしもの時に役立つ基本的な応急処置法と心肺蘇生法、AEDの扱い方などを学習。

講師 消防署などへ依頼

スマートスポーツを楽しもう! I 60分



楽しみながら体力の向上に役立つ、新しい体の動きがある、コミュニケーションを深めるなどの効果があり、ニューエルダーにふさわしい種目をスマートスポーツとした。さらに、特有の動きや競技方法などのバリエーションを意識して4つに分類。各分類より1種目を選択して2日に分けて計3種目を実施。このうち1種目については、各地区で別途選定して実施することも可能。

分類	種目
チームスポーツ	クッブ タッチラグビー
ネット系スポーツ	インディアカ パドルテニス
的当て系スポーツ	スポーツ吹矢 ラダーゲッター
エクササイズ系スポーツ	気功 (太極拳) スラックライン

講師 レクリエーション公認指導者、種目団体指導者など

3

1日講座
回目 (5時間程度)

テーマ **楽しみ、仲間を見つけて元気アップ**

レク式体力チェックで体力を知ろう 90分



体育館などの広い場所や重い測定機器は不要。身近なものを活用し、自宅で楽しみながら自分の体力が分かる種目があるレク式体力チェックを実施。評価表を基に自己評価を行い、特に劣っている体力に気づく。

講師 レクリエーション公認指導者など

運動機能	レク式体力チェック実施種目	種目概要
筋力	タオル絞り	46～50gのタオルに水を含ませて3回絞り、タオルに含まれる水の残量を量る。
柔軟性	着座体前屈	ひじかけの無い椅子に浅く座り、片方の膝を伸ばし、足首を90度曲げ、両手の中指を重ね、つま先方向に伸ばす。伸ばした足の親指よりどれだけ伸ばせたかを測る。
敏捷性	10m障害物歩行	スタートラインに両足をそろえて立ち、2m間隔にある10cm×20cm×100cmの障害6個をまたぎ越して10m歩いた時間を測定する。
平衡性	ファンクショナルリーチ	測定目盛を貼った壁の横に立ち、肩と水平に壁側の腕を伸ばし、腰を曲げず・踵を上げないで、できるだけ前へ突き出す。どこまで伸ばせたかを測る。
肺機能	ストロー	蛇腹のついたストローでティッシュペーパー1枚を落とさずに何秒吸い続けられるか時間を測定する。
総合	ツイー・ステップ	できるだけ歩幅を大きくして、身長何倍、ツイー・ステップで進めるか。ジャンプは禁止。

スマートスポーツを楽しもう! II 120分

前記のスマートスポーツ種目から、未体験の2種目を選び体験、プレーする。各種目の楽しさと同時に正式なルールが伝わるようにし、参加者の「もっとやってみよう」という気持ちを高める。

元気をつくるしゃべり場 60分



今回体験したスマートスポーツを継続して楽しみ、生活の中にスポーツを定着させ、元気づくりにつなげるためにはどうしたらいいかをグループを作って、気軽に話し合う。

講師 レクリエーション公認指導者など

青森県

弘前市

開催日時

①平成26年 8月27日(水) 9:00～13:00
②平成26年 9月10日(水) 9:00～12:00
③平成26年 9月24日(水) 9:00～14:30

開催会場

弘前B & G海洋センター
弘前市社会福祉センター

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	3	5	6	14
女性	5	12	7	24

主催など

主催：青森県レクリエーション協会 事業責任者：薬師山正人

手軽に挑戦できる スマートスポーツが好評

参加者の皆さんは「健康に不安がある」あるいは「まだまだ元気で若い人には負けない」など、それぞれの思いを抱えて、参加を決めたようだった。基本プログラムのほかに、1回目と2回目、2回目と3回目にそれぞれ1回ずつ、復習の講座もやってみたところ、回を重ねるごとに参加者は増えていった。

スマートスポーツ体験会では、いずれも予定時間を超過するほどの盛り上がりを見せた。手軽にできるスマートスポーツを、参加者全員が心ゆくまで楽しむことができた。

また、弘前地区消防本部から隊員を招いた救急講座

を行ったが、参加者からは「必要な知識を身に付けることができた」との感想があった。

最終回も無事終了し、元気塾に参加された皆さんで打上げの懇親会が過日開催されたが、参加された13名は1次会で飽き足らず2次会3次会と夜が更けるまで楽しく交流の輪を広げていた。



岩手県

滝沢市

開催日時

①平成26年10月26日(日) 9:00～13:00
②平成26年11月23日(日) 9:00～12:00
③平成26年12月 7日(日) 9:00～14:00

開催会場

滝沢市公民館

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	4	10	1	15
女性	7	40	26	73

主催など

主催：NPO法人 岩手県レクリエーション協会 事業責任者：柳村 一

担当講師の創意工夫で 屋内でのクップを楽しむ

実行委員会を立ち上げるため滝沢市に協力を依頼し、関係各課の理解、協力を得て、会場の日程調整、講師の依頼など大変スムーズに行えた。また、スポーツ推進委員、陸大学の受講生にも協力いただき、積極的に関わっていただいた。

クップの実施は12月の屋外ではとても難しく、屋内だと壁や床に傷をつけるおそれがあり別の種目を検討したが、担当講師の工夫で、クップには緩衝材を巻き、カストピンナ(丸棒)に椅子の脚用のカバーをかぶせ、屋内で楽しく体験することができた。参加者からは「初めてスマートスポーツを体験して、とても楽しかった」

との意見が多かった。レク式体力チェックも、事前に担当者を決め、資料を配布し、前日の打合せ会議において一通りの体験を行った。

高齢者の体力向上や健康に関わる事業であるので、滝沢市、滝沢市体育協会とは、今後も連携しながら進めていけそうである。



宮城県

遠田郡美里町

開催日時

- ①平成26年 9月26日(金)
13:00～17:20
- ②平成26年10月17日(金)
13:00～16:20
- ③平成26年10月26日(日)
9:00～15:20

開催会場

美里町
駅東地域交流センター

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	0	5	3	8
女性	0	34	33	67

主催など

主催：NPO法人 宮城県レクリエーション協会 事業責任者：手島牧世

多くの参加者を魅了した バラエティ豊かな運動体験

楽しく、安全に、参加者の意欲が湧き上がる事業を行うことを念頭に、健康づくりについて専門の先生方から学んだ。様々な運動体験を提供することで、プログラムが多彩になり、多くの参加者を魅了した。また、一人でも気軽にできる運動や、みんなとワイワイ楽しくできる運動、遊び感覚でありながらも、運動量のあふれる運動など、好評を得ることができた。

参加者からは、「とても勉強になった」「参加して良かった」「楽しかった、面白かった、またやってみたい」などの声をたくさん聞くことができた。また、帰り際に「ありがとうね、またね！」などの声を掛けられ、

スタッフも感謝の気持ちでいっぱいとなった美里町のニューエルダー元気塾であった。

関係団体などからは、サークルや団体の事業など、既存の活動場所でも開催して欲しいとの声も寄せられた。今後の広がりが期待される。



秋田県

横手市

開催日時

- ①平成26年10月18日(土)
9:00～13:00
- ②平成26年11月 1日(土)
9:00～13:00
- ③平成26年11月15日(土)
9:00～15:00

開催会場

横手市大森
コミュニティセンター

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	0	21	17	38
女性	5	63	30	98

主催など

主催：秋田県レクリエーション協会 事業責任者：渡部けい子

講師を囲むレイアウトで 仲間づくりを促す

実施へ向けて実行委員会を設置。スポーツ関係者や食生活改善推進協議会大森支部の方などにも関わっていただき、街の人たちが自ら携わっている雰囲気生まれて非常に良かった。集客に向けては、公民館で活動している様々なサークルで事前事業を行った。事前に内容を伝えられたことが、多くの参加につながったと考えている。

講義や実技はスクール形式ではなく、講師を囲むよう半円にセッティング。仲間づくりと、最終回まで参加していただけるようなコミュニケーションづくりを目指した。また、半円にすることで、講師などの声が、

近くで聞き取れるようになった。

参加者の中には夫婦での参加も見受けられた。多くの方から、「現在の体力を持続するのに参考になった」「体を動かして気持ち良かった」「ある程度、同じような年代の人たちと一緒に運動を継続できたらと思う」などの声をいただいた。



山形県

上山市

開催日時

①	平成26年 8月 6日 (水)	9:00～12:00
②	平成26年 8月27日 (水)	9:00～15:30
③	平成26年 9月10日 (水)	9:00～12:00
④	平成26年 9月24日 (水)	9:00～13:00

開催会場

上山市
体育文化センター

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	0	6	13	19
女性	0	45	28	73

主催など 主催：山形県レクリエーション協会 事業責任者：鈴木藤弥

スポーツの楽しさを体感 次年度への懸け橋に

山形県立保健医療大学の先生に御協力をいただき、学生ボランティアの協力を得ることができた。始まる前に、バイタルチェックを行うことで、参加者も安心して講座に参加することができた。

実施に際しては、上山市、上山市教育委員会に共催していただき、「市報」や「公民館だより」で広報することができた。そのことが、参加者獲得にもつながった。参加者の確保が一番大変であった。

参加した皆さんからは「スポーツは初めての経験で面白かった」「これからの生活の在り方を考えたいと思う」「いろいろなスポーツがあり、自分たちでもで

きる、個人でもできるスポーツを知ることができて大変良かった」などの感想をいただいた。

レクリエーションを再認識していただくことができ、特に体育文化センターから来年の講座に取り入れたいとの依頼があった。次年度以降につながる講座となり、行政からも高評価をいただくことができた。



福島県

伊達市

開催日時

①	平成26年11月15日 (土)	9:00～13:00
②	平成26年11月29日 (土)	9:00～12:00
③	平成26年12月13日 (土)	9:00～14:00

開催会場

梁川中央交流館

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	9	15	7	31
女性	3	27	34	64

主催など 主催：NPO法人 福島県レクリエーション協会 事業責任者：中木雅彦

きめ細かい広報活動で 多くの参加者が来場

集客面では、シルバー人材センターの会員や婦人会員、町役場のOB会などへ事業説明を行い、チラシを配布した。また、市内各方部の中央交流館へのチラシの配布や、健康づくり関連のイベントでチラシを配布することにより、伊達市内から幅広く参加者を得ることができた。また、地元自治体が行っている「健幸都市のまちづくり」の目的がニューエルダー元気塾と合致することで、自治体の協力を得られ、短期間となってしまったPRにも協力をしてもらうことができた。

結果、多くの参加者が得られ、参加者からは「元気に生きることの大切さを実感しながら参加させていた

だいた」「体を動かすようなことをもっとやってみたい」「初めて参加したが、適切な内容で楽しめた」などの感想をいただくことができた。また、フォークダンスやストレッチ体操などもやってみたいという提案をいただいた。今後の展開として考えていきたい。



茨城県

ひたちなか市

開催日時

- ①平成26年 9月 6日(土)
13:00～17:00
- ②平成26年 9月13日(土)
13:00～16:00
- ③平成26年 9月27日(土)
9:30～15:00

開催会場

松戸体育館

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	0	14	27	41
女性	6	75	45	126

主催など 主催：茨城県レクリエーション協会 事業責任者：小泉洋子

会場の雰囲気づくりに貢献 サプライズの贈り物

これまでの経験を踏まえ、受講者がより参加しやすい時期を配慮して9月からの実施とした。県北地域高齢者はつらつ百人委員会の協力を得て呼び掛けをしたり、市報「ひたちなか」に告知したりすることで、すぐに定員に達してしまい、高いニーズがあることを実感できた。初回の受付時、参加者全員に手作りのバラのブローチをプレゼント。思いがけない贈り物に参加者はみんな笑顔で会場へ集まり、いい雰囲気を作ることができた。

講座中は、何事にも積極的に取り組み、時には真剣に、時には心の底から楽しみ、一喜一憂し、活発に意

見をやり取りする——そんな参加者自身の意識の高さに大いに助けられ、大変盛況であった。最後の「元気をつくるしゃべり場」でのグループ発表では、参加者から「継続が大事」との発言があり、今回の成果を何より雄弁に物語っていた。



栃木県

佐野市

開催日時

- ①平成26年10月12日(日)
12:00～16:00
- ②平成26年11月 2日(日)
12:30～16:00
- ③平成26年11月23日(日)
12:30～18:00

開催会場

佐野市中央公民館

城北地区公民館ホール

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	9	31	15	55
女性	6	19	12	37

主催など 主催：栃木県レクリエーション協会 事業責任者：安納慶太

講師が工夫を施し 参加者の熱意を高めた

各分野の専門の講師が、参加者に分かりやすく伝えるための工夫を施し、クイズ形式で講義を行ったり、自分の体をチェックしながら楽しく動く方法を易しく伝えたりしてくれた。そのおかげで、参加者は皆初めての体験に熱中して取り組むことができた。レク式体力チェックでは、多くの参加者が思ったように動かない体を嘆いていた。

参加者からは、「これからは自分も努力して頑張りたいと思う」「いろいろな種目があり楽しくできた」「出席して良かった。楽しく参加できた」「講座でノルディックウォーキングを初めて知り、その後も継続し

ている」などの声が寄せられた。

行政は「健康寿命を延ばそう」という目標を掲げ、市民にスポーツ・レクリエーション活動を推奨している。これから、行政や関係団体などとさらに協力して、ニューエルダー元気塾のような活動を継続していきたい。



群馬県

前橋市

開催日時

①平成26年10月13日(月・祝) 8:30～12:30
②平成26年11月 9日(日) 8:30～11:30
③平成26年12月14日(日) 8:30～14:30

開催会場

粕川公民館
月田小学校体育館

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	0	2	8	10
女性	3	38	31	72

主催など 主催：群馬県レクリエーション協会 事業責任者：高橋良枝

公民館の全面協力により スムーズな運営ができた

当該地区で影響力のある方が、平成25年度のニューエルダー元気塾(榛東村での開催)に参加してくれた。その体験があったので、一緒に公民館長へ開催の提案をし、その後、公民館へ事業内容の説明に伺い、館長は実行委員として協力してくれることになった。実行委員会では、事業内容の説明、普段あまり運動をしていない高齢者に参加してもらいたいことなどを伝え、委員に理解いただいた上で、公民館にも全面的に協力していただきながら事業を展開した。

運営については、スタッフでプログラムの理解と実技実習を行ったことでスムーズな運営ができた。

参加者からは、「スタッフの皆さんが親切で良かった」「運動を続けていきたいので是非、継続をお願いしたい」「他にももっとたくさんの種目を教えてもらいたい」「もっといろいろなスポーツを体験したい」などの感想をいただいた。



埼玉県

上尾市

開催日時

①平成26年11月14日(金) 9:00～14:00
②平成26年11月28日(金) 9:00～12:00
③平成26年12月12日(金) 9:00～13:30

開催会場

スポーツ総合センター

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	0	3	3	6
女性	2	41	73	116

主催など 主催：埼玉県レクリエーション協会 事業責任者：関根利恵

有酸素運動のための ウォーキング教室が好評

参加者を募集したところ、多くは、「何かしら定期的に体を動かしている」人であった。運動への関心が高いこともあり、スマートスポーツも楽しく体験することができた。

ウォーキング教室では、日本ウォーキング協会公認指導者に、靴紐の結び方、歩く歩幅、姿勢、ウォーキングを有酸素運動にするためのコツを教えてもらい、参加者には大変喜ばれた。

レク式体力チェックも好評で、「体力には自信があったが、レク式体力チェックで、意外な部分の体力が衰えていたことが分かった」「レク式体力チェックのお

かげで、日々の生活の中で少し工夫すれば体力づくりにつながることもあるんだと気づかせてもらった」「体力づくりは毎日、継続することが大事だということが分かった」などのコメントをいただき、多くの方に関心を持ってもらうことができたと感じている。



千葉県

船橋市

開催日時

- ①平成26年11月15日(土) 9:30～14:00
- ②平成26年12月 6日(土) 9:30～12:30
- ③平成27年 1月24日(土) 9:30～15:00

開催会場

船橋市青少年会館

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	0	20	30	50
女性	4	28	13	45

主催など 主催：千葉県レクリエーション協会 事業責任者：高瀬幸次

各種ニュースポーツのPRにもつながった

船橋市は、スポーツ健康都市宣言を行い、地域活性化のための人材育成及び市民の健康づくりに力を入れている。そのため、本事業に対する行政の関心は高く、講師派遣を快諾してくれた。また、船橋市のレクリエーション協会には、各種ニュースポーツの団体が加盟しており、加盟団体との連携は緊密である。今回も加盟団体の全面的な協力を得て、「スマートスポーツ」体験にはインディアカ、スポーツ吹矢を、「いつでも、一人でもできる楽々有酸素運動」にはノルディックウォーキングを実施した。さらに来年度、船橋レクリエーション協会がクラブ協会の設立を目指していることから、今

回のスマートスポーツ講座に取り入れて実施した。魅力をPRすることで、底辺の拡大とクラブ化を図った。

参加者からは「初めての方とも楽しく気楽に話ができ」「遊び感覚でできるので大変良かった」「汗をかくことは気持ちがいい」「健康にもっと関心を持たないと思う」などの感想をいただいた。



神奈川県

座間市

開催日時

- ①平成26年10月18日(土) 9:40～13:00
- ②平成26年11月 9日(日) 9:40～13:00
- ③平成26年11月29日(土) 9:20～15:00

開催会場

座間市総合福祉センター

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	0	6	40	46
女性	4	38	45	87

主催など 主催：NPO法人 神奈川県レクリエーション協会 事業責任者：市川勇作

視聴覚でのPRが効き 口コミによる参加多数

参加者募集の際、「60歳から始める元気づくり」というタイトルへの関心は高かったように感じる。事業内容を説明する際、チラシとテキスト「ニューエルダー元気塾BOOK」が大いに役立った。事前研修では、教材として上映予定のDVDを見てもらった。これら視聴覚PRは大きな成果があった。結果、口コミを通じて参加を決めた人が参加者の約80%を占めた。

参加者からは「体力づくりを日々の生活の中に取り入れて、楽しく生活していきたい」「しゃべり場で参加者の意見を聞き、多くの方が健康に関心を持っていることが分かった」「スポーツをもっと体験したかつ

た」など、前向きな感想を多くいただいた。

本事業には、行政が関心を示してくれ、座間市・座間市教育委員会の名義後援を受けた。高齢者団体(老人会)からも、継続して欲しい、新規事業に取り入れたいとの要望があり、今後の展開を模索している。



東京都

東大和市

開催日時

- ①平成26年11月15日(土)
13:00～17:00
- ②平成26年12月 6日(土)
13:00～17:00
- ③平成26年12月20日(土)
13:00～18:00

開催会場

東大和市
中央公民館ホール

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	13	16	16	45
女性	9	53	37	99

主催など

主催：一般社団法人 東京都レクリエーション協会 事業責任者：飯坂徳雄

地元こだわった人選で 地域に密着した事業に

本事業を進めるに当たり、最初に進め方や講師の選定を話し合った。まず進め方については、レクリエーション協会は進行係を務めることとし、できるだけ地元の団体に協力を呼び掛けることとした。その結果、レクリエーション協会のほかに、自治会、老人会、介護予防のリーダー会、ニュースポーツの団体として東京ラインナップ協会、日本スポーツ吹矢協会芋窪支部が加わり、協力体制を整えることができた。

講師については、大学の先生なども候補に挙がったが、あえて地元こだわることとし、現在、地元でリーダー的な活動をしている人を配置した。この結果、日

頃身近に接している人と一緒にスポーツを楽しむという地域密着型の事業となった。

参加者からは「初めての体操ばかりだったが、楽しかった」「とても楽しかった。参加者がみんな元気なことに驚いた」「とても楽しく毎回が有意義だった」などの感想をいただいた。



モデル地区

新潟県

上越市

開催日時

- ①平成26年 7月19日(土)
9:00～13:00
- ②平成26年 8月 2日(土)
9:00～12:00
- ③平成26年 8月30日(土)
9:00～12:00
- ④平成26年 9月 6日(土)
9:00～13:00

開催会場

上越市教育プラザ

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	0	36	34	70
女性	18	77	42	137

主催など

主催：一般社団法人 新潟県レクリエーション協会 事業責任者：渡辺耕司

行政に高く評価された 数値に基づく体力づくり

集客のために実施したヤクルト販売レディ対象の説明会で、ヤクルトを宅配する際にチラシを配付し、事業の内容や意義の説明をしていただくことをお願いした。その結果、63名と大変多くの方に参加していただいたが、残念なことに男性の参加が少なかった。しかし、狙いとしていたスポーツ未実施者への浸透を図る点に関しては、おおむね達成できたと考えている。参加者からは、「盛りだくさんで楽しかった」「生活の参考になった」「来年も実施をお願いしたい」などの感想をいただいた。

また、レク式体力チェックとそのグラフデータに基

づく具体的な体力づくりの進め方が、多くの参加者や行政担当者に高評価であった。行政や福祉関係者にとって、数値で示すことが大変重要であることを改めて痛感した。終了後、新潟県社会福祉協議会から事業の継続を依頼され、その方向で動いている。



山梨県

中央市

開催日時

①	平成26年10月15日(水)	9:00～12:15
②	平成26年10月29日(水)	9:00～12:05
③	平成26年11月5日(水)	9:00～12:05
④	平成26年11月19日(水)	9:15～12:20

開催会場

中央市立玉穂総合会館

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	0	17	7	24
女性	0	33	39	72

主催など 主催：山梨県レクリエーション協会 事業責任者：小池美穂子

好評のスマートスポーツ 新たなサークルも誕生

普段の生活の中でできる簡単な体操やストレッチを取り入れた。参加者にとっては初めての体験となったスマートスポーツを実施し、とても気に入った様子で、自分の地域にも広めたいという感想もいただいた。参加者の年齢が高めだったため、椅子に座った状態でできる体力アップ効果のある運動やストレッチなどを工夫して行った。しゃべり場では、「はじめましてカード」を作成し、スムーズに話ができるよう工夫した。

最終回には、今後の活動を促すために、仮のサークルを立ち上げたり、地域にお友達を作る機会を提供したりした。結果、「友遊クラブ」というサークルが生まれ、

現在も活動を続けている。

協力いただいた中央市社会福祉協議会は、このサークル活動を関連事業として捉え、施設使用料を無料にしている。このような活動は是非続けてもらいたいと好評を得ている。



長野県

佐久市

開催日時

①	平成26年9月28日(日)	13:00～17:15
②	平成26年10月25日(土)	13:00～17:00
③	平成26年11月29日(土)	10:00～15:40

開催会場

佐久大学
佐久市総合体育館
大体育室

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	4	30	12	46
女性	19	55	1	75

主催など 主催：長野県レクリエーション協会 事業責任者：大塚寛美

健康で心豊かな人生の 設計図を描くきっかけに

佐久市の健康づくり推進課が3年前から実施している「ウォーキングステーション」に関わっていたため、スムーズに他団体との連携・協力が図れた。

ベースになるウォーキングに加え、佐久ポールウォーキング協会の全面協力により、用具を無償で提供していただき、参加者全員に体験してもらうことができた。また、“平均寿命と健康寿命”を近づけるための取組について講義を行い、その実現には日常的にどのような行動が適切なのかを、実際に実践・体験してもらった。さらに、より健康で心豊かな人生の設計図を描くことができたらとの願いを込めて、現在の自

分の体を知った上で、今後どのようなライフスタイルを創っていくかを参加者同士で語り合った。

参加者からは、「運動の大切さがよく分かった。今日からスタートしたい」「ほとんど運動しない毎日だが、楽しく体を動かすことができた」など、好評の声をいただくことができた。



富山県

射水市

開催日時

①	平成26年 8月23日(土)	9:00～13:00
②	平成26年 9月27日(土)	9:00～12:00
③	平成26年10月18日(土)	9:00～12:10
④	平成26年10月25日(土)	9:00～12:10

開催会場

大門総合体育館 アリーナ
水戸田コミュニティセ ンター体育室・研修室
柳田コミュニティセン ター体育館・グラウンド
ニロコミュニティ センター体育室

参加人数

性別	50代 以下	60代	70代 以上	計
男性	3	7	12	22
女性	3	68	31	102

主催など 主催：NPO法人 富山県レクリエーション協会 事業責任者：稲垣征子

地元の指導者を招いて 今後の活動へ期待をつなぐ

射水市ヘルスポランティア協議会の大門支部に御協力いただき、参加者募集を行うことができたため、多くの参加者獲得につながった。運営スタッフとの連携がうまくいき、会場の設定、受付、血圧測定や安全対策などをしっかりと行ってもらい、安心して進行することができた。

講座で実施したスマートスポーツは、今後の継続的な活動につながるよう指導者を検討。太極拳の指導は、大門スポーツクラブで指導している方に、その他の実技については、地元で活躍する健康運動指導士などへ依頼した。

参加者からは、「腰が痛く、普段は運動をしないようにしていたが、今回参加してみて、自分の体が動くことが分かり、とても良かった」「友達の輪が広がり、これからはさらに楽しく、日常生活を過ごせそう」「自分でできないと思っていたことができた」など、多くの楽しかったという声をいただくことができた。



石川県

能美市

開催日時

①	平成26年10月18日(土)	9:00～13:00
②	平成26年11月15日(土)	9:00～13:00
③	平成26年11月29日(土)	9:00～15:00

開催会場

能美市健康福祉センター (サンテ)
辰口福祉会館
辰口健康福祉センター

参加人数

性別	50代 以下	60代	70代 以上	計
男性	0	13	5	18
女性	0	39	24	63

主催など 主催：一般財団法人 石川県レクリエーション協会 事業責任者：中嶋佳奈恵

日常生活の小さな工夫が 効果的な運動になる

集客は、チラシ配布や能美市広報、ケーブルテレビ、新聞など広範囲に実施したが、最終的には口コミや声掛けにより、参加者を確保することができた。

日常生活のささいな動作や行動が運動になることを伝え、気軽に運動をするためのきっかけづくりになるよう声掛けをした。実際にバランスボールに座るだけでも姿勢が良くなることや、万歳が腕の筋トレになり、体を伸ばすことにもつながること、日頃の動作を大きくするだけでも活動量が増えることなどを伝えることができた。

参加者からは「参加して良かった」「気軽にできた」

「こんなことも運動なんだと分かった」「経験できないようなことが体験できて良かった」など、感謝の言葉を多くかけていただき、実施して良かったと大いに満足している。参加者が自分の体力と向き合ったことが、運動の継続など今後の生活に良い変化をもたらすのではないかと期待している。



福井県

大野市

開催日時

- ①平成26年 9月 7日(日)
9:00～13:00
- ②平成26年 9月28日(日)
9:00～11:00
- ③平成26年10月26日(日)
9:00～12:00
- ④平成26年12月14日(日)
9:00～13:00

開催会場

結とびあ(有終会館)

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	0	17	13	30
女性	24	60	53	137

主催など

主催：福井県レクリエーション協会 事業責任者：山品弘子

シールや宣言シートで参加者の意欲を高めた

今回の事業は、福井新聞社に後援していただき、また、ニューエルダー元気塾が大野市で初めて開催されたことから、第2回の講座には、記者が取材に訪れ、後日、大きな新聞記事となった。

受講生の参加意欲を高めるため、名札に参加シールを貼り、皆勤者には記念として「金賞」のシールをお渡しした。第1回と第4回では、全員で写真を撮り、全員に配付した。最終日の修了証授与後には、「元気宣言」シートを配り、宣言を全員で唱和して一体感を高めた。また、この「元気宣言」シートには、全員で撮影した写真を貼りつけ、自宅の見える場所に掲示し、

毎日見ることで、今後の自分の体づくり記章として活用してもらいたいと伝えた。

高齢の受講生が多かったため、看護師スタッフを配置した。講座開始前に健康チェックができたこと、スタッフが会場に常駐したことは、参加者全員に安心感をもたらした。



岐阜県

郡上市

開催日時

- ①平成26年 9月16日(火)
13:30～17:30
- ②平成26年10月16日(木)
13:30～16:30
- ③平成26年11月18日(火)
13:30～18:00

開催会場

口明方公民館

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	0	0	0	0
女性	0	48	42	90

主催など

主催：NPO法人 岐阜県レクリエーション協会 事業責任者：高橋恵子

告知のための事前事業が集客につながった

公民館に多大な協力をいただき、公民館主催の講座の中でニューエルダー元気塾を告知するための事前事業を実施したり、チラシを配布したりすることができた。講座で、どのようなことをやるのかを事前に体験してもらうことで、講座に対する理解が得られ、集客につながった。

初めて参加する方ばかりなので、どんな内容の講義や実技が行われるのか不安を持っていた方もいたが、毎回アイスブレイキングやお互いに触れ合える遊びなどを実施することで、関わりやすい雰囲気づくりを行い、積極的に参加してもらえた。

郡上市社会福祉協議会には実行委員として関わっていただき、本事業を実施したことで、今後のレクリエーション活動にも協力していただけることになった。また、施設からは、レク式体力チェックを公民館講座に取り入れるよう検討したいとの前向きなお話をいただき、今後のつながりが期待できる。



静岡県

富士市

開催日時

- ①平成26年 9月27日(土)
13:00～17:30
- ②平成26年10月18日(土)
13:00～16:50
- ③平成26年11月 1日(土)
9:00～14:40

開催会場

松野
まちづくりセンター

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	0	14	3	17
女性	3	18	9	30

主催など

主催：静岡県レクリエーション協会 事業責任者：鈴木義乃

年齢差による問題もなく
アットホームに楽しんだ

事業終了後の継続性を考慮して、地区をある程度絞って集客のための事前事業を展開した。富士川地区の生涯学習推進会の運営委員会、福祉委員会研修会などに出向き、事業の必要性を伝えたり、事業の説明やレク式体力チェックのデモンストレーションなどを実施したりすることが、参加者の獲得へつながった。

参加者に年齢差があり、当初、内容的に少し進めにくいのではと心配したが、実際実施してみると年齢差を感じることなく、楽しんでもらうことができた。また、常にアットホームな雰囲気を作るよう心がけたことが功を奏し、スムーズに進んだ。参加者からは「毎

月このような企画があれば是非参加して健康に暮らしたいと思う」「スポーツの楽しさを知った。ユーモアを交えた説明のおかげで、楽しい時間を過ごせた。スポーツを通して知らない方ともすぐに仲良くなれた」などの声をいただいた。今回の事業を通じて、健康を考える上でのきっかけづくりにはもちろんのこと、仲間づくりにも大いに貢献できたと感じている。



愛知県

西尾市

開催日時

- ①平成26年10月18日(土)
13:00～17:00
- ②平成26年11月 9日(日)
13:00～16:00
- ③平成26年11月15日(土)
13:30～16:00
- ④平成26年11月29日(土)
13:30～16:00

開催会場

西尾市中央体育館

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	7	7	24	38
女性	9	63	52	124

主催など

主催：愛知県レクリエーション協会 事業責任者：石川春代

行政との密な協力体制で
スムーズに集客・運営

行政と非常に密な協力体制が築けたため、会場の確保、集客、運営などがスムーズにできた。集客については、運動をしていない男性の参加を目指して事前事業を実施。ライオンズクラブや文化系サークル、JA、老人クラブ、西尾市職員などへ参加を呼び掛けた。

「あなたの元気が社会貢献」をキーワードとした講座では、毎回開会時に、アイスブレイキングを実施し、楽しい雰囲気づくりを行った。また、体を動かすことの楽しさ、大切さを伝えることを心がけた。

参加者は、専門的な指導に満足し、「自分の生活の中で健康づくりになることを実践していきたいと思っ

た」「今後も開催してもらいたい」「日常どこにでもある道具を使って運動ができることを知りました」など、好評だった。

来年度は西尾市が本事業を予算化することになり、継続的な事業展開ができそうである。



三重県

伊賀市

開催日時

- ①平成26年11月23日(日) 13:00～17:00
- ②平成26年12月7日(日) 13:00～16:00
- ③平成27年1月17日(土) 10:00～15:00

開催会場

ハイトピア伊賀

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	0	6	4	10
女性	0	36	3	39

主催など

主催：一般社団法人三重県レクリエーション協会 事業責任者：津幡佳代子

様々な工夫で 和やかな雰囲気づくり

開催地である伊賀市レクリエーション協会と協働で実施することで、レクリエーション協会の事務局がある行政の協力が得られ、市の広報への掲載や事業での案内、会員からの口コミで集客することができた。

講座では毎回、開始時に事業の趣旨を伝え、終了時に振り返りを行い、参加者の気づきや意欲を高めることにつなげた。また、準備運動を兼ねたアイスブレイキングで交流を図り、プログラムに入ることで、リラックスして参加できるようにした。さらに、講義の中で、全国の高齢化や疾病率のデータだけでなく伊賀市のデータを提示したことが、参加者の関心を高めたと感じた。

回を重ねるごとに雰囲気が和やかになり、3回目のスマートスポーツでは予想以上に盛り上がり、皆が応援し合いながら挑戦する姿が印象に残った。

参加者からは、「新たに知り合った人と交流できて良かった」「仲間と楽しい場を持って大変有意義だった、もっと続けて欲しい」などの感想をいただいた。



滋賀県

栗東市

開催日時

- ①平成26年9月14日(日) 9:00～13:15
- ②平成26年10月18日(土) 9:00～12:35
- ③平成26年11月29日(土) 9:00～12:30
- ④平成26年12月20日(土) 9:10～11:45

開催会場

海老川会館

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	0	9	21	30
女性	6	45	18	69

主催など

主催：滋賀県レクリエーション協会 事業責任者：久保和之

スタンプラリーの招待状で 出席率の向上を図る

1970年代に造成された一戸建て団地を核とした海老川自治会は、住民の高齢化が進行しており、高齢化率約30%、住民の平均年齢が50代半ばであり、ニューエルダーが多い地域となっている。そこで、海老川自治会の役員の方々に協力を仰いだところ、多くの人に参加していただくことができた。

講座はレクリエーション公認指導者を養成する課程認定校である龍谷大学のチーム「レク龍」に協力をいただいて実施。学生が招待状を作成し、自治会の全戸を訪問し、チラシと共に配付した。招待状はスタンプラリー形式になっており、参加するたびにスタンプを

押していった。全回出席の方にはささやかな景品をお渡しした。また、毎回終了時には、その招待状を利用した抽選会を実施し、バランスボールや体力チェック用具をプレゼントした。

参加者からは、「身近なモノを利用して活動できるから助かる」といった声があり、大変好評であった。



京都府

船井郡京丹波町

開催日時

- ①平成26年10月16日(木)
9:00～13:00
- ②平成26年11月 6日(木)
9:00～13:00
- ③平成26年12月 4日(木)
9:00～14:30

開催会場

京都府立丹波
自然運動公園

参加人数

性別	50代 以下	60代	70代 以上	計
男性	6	2	6	14
女性	8	60	15	83

主催など 主催：京都府レクリエーション協会 事業責任者：宮林香代子

地域の名産を使った 食事の講義が大好評

会場となった丹波自然運動公園を拠点に活動している地域レクリエーション協会と共催することで、講師・スタッフの協力者だけでなく、参加者も比較的スムーズに集めることができた。また、施設を自由に使わせていただけたので、プログラムを問題なく実施することができた。

第3回では、丹波地域の名産である黒豆を使った黒豆ごはんをみんなで食べた後に、栄養士が「元気を創る食事」についての講義を実施し、大変好評だった。

参加者からは、「今後もスポーツを通じて健康維持に努めたい」「日々、体を動かすことの大切さをすごく感

じた」「不安だったが、とても和やかな雰囲気楽しく過ごせた」などの感想をいただいた。

行政にも、事業内容に興味を持っていただき、活動へのプラス評価をいただいた。



モデル地区

大阪府

門真市

開催日時

- ①平成26年10月22日(水)
13:00～18:00
- ②平成26年10月29日(水)
13:00～16:30
- ③平成26年11月19日(水)
13:00～17:30

開催会場

門真市民プラザ

参加人数

性別	50代 以下	60代	70代 以上	計
男性	0	14	18	32
女性	4	55	43	102

主催など 主催：公益財団法人大阪府レクリエーション協会 事業責任者：猪野 守

地元との関係づくりで 事業実施が円滑に

実行委員会のメンバー構成の確立を重点項目とし、開催市の教育委員会、地元の有力団体などに関わっていただいた。体制構築がうまくいったことで、参加者確保から事業実施まで、非常に効果的に進めることができた。さらに、地元のFM放送に生出演できたことも大きな効果があった。

スマートスポーツの紹介では、地元で振興している「スリータッチボール」を取り入れたことで、地元のニーズにも対応することができた。また、毎回のプログラムの中に、アイスブレイキング的要素を多く取り入れた結果、参加者同士の会話がはずみ、終始楽しく参加

してもらえた。さらに「元気をつくるしゃべり場」では、お互いのスポーツ実施状況や今後の抱負を語ってもらい、自主グループづくりにつながった。

参加者からは、「いろいろと体験でき楽しかった」「いろいろなスポーツがあって、しかも簡単で覚えやすいのでまた楽しみたい」などの感想をいただいた。



モデル地区

兵庫県

加古川市

開催日時

- ①平成26年 9月13日(土) 9:00～13:00
- ②平成26年10月 4日(土) 9:00～13:00
- ③平成26年11月 1日(土) 9:00～15:00

開催会場

加古川市両荘公民館
加古川市両荘公民館、
両荘中学校格技場

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	0	15	23	38
女性	0	19	33	52

主催など

主催：NPO法人 兵庫県レクリエーション協会 事業責任者：筒井由希子

終了後、参加者により自主的な元気塾を結成

地域の協力を得てスタッフを選び、実行委員会を結成した。募集・当日受付・会場設定など、最初から自主活動に向けた役割分担ができており、レクリエーション協会は講師の確保・当日の進行・会議などの準備を中心に行った。募集開始が遅れたものの、公民館を中心に口コミで広げてもらったことが、運動をしていない参加者の発掘につながり、友達同士で誘い合って参加していただくことができた。また、当日は興味のある見学者にも体験してもらった。

参加者からは、「楽しくスポーツができて良かった」「今まで会ったことのない人と友達になれた」などの

感想をいただき、事業終了後、今回の参加者による自主的な継続活動として「両荘元気塾」が立ち上がった。

事業実施前には、事業内容を伝える難しさを感じていたが、一度協力体制ができれば、あとは順調に進み、良い流れができたと思う。公民館の協力に感謝したい。



モデル地区

奈良県

奈良市

開催日時

- ①平成26年 9月21日(日) 13:00～17:00
- ②平成26年10月26日(日) 13:00～16:55
- ③平成26年11月30日(日) 10:00～15:45

開催会場

奈良県西奈良
県民センター

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	0	18	45	63
女性	0	16	21	37

主催など

主催：NPO法人 奈良県レクリエーション協会 事業責任者：橋本哲夫

募集を会場近隣に限定し 終了後の活動促進に

60代中心の特に運動習慣の少ない男性中心に参加を呼び掛けること、終了後に参加者が自主的な活動を行うサークルを作ることを目指して実施した。

一般募集の前に、地元自治連合会自治会回覧や、地区社協の会合を通じて参加を呼び掛け、また、地域の非運動系各種サークルの会合などに出向き、メンバーに直接勧誘と友人紹介を依頼した結果、申込者全体の67%に当たる41名(うち男性26名)を集めることができた。

また、事後のことを考え、極力参加者同士の交流を図るよう心がけた。幸い地元の人が多かったため、知り合い同士の人が多く、3回の開催を通じてお互いの

交流は深まった。スタッフも自分の持ち場に余裕のある時は参加者と一緒になって行事に参加し、場の雰囲気を盛り上げるようにした。

参加募集を会場近隣に限定した結果、8割近くが地元からの参加者となったため、終了後の自主サークル活動にも参加しやすい状況になった。



和歌山県

紀の川市

開催日時

①平成26年 9月26日(金)	13:00～17:00
②平成26年10月24日(金)	13:00～16:30
③平成26年11月21日(金)	13:00～16:00
④平成26年12月19日(金)	13:00～16:00

開催会場

紀の川市役所
5階大会議室

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	0	16	16	32
女性	0	33	79	112

主催など 主催：和歌山県レクリエーション協会 事業責任者：中 俊博

講義資料を配付して 自宅での運動を促した

事業趣旨の説明やレク式体力チェックの体験、手遊び、指ゲームなどを行い、チラシを配布して、参加を呼び掛けた。本事業への興味関心を促したことが、事業参加につながったと考えている。

講義と併せて、運動を体験したことが新鮮であり、テキストに加えて、講義資料を配付し、自宅で運動してもらうよう働きかけた。

参加者からは、運動内容も日常生活の中で容易に実践できる運動であり、効果の検証も行いやすいと好評だった。他にも「ダンスや運動ができるこんなに楽しいと気づいた」「運動することの楽しさを体験した」

「いろいろなスポーツ・レクリエーションを紹介していただき大変良かった」などの感想をいただいた。

介護予防の面でも多彩なプログラムを持つ今回の事業について、行政にも興味を持ってもらうことができた。



鳥取県

南部町

開催日時

①平成26年11月 1日(土)	9:00～12:00
②平成26年11月15日(土)	13:30～16:30
③平成26年11月29日(土)	13:30～16:30
④平成26年12月 6日(土)	9:00～12:00

開催会場

南部町プラザ西伯
南部町総合福祉センター「しあわせ」
南部町プラザ西伯

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	0	4	16	20
女性	0	39	13	52

主催など 主催：鳥取県レクリエーション協会 事業責任者：安田 智

終了後もスポーツに親しむ 継続的な活動がスタート

地元で活動する総合型スポーツクラブ「スポ net なんぶ」の全面的な協力により集客を行うことができた。また、ケーブルテレビなどでも放映していただき、参加者の獲得につながった。

運動へ誘う講義では、地元の医師に体力の衰え、健康の認識、認知症などの身近な話をしてもらうことで、自分の体に興味を持ってもらうことができた。一方、実技では、「スマートスポーツ」に興味を持ってもらうことができ、講座終了後、ニューエルダー元気塾の受講生を募り、継続的にスポーツに親しむグループ活動がスタートした。

参加者は、「志は一緒だと思う。ありがとうございます」「楽しかった、もっと仲間を増やしたい」など、多くの方が講座を楽しんでくれているようだった。

公民館関係からの興味・関心も高く、地域のサロン活動への指導要請なども生まれてきている。



島根県

出雲市

開催日時

- ①平成26年11月22日(土)
9:00～13:00
- ②平成26年12月 7日(日)
13:00～17:00
- ③平成26年12月21日(日)
9:00～15:50

開催会場

出雲市東
コミュニティセンター

出雲市立東小学校・
東コミュニティセンター

参加人数

性別	50代 以下	60代	70代 以上	計
男性	0	21	0	21
女性	3	26	0	29

主催など 主催：島根県レクリエーション協会 事業責任者：服部裕子

口コミを中心に集客活動 60代の参加者で大盛況に

レクリエーション協会の事務局員が在住する地域であり、共催団体ともスムーズに計画・実施することができた。今年度単年の事業ではなく、今後につながる事業にしようと、今回の募集については、60代の男女の参加をできるだけ多くしようと、できるだけ口コミで確認しながら募集した。その結果、応募のほとんどが60代の男女で、年齢もあまり離れていなかったため、運営する方も非常に楽であった。

参加者からも「有意義な企画だった」「自分の体力、健康について、改めて見直すことができた。今の状態を維持できるよう、頑張りたいと思う」と非常に好評で、

今後実施して欲しいとの要望もあった。また、東コミュニティセンターとしても来年度以降も継続して実施できるように予算化している。さらに、より良い事業が実施できるよう提案して欲しいとの要望もいただいた。引き続きコミュニティセンターと連携を取りながら実施を検討していきたい。



岡山県

玉野市

開催日時

- ①平成26年10月 5日(日)
9:00～13:00
- ②平成26年11月 9日(日)
13:00～16:00
- ③平成26年11月23日(日・祝)
9:00～14:00

開催会場

玉野市総合保険
福祉センター
(すこやかセンター)

参加人数

性別	50代 以下	60代	70代 以上	計
男性	0	4	0	4
女性	0	32	31	63

主催など 主催：岡山県レクリエーション協会 事業責任者：白井福美

自分の体を知ることが 今後の活動の動機づけに

健康寿命という言葉に関心を持ってもらえるよう、体チェックを行うことで自分の体を知ってもらい、「何かしなければいけないと思いながらもきっかけがない」という人たちへの動機づけになったように感じる。

ニューエルダー元気塾は、単体の事業ではなく連続講座であるので、友達の輪が広がり、楽しく受講できたとの声が多く聞かれた。また、クップ、ラダーゲッターと新しいスポーツを紹介したところ、楽しんでもらうことができた。特に、体を動かすプログラムは人気があり、好評を得ることができた。

参加者からは、「とても参考になった」「また機会が

あれば参加したい」という声が多かった。行政機関からは、一人でも多くの方に健康について興味を持ってもらえる機会を作ってもらえて良かった、と評価していただいた。



広島県

廿日市市

開催日時

- ①平成26年 9月13日(土)
13:00～17:30
- ②平成26年 9月27日(土)
13:00～17:00
- ③平成26年10月 4日(土)
10:30～17:00

開催会場

廿日市市立
スポーツセンター

参加人数

性別	50代 以下	60代	70代 以上	計
男性	0	9	18	27
女性	0	22	22	44

主催など

主催：広島県レクリエーション協会 事業責任者：山野節子

関係団体による事前PRで
多方面からの参加が実現

集客については、健康講座など告知のための事前事業を開催したため、スムーズに受け入れられて参加者の獲得につながった。また、廿日市市、廿日市市教育委員会の後援をいただいたおかげで、社会福祉協議会、スポーツ協会、老人クラブ連合会など多くの団体からも後援をいただくことができ、各団体からの事前PRによって、多方面からの申込者につながった。

参加者は講師の話に聴き入りながら、指示通りに体を動かしていた。講師の軽快な口調と、時に冗談を交えた説明で、参加者からは笑いがこぼれ、和やかな雰囲気で行進が進んだ。参加者からは、「今まで健康に関

する講座を聴きに行っていたが、今回のように実践しながら参加できるのは大変良かった。今後も継続して欲しい」「無理なく体を動かすことができ、頭の体操になって、とても楽しかった」などの感想があった。行政との連携が良好であったため、スムーズな運営を行うことができた。



山口県

周南市

開催日時

- ①平成26年 8月24日(日)
9:30～14:30
- ②平成26年 9月 6日(土)
9:30～14:30
- ③平成26年 9月23日(火・祝)
9:30～15:30

開催会場

徳山保健センター

周南市立徳山小学校

参加人数

性別	50代 以下	60代	70代 以上	計
男性	8	14	0	22
女性	10	27	10	47

主催など

主催：一般社団法人山口県レクリエーション協会 事業責任者：松田義政

参加者自らが気づき
行動に移すきっかけに

地域のレクリエーション協会と行政の連携がうまく行っている地域での開催を検討し、周南市で開催することになった。そのため、実行委員会も充実し、広報活動も広く展開できた。人脈、口コミが有効で、多くの方に興味を持っていただけた。

スロージョギング®、救急救命法、クップ、レク式体力チェック、パドルテニス、ラダーゲッターなど日頃体験できない内容に加えて、専門家に指導していただけたことで、参加者に多くの気づきを与えることができたという感触を得た。特にスロージョギング®は、理にかなったジョギングとして、今後広がりを見せる

ことが予想される。また、クップやパドルテニスは、組織化の基盤ができそうである。

参加者の多くは、「日常生活における健康や体力づくりの実践」の必要性に気づかれた方が多いようだ、自らが気づき、行動に移すきっかけを作ることにつながったと感じる。



徳島県

阿波市

開催日時

- ①平成26年 9月20日(土) 12:30～16:30
- ②平成26年10月25日(土) 12:30～16:30
- ③平成26年11月29日(土) 9:30～15:30

開催会場

阿波市
吉野スポーツセンター

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	1	31	24	56
女性	7	87	31	125

主催など

主催：NPO法人 徳島県レクリエーション協会 事業責任者：小西佳昭

童心に返って楽しんだ 「レクスポ用具で遊ぼう！」

集客については、阿波市にある3つの地域サロンへ出向き、レク式体力チェックの体験やニューエルダー元気塾で実施するレクスポ用具で遊ぶプログラムの一部を体験していただき、チラシを配布して参加を呼び掛けた。初めての体験であったため、好評で、多くの参加者獲得につながった。

参加していただいた皆さんは、「レクスポ用具で遊ぼう！」の全ての種目で、童心に返って楽しみ、笑い声が出るなど大変盛り上がった。また、ラダーゲッターは三世代交流型のニュースポーツであることを前面に出して実施。ニューエルダー元気塾終了後も、地域にラ

ダーゲッターの愛好者が生まれるよう促した。

事業当日、スポーツ推進委員の方々が見学に来て、興味を持っていただいた。また、社会福祉協議会の方にはレク式体力チェックに関心を示していただけたことなどから、今後の連携が生まれそうである。



モデル地区

香川県

丸亀市

開催日時

- ①平成26年10月 5日(日) 13:00～16:30
- ②平成26年10月26日(日) 13:00～16:00
- ③平成26年11月30日(日) 9:00～15:15

開催会場

栗熊コミュニティ
センター

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	1	25	24	50
女性	0	37	24	61

主催など

主催：NPO法人 香川県レクリエーション協会 事業責任者：寺嶋 寛

今後の意欲につながる 笑顔があふれた3日間

事業実施に当たり、町内にある3つのコミュニティ組織に、事業の説明と参加者の募集についての依頼を行った。特に運動する機会の少ない男性の方の参加をお願いすると共に、事業の内容を理解していただくために、事前の体験会をコミュニティ組織の中で実施することができ、多くの参加者につながった。

参加者の皆さんからは、「ラダーゲッターをコミュニティの活動で取り入れたい」「レク式体力チェックを地元でやってもらいたい」「老人クラブへも指導に来てくれるのか」といった声をいただくことができた。レク式体力チェックでは、レーダーチャートを作成したこ

とにより、「自分の弱いところを知ることができた。少しでも弱いところを高める運動を続けていきたい」と、継続して運動を続けることに前向きな感想を多くの方からいただいた。

終了後、参加者の自主的な活動を行うグループ「あやうた元気塾」を立ち上げ、活動を継続していく。



愛媛県

四国中央市

開催日時

①平成26年11月22日(土) 9:00～12:20
②平成26年12月13日(土) 9:00～13:00
③平成27年 1月17日(土) 9:00～14:20

開催会場

四国中央医療福祉 総合学院キャンパス
伊予三島運動公園 体育館サブアリーナ
四国中央医療福祉 総合学院キャンパス

参加人数

性別	50代 以下	60代	70代 以上	計
男性	0	5	10	15
女性	6	70	64	140

主催など 主催：NPO法人 愛媛県レクリエーション協会 事業責任者：東野俱子

地元の人材を活用した 質の高いプログラムが好評

2つの会場を併用することになったハンディキャップを逆用して、施設にリンクしたプログラム編成にした。学術系と運動系に大別したカリキュラム構成で、3回の連続性を維持しながら、単独回の参加でも楽しめるように計画した。

初回の目玉は、四国中央市が展開する介護予防「しこちゅう体操」を、いつでも一人でもできる運動として、振付発案者である名取悟美氏が丁寧に指導。2回目は安全吹矢日本一の実力者、中田紀男氏によるスマート・スポーツの体験。3回目は言語聴覚士、上村朋久氏によるオリジナル「飲み込み体操」の指導を、全員が初

めて体験した。各回地元の人材の宝を生かしたプログラムを実施できた。

レク式体力チェックは最終回のみでの体験だったが、非常に関心が高かった。また、地区の老人会や高齢者サロンのメンバーで、「クップくらぶ」を立ち上げたいとの申出があり、全面協力を約束した。



高知県

土佐市

開催日時

①平成26年 9月25日(木) 9:00～12:00
②平成26年10月 2日(木) 9:00～12:30
③平成26年10月16日(木) 9:00～12:00
④平成26年10月30日(木) 9:00～14:30

開催会場

土佐市立市民体育館

参加人数

性別	50代 以下	60代	70代 以上	計
男性	16	34	23	73
女性	23	73	34	130

主催など 主催：高知県レクリエーション協会 事業責任者：高木正平

スポーツ未経験者に伝える スマートスポーツの魅力

土佐市は、社会教育活動の活発な地域で、体育館の稼働率も高く、競技スポーツが盛んに行われている。

ニューエルダー元気塾には、これまでスポーツをほとんどやったことのない市民への参加を呼び掛けるため、高知新聞の折り込みチラシとして配布することにした。参加者には若年層、高齢者も含まれていたが、60代が多く、また夫婦で参加される方もいた。

参加者の満足度は高く、中でもレク式体力チェックは特に関心が高かったようだ。また、スマートスポーツにも関心は高く、ラダーゲッターはルールも用具の準備も簡単で、会場は大いに盛り上がり、参加者たち

の楽しむ姿が見られた。

この事業を通じて、NPO法人総合クラブとさとの連携も実現し、互いに市民の元気づくりを支援し合える方向で進めたいと思う。スポーツに親しんでこなかった参加者たちの、スポーツ・レクリエーションへの関心の高まりが期待できるのではないかと思われる。



福岡県

大木町

開催日時

- ①平成26年10月12日(日)
9:30～15:30
- ②平成26年10月26日(日)
9:30～15:30
- ③平成26年11月3日(月・祝)
9:00～15:15

開催会場

大木町総合体育館

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	23	15	12	50
女性	3	22	4	29

主催など

主催：NPO法人 福岡県レクリエーション協会 事業責任者：佐藤靖典

フォローアップ講習会でグループ化を目指す

実施会場である大木町は、5月に福岡県主催「市町村スポーツ担当者研修会」で事業説明を聞き開催を希望しただけあり、教育長の実行委員長就任をはじめ、スポーツ・レクリエーション、高齢者福祉関係者が実行委員に就任し、全面的な支援をいただき開催することができた。

大木町の配慮で、十分なスペースを確保でき、スマートスポーツを伸び伸びと実施できた。また、ニューエルダー世代の夫婦3組が参加され、手を携えて元気に長寿を目指す姿が見られるなど、町外からの参加者も含め意欲的な元気塾が展開できた。

実施した内容の中では特に「スロージョギング®」が好評で、フォローアップ講習会を開催し、グループ化を図る動きがある。また、スポーツ・レクリエーション関係者のみならず、高齢者福祉領域関係者に新しい刺激を与えた。スポーツ推進委員、高齢者団体から継続したいとの要望も多数あり、今後の期待される。



佐賀県

武雄市

開催日時

- ①平成26年 7月29日(火)
9:00～13:30
- ②平成26年 8月27日(水)
9:00～12:10
- ③平成26年 9月30日(火)
9:00～14:45

開催会場

JA武雄支所

武雄市山内
農村環境改善センター

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	0	14	16	30
女性	10	40	29	79

主催など

主催：佐賀県レクリエーション協会 事業責任者：森 恵美

自分の体を知って ニュースポーツにも意欲

JA武雄支所の協力で、参加者への周知や開催会場準備など、スムーズに運営することができた。毎回、参加者が定員を越す盛況であり、参加した方々はみんな笑顔で「大変多くのことを学んだ」「自分の体を知る体験ができた。健康の有り難さを痛感した」「自分の体の動きがよく分かり、体力づくりが必要だと思った。今後もこういった機会があれば参加したい」と話し、運動をする楽しさを学んだようだ。企画の内容も参加者の体の調子に合わせた企画で、どのプログラムも皆真剣そのもの、楽しくて仕方のない様子であった。

また、インディアカ、スポーツ吹矢、クップには関

心が高く、積極的に取り組んでいただいた。当初は、スマートスポーツには関心の無い人も多くいたが、最終的には何度も挑戦するようになった。気の合う仲間同士、月に1回、スマートスポーツを継続することになり、今後の展開が楽しみである。



長崎県

諫早市

開催日時

- ①平成26年 6月15日(日)
9:00～12:30
- ②平成26年 7月 6日(日)
9:00～12:00
- ③平成26年 8月 3日(日)
9:00～15:30

開催会場

小野ふれあい会館

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	3	16	43	62
女性	8	64	24	96

主催など

主催：NPO法人長崎県レクリエーション協会 事業責任者：峰ひとみ

健康維持のノウハウを
理論と実技からサポート

毎回、会場が笑い声に包まれ、回を重ねるごとに、楽しそうに運動に挑戦する参加者の姿に、スタッフも開催の意義を再認識した事業であった。

講座ではいかに今後の健康維持につなげていけるかが最大の課題であるため、生涯にわたって必要な健康維持のノウハウを理論面と実技面からサポートした。まずは、「高齢期のカラダの変化」に加え「ロコモティブシンドローム」に関する講義で、運動の必要性を問いかけた。また、レクスポ運動やスマートスポーツ種目のそれぞれの運動効果について説明。運動を継続させるためには、自分の体力に合わせて仲間と一緒に楽

しむことが秘訣だと伝え、体を動かす意義と継続の大切さを認識してもらった。

女性の参加が大半を占める講座が多い中、今回は男性の参加者が4割を占めた。参加者からは、「こんな講座がもっとあればいいね!」「楽しかったね」「クラブ大会に参加しよう」などの声をいただいた。



熊本県

山鹿市

開催日時

- ①平成26年10月 9日(木)
9:00～14:00
- ②平成26年10月30日(木)
9:00～12:00
- ③平成26年11月20日(木)
9:00～14:30

開催会場

山鹿市鹿本
ふれあいセンター

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	2	5	0	7
女性	3	59	31	93

主催など

主催：熊本県レクリエーション協会 事業責任者：西田秀美

レク式体力チェックで
運動の必要性を再認識する

サロンボランティアで活動している方も多かったので、認知予防につながる手遊びなども間に入れるなどの工夫をした。また、市内各地から集まっていたので、グループでの自己紹介も和気あいあいと進むように心がけた。日頃地域でサロン活動をされている方々が多く、何をするにも積極的な姿勢だったため、スムーズに行うことができた。

スマートスポーツは初めて体験した方が多く、珍しさもあり、終始笑顔で楽しんでいた。レク式体力チェックでは、もっと体力があると思っていたと、自分の体力を過信している方が多く、「やっぱりなんかせんとい

かんですね!」と、本来の狙いどおりの感想をいただいた。このまま、無理せず継続して行って欲しいと思う。参加者からは、「遊びながらいろいろなスポーツやゲームができて楽しかった」「毎日、体を動かして頑張りたいと思う」などの感想をいただき、大変好評であった。



大分県

竹田市

開催日時

- ①平成26年10月 5日(日) 9:00～13:30
- ②平成26年10月19日(日) 9:00～13:30
- ③平成26年11月 2日(日) 9:00～15:00

開催会場

竹田市
総合社会福祉センター

竹田市立
竹田小学校体育館

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	0	17	9	26
女性	12	28	15	55

主催など 主催：大分県レクリエーション協会 事業責任者：石崎幸代

事前体験で体力チェックも速やかに進められた

県内でも高齢化率の高い竹田市のレクリエーション協会と連携して取り組んだ。来年から出前事業として公民館や老人クラブの行事の中に組み込んで実施したいとの思いから、公民館長会などへ出向き、参加を呼び掛けた。市の健康増進課や社会福祉協議会の方にも実行委員会へ入ってもらい、講師として竹田市の現状や取組について話してもらった。

スマートスポーツではスラックラインやクップで一喜一憂し、スポーツ吹矢には興味を示す人が多く、「スポーツ吹矢をもっとしたい」「どこに行けば出来るのか」「道具はどこにあるのか」など、継続を希望する

声が上がった。来年度はスポーツ吹矢協会から指導者を呼んで実施する方向で検討している。

運営面では、スタッフの役割分担を明確にしたことで、スムーズに進められた。また、レク式体力チェックでは、全員に事前に体験してもらい、時間をかけずに実施できるよう練習したことで、効率的に進められた。



宮崎県

児湯郡高鍋町

開催日時

- ①平成26年 7月 3日(木) 13:00～17:00
- ②平成26年 8月 7日(木) 13:00～17:00
- ③平成26年 9月 4日(木) 9:30～15:30

開催会場

高鍋町
勤労者体育センター

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	0	3	3	6
女性	6	45	63	114

主催など 主催：宮崎県レクリエーション協会 事業責任者：二宮莖子

関係機関との強固な連携で緊張感を持って事業を推進

日頃から、行政をはじめ関係機関との連携・協力を大事に各事業に取り組んでいる高鍋町レクリエーション協会の存在、協力が大きかった。会員が一致団結して、参加者募集から当日運営に至るまで、緊張感を持って本事業に取り組んできた。

今まさに人生を謳歌しているニューエルダー層に、本事業は「自分の体は自分で守らなければ」と、改めて運動することの大切さに気づいてもらう機会ともなった。

町行政との密接な連携の下、参加者・講師・スタッフが一体となって取り組んだニューエルダー元気塾、

3回のプログラムはとても楽しく、笑顔・交流・仲間づくり、そして健康づくりのすばらしい出会いの場となった。

参加者からは、「良い時間が過ごせた」「初めての経験でとても楽しかった」「このような機会を継続して欲しい」など好評をいただいた。



鹿児島県

始良市

開催日時

- 平成26年 9月27日(土)
8:50～13:00
- 平成26年10月25日(土)
9:00～12:00
- 平成26年11月22日(土)
9:00～15:00

開催会場

加治木体育館

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	0	10	17	27
女性	9	37	49	95

主催など

主催：鹿児島県レクリエーション協会 事業責任者：河東律子

健康づくりの認識高まる 今後の継続的活動に期待

まずは、市内全戸へ配付する市の広報誌で、事業の紹介と募集を行った。この募集で、約半数の申込みがあった。その後、各種団体・研修会などを活用して案内チラシの配布、事業の説明、体力チェックの紹介などを行うことで、参加者の募集を行った。また、スタッフの個々への呼び掛けも効果があった。さらに、男性の料理教室で、夫婦共に健康であることの大切さを訴え、呼び掛けを行った。

参加者からは、講座に参加して健康づくりの大切さや、一人でもできる体力づくり、楽しいスマートスポーツを体験し、総合的な健康づくりへの認識が高まった

という声があった。

始良市で行っている総合型地域スポーツクラブ、市の健康づくり事業、働く女性の家、公民館講座、レクリエーション協会などの多様な健康づくり講座を紹介し、継続的活動につなげてもらうよう促した。



モデル地区

沖縄県

八重瀬町

開催日時

- 平成26年10月18日(土)
13:20～17:30
- 平成26年11月15日(土)
13:00～17:30
- 平成26年12月20日(土)
8:30～14:50

開催会場

八重瀬町
中央公民館ホール

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	6	10	9	25
女性	12	39	68	119

主催など

主催：沖縄県レクリエーション協会 事業責任者：波平真允

元気塾修了証を授与して 今後の活動につなげる

八重瀬町・八重瀬町教育委員会が、ニューエルダー元気塾の趣旨を理解し、沖縄県全体への普及・啓発を積極的に推進した。本事業を、超高齢化社会における数多くの課題を解決するもの、地域の教育力を高めるものとして捉え、現状と課題に関わる情報を具現化し、密に連携しながら、取組を展開することができた。

また、島尻地区レクリエーション協会や、やえせ桜健康クラブの人的資源や活動プログラムの教育・環境資料を提供し合い、連携協力をしながら進めることができた。さらに、地域における老人クラブをはじめ、社会教育・社会福祉・スポーツ推進委員会などの関係

団体から、積極的にアドバイスをもらい、円滑かつ具体的な取組に対して支援をいただいた。参加者の士気を高め、継続していくためのサークル結成につなげる方法として「元気塾修了証」を授与。今後の継続を図っていききたい。



モデル地区報告



新潟県上越市

人口：19万7,419人
高齢化率：30.0%

奈良県奈良市

人口：35万9,824人
高齢化率：28.7%

兵庫県加古川市

人口：26万4,051人
高齢化率：25.0%

大阪府門真市

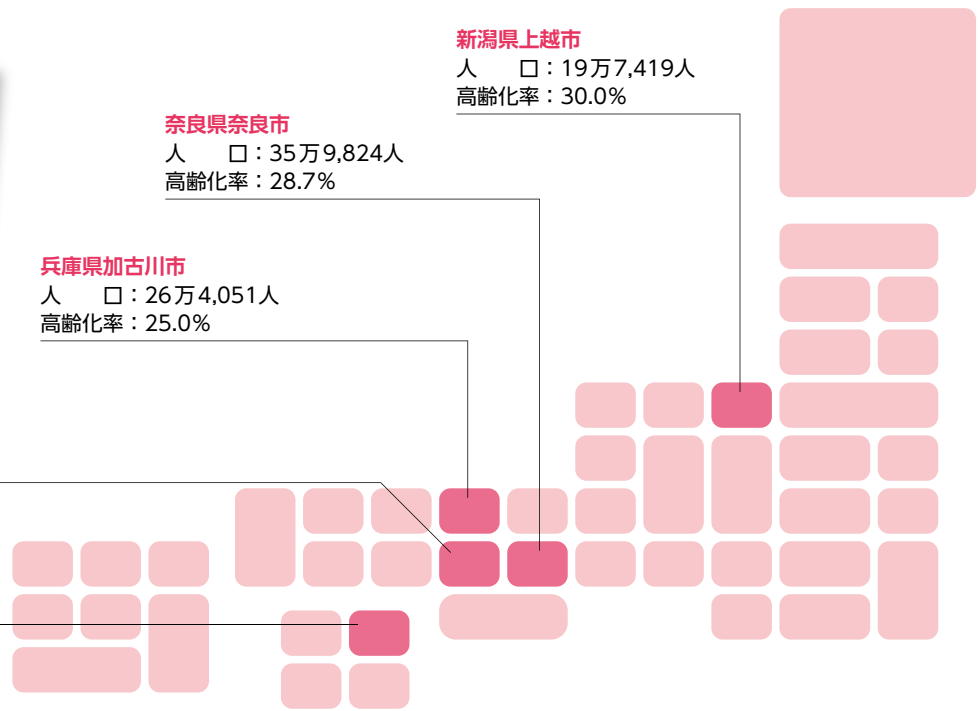
人口：12万7,530人
高齢化率：27.2%

香川県丸亀市

人口：10万9,304人
高齢化率：27.6%

沖縄県八重瀬町

人口：2万7,689人
高齢化率：19.7%



※国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口」
(平成25年3月推計)による2015年の推計結果

●目的・対象●

全国47都道府県で実施した「ニューエルダー元気塾」の中から、6地区を選び『モデル地区』を制定した。特にこのモデル地区に関しては「現在、運動やスポーツ・レクリエーションに親しんでいない人々」を主として集め、特に男性の参加5割を目指す。今年度は「活動の継続」を目標としており、講座終了後には「参加者がスポーツ・レクリエーションを継続するために自主的な会を誕生させる」としている。

●基本プログラム●

講座内容は「ニューエルダー元気塾(p.10～11)」同様。全3回シリーズの講座とその後の自主的な会の支援を実施。

●事業概要●

実施地区 新潟県上越市、大阪府門真市、兵庫県加古川市、奈良県奈良市、香川県丸亀市、沖縄県八重瀬町

実施団体 一般社団法人新潟県レクリエーション協会、公益財団法人大阪府レクリエーション協会、NPO法人兵庫県レクリエーション協会、NPO法人奈良県レクリエーション協会、NPO法人香川県レクリエーション協会、沖縄県レクリエーション協会

●実施期間●

平成26年5月1日～平成27年1月31日

●事前事業・広報●

運動やスポーツが苦手だったり、関心のないニューエルダー世代、特に男性の参加を促すために、下記のような事前事業を行った。

- 1) 開催会場当該自治会及び周辺自治会を通じての参加者募集。
- 2) 開催会場となった公民館館長を筆頭に地区の公民館利用者への事業説明と参加者募集。
- 3) 俳句などの文化活動団体に関わる定年退職者への事業説明と参加者募集。
- 4) 企業のOB会や地方公務員退職者会などと連携しての参加者募集。

その他、開催市町村の広報紙、地方紙、タウン誌などへの募集告知も積極的に行った。

●自主的な会結成●

運動やスポーツ・レクリエーションの継続を進めるために、講座終了後、参加者による自主的な会の結成を促し、次ページの会が誕生した。具体的には最終回

に行う参加者同士の話し合いの場「元気をつくるしゃべり場」でテーマを「運動を続けるためには？」とし、参加者相互による継続に向けた意欲の向上を図った。また、次回の日程と場所を設定し、事務局で会場確保

や案内送付などをサポートした。

その結果、全てのモデル地区で講座終了後の継続活動がスタートしている。

モデル地区の自主的な会

	会の名称	人数	どのようにして	特色
新潟県 上越市	上越元気クラブ	30人	核になってくれそうな人を中心に話し合い、文書を出して参加者を募った。	<ul style="list-style-type: none"> ●事業終了後、他地区の活動を視察、県の主催事業に参加、レク用具の使用法を学ぶ会などを開催し結束を高めてきた。次の計画を立てていたが、突然の大雪で延期となった。
大阪府 門真市	門真レクリエーションクラブ(仮称)	30人	最終回で活動を続けたいという声が多かった。フォローアップ研修以後、定期的に体験会を実施。	<ul style="list-style-type: none"> ●毎週木曜日にスポーツ・レクリエーション体験会を実施。場所は総合型地域スポーツクラブ「はすねクラブ」本拠地の門真市民プラザ。 ●内容は各種生涯スポーツの体験及び練習、練習試合、さらに大会開催とつなげる。またレクリエーションリーダーとしてアイスブレーキングなども学習する機会とする。
兵庫県 加古川市	両荘元気塾	30人	参加者からの声で誕生。参加者が地域の人に声掛けをし、参加者以外も受け入れた。	<ul style="list-style-type: none"> ●1回目を12月6日・2回目を1月10日・3回目を2月1日に実施。4回目以降は、1月に実行委員会を開き決定する。 ●加古川市立両荘公民館を中心に活動 ●晴れた日は、1時間公民館周辺をポールウォーキング。1時間、マンカラ、ラダーゲッター、ニチレクボールを参加者3グループに分けて実施。2回目以降も同様。雨の場合は、ポールを使って歩き方指導。
奈良県 奈良市	西奈良元気会	25人	最終回で結成の流れができ、立ち上げ会の会場を確保し、参加者に開催案内を送った。	<ul style="list-style-type: none"> ●1月25日に会の名称、幹事、活動内容、活動場所などについて話し合いを行った。また県レク協会のバックアップ体制について3月20日に設立総会を行う予定。
香川県 丸亀市	あやうた元気塾	15人	元気塾受講生に案内。参加者に声掛けをお願いして募集し、受講希望者を受け入れた。	<ul style="list-style-type: none"> ●丸亀レク協会主導で、運動教室(仮称)を開催する。特に要望が多かった太極拳を中心に実施。 ●実施時期は、委託期間である12月～1月までの間。自主運営クラブになるように支援をしていく。 ●自主運営クラブが軌道に乗るまでの約1年を目途に、丸亀レク協会が支援を行う。(健康体操・レクリエーション活動・スマートスポーツ・ハイキング活動などを取り入れながら実施) ●受講生については、元気塾参加者と元気塾参加者に声掛けをお願いして募集する。 ●委託期間を過ぎると経費が出なくなるので、自主的な活動になるまで、市レク会員が講師となって教室を開催する。
沖縄県 八重瀬町	ニューエルダー種目別元気塾やえせ 民踊元気塾／太極拳元気塾／クップ元気塾／パドルテニス元気塾／スポーツ吹矢元気塾／ラダーゲッター元気塾	60人	しゃべり場で、継続希望の声が出たため、募集要項を作成し、修了者中心に文書を送付した。	<ul style="list-style-type: none"> ●募集要項を作成し、修了書を交付した受講者を中心に文書を送付して誘引した。 ●6人1組で10班作り、ブンブン討議(66討議)形式の話し合いをした。 ●上記の結果、サークル希望順位は以下のとおり。①民踊元気塾 ②太極拳元気塾 ③クップ元気塾 ④パドルテニス元気塾 ⑤スポーツ吹矢元気塾 ⑥ラダーゲッター元気塾 ●八重瀬町中央公民館を会場に「種目別元気塾 合同結成大会」の開催が決定



公民館を講座運営・継続サークルの拠点に

一般社団法人 新潟県レクリエーション協会

行政に加えて一般企業とも連携して講座運営に当たった。市の教育委員会体育課、スポーツ推進委員会には実行委員会に参加してもらい、一般企業(大手乳酸菌飲料会社)には販売員にチラシ配付及び事業の意義説明の協力をお願いした。

運営体制

主催：公益財団法人日本レクリエーション協会、一般社団法人新潟県レクリエーション協会、「ニューエルダー元気塾 in 上越市」実行委員会

共催：上越市レクリエーション協会、上越市スポーツ推進委員会

後援：新潟県、上越市教育委員会、社会福祉法人上越市社会福祉協議会

協力：上越ヤクルト販売株式会社

実行委員会

主催団体である一般社団法人新潟県レクリエーション協会を中心に、上越市教育委員会、上越市スポーツ

推進委員会、上越市レクリエーション協会で構成。講座会場使用などの便宜を図っていただくことができた。

運営で工夫した点

本事業運営に当たり、最も大きな課題の一つは「いかに参加者を集めるか」である。今回の事業の告知に当たっては、上越ヤクルト販売株式会社と連携し、元々一般世帯をくまなく回って顧客とも顔見知りになっている同社のヤクルト販売レディの機動力に期待し、チラシ配付と参加の誘いをお願いした。実際の集客効果も上がっていて、募集スタートからかなり早期に定員に至っている。



クッパやラダーゲッター、太極拳など5種目を実施



増加する男性参加者に
今後への期待が高まる

広報事業

- 上越ヤクルト販売株式会社の協力により、A4チラシ3,000枚を講座会場近隣の個人宅に配付。その他、上越市社会福祉協議会にもチラシを設置した。
- 上越市の広報誌と地域の新聞「上越タイムス」に告知記事を掲載。

実施内容

本来3回の実施だが、余裕を持つため自主的に1回開催し、計4回実施した。スマートスポーツも、ポールウォーキング、ブローライフル、太極拳、スラックライン、クップ、ラダーゲッターの計5種目を実施。特に「レク式バイアスロン」は新潟県発のスポーツで、ポールウォーキングとブローライフルの2種を組み合わせた複合スポーツであり、ユニークで安全なもの。レク式体力チェックも、第2回(8月)と最後の第4回(9月)の計2回実施し、講座参加者に体力向上を実感してもらうことを試みた。

事前事業

上越市教育委員会体育課・スポーツ推進委員が集まった場で、本事業の意義や体力データの有用性をプレゼンテーションした。それにより「共催」「後援」の名義をいただくことができた。

上越ヤクルト販売株式会社でヤクルトレディたちを対象にレク式体力チェックの実演を含めた説明会を実施し、事業の趣旨や効果を理解してもらった。ヤクルト販売レディたちがチラシ配付のみならず、講座の意義や内容の説明までしてくれたのは、新しい試みであり集客効果も上がった。

上越市社会福祉協議会で、レク式体力チェックの実演と本事業の意義や体力データの有用性をプレゼンテーションし、参加者募集の協力依頼をした。それによりチラシ配布ルートが広がった。

ニューエルダー元気塾参加者のレク式体力チェックの結果平均

	実施日	着座 体前屈	障害物 歩行	ファンク シヨナル	タオル 絞り	ストロー	ツー・ ステップ
男性 14名	7月19日	11.2cm	5.90秒	42.1cm	56.9g	8.5秒	1.57点
	9月6日	12.7cm	5.06秒	42.4cm	55.6g	9.0秒	1.59点
女性 24名	7月19日	16.56cm	5.50秒	38.6cm	60.3g	8.3秒	1.66点
	9月6日	16.58cm	4.84秒	38.7cm	55.3g	9.2秒	1.67点

参加者数

全4回の参加者計は207人、1回当たり平均52.8人は定員と比べて多数の集客数であった。男女比に関しては、男性が70人、女性137人で、男性が33.8%と昨年度(男性26.4%)よりは上昇しているが、もう少し男性を集めたかった。

参加者の声

- できれば来年も実施して欲しい。
- もっと回数を増やして定期的に実施して欲しい。
- 実技をもっと多くして欲しい。

参加者からは、他地区よりも1回多い「全4回実施」にもかかわらず、もっと参加したいとの声が出ている。積極的な参加態度が醸成された。

事業継続に向けて

新サークル「上越元気クラブ」の結成に向けて、元気塾講座参加者の中から核になってくれそうなメンバーと話し合い、既に会長・事務局長も決まっている。

同時に参加者を募って、研修の意味を含めていくつかの事業を体験してもらった。

- 10月19日(日)……「新潟県スポーツフェスティバル」(長岡市陸上競技場)に参加して現場を体験したことは、今後の活動意欲を高める結果になった。レク式バイアスロン競技を体験。
- 10月25日(土)……「レク用具見本市」(春日謙信交流館)では、いろいろなレクリエーション用具を実際に活用してみて、冬季に活動できる種目のイメージを膨らませた。
- 1月31日(土)……上越市で新クラブの総会が開かれ、会費などの取決めが行われた。上越市レクリエーション協会のサポートを受けて、今後は自立クラブとして進んでいく。事業の継続には相手を納得させるためのデータの提示が最も有効で、数値で示す必要性を強く感じた。

総合型地域スポーツクラブと連携して活動の継続へ

公益財団法人 大阪府レクリエーション協会

門真市の総合型地域スポーツクラブ「門真はすねクラブ」と連携して取り組んだ。
門真市にはレクリエーション協会がないため、この事業をきっかけにして、将来的には「門真市レクリエーション協会」の設立につなげることを門真市とも話し合い、念頭に置いた。

運営体制

主催：公益財団法人日本レクリエーション協会、公益財団法人大阪府レクリエーション協会、「ニューエルダー元気塾 in 門真市」実行委員会
共催：NPO法人門真はすねクラブ
後援：門真市教育委員会

実行委員会

主催団体である大阪府レクリエーション協会を中心に、門真市教育委員会、門真はすねクラブ、シルバー人材センター、あいまち門真ステーションで組織した。市教育委員会の協力体制と共に総合型地域スポーツクラブ「門真はすねクラブ」との連携を取ったことで、講座の実施運営場所の確保などがスムーズに行えた。他にもシルバー人材センターの行事にスポーツ系イベ

ントの実施依頼があった。

運営で工夫した点

門真市にある総合型地域スポーツクラブ「門真はすねクラブ」の拠点である「門真市民プラザ」には体育館と教室施設があるので、うまく連携体制を取っていく方法を模索した。機会があれば門真はすねクラブにあるスポーツ講座を紹介してスポーツの継続活動意欲を刺激したい。受講者がいずれレクリエーションリーダーとして「活動する側になっていく」ことも念頭に置いており、今後の継続活動の中に「アイスブレイキング」などを取り入れていく。さらに、それらがいずれ市レクリエーション協会に育っていくことを望んでいる。



ボールがはしごに引っかかるとポイントになるラダーゲッター



「この仲間ともう一度会いたい」という声も聞かれた「しゃべり場」

広報事業

- A4チラシ2,000枚を市内の公共施設に分散配布。設置場所は、門真はすねクラブ500枚、門真市役所300枚、老人福祉センター500枚、高齢者大学校300枚、その他400枚。
- 門真市市報とシルバー人材センター報に告知記事を掲載。ラジオではFM HANAKO (9/22)でも取り上げられ、15分間生出演して参加者募集を呼び掛けた。

実施内容

スマートスポーツは第2回で「クップ」、第3回では「ラダーゲッター」と、地元で振興したいと考えている「スリータッチボール」を体験。スポーツ体験は各1時間で十分なものではなかったが、各所で大きな歓声が上がリ、ゲームの楽しさ、チームワークの楽しさは十分体験できたようだ。最後の「しゃべり場」では、続けたいスポーツ・レクリエーションとしてクップとラダーゲッターの人気が高かった。また、「しゃべり場」では参加者の仲間意識が既に醸成されており、「この仲間ともう一度会いたい」という声が出ていた。

事前事業

「門真はすねクラブ」のお祭り行事に参加し、レク式体力チェックやレクスポーツをアピールしたところ、7名の参加者を獲得した。「門真市自治会連合会」の会合に参加して本講座をプレゼンテーションし、チラシ1,000枚を回覧板に入れてもらうことができ、5名の申込者を得た。門真市教育委員会の計らいで、「門真市民大学」で受講生にレク式体力チェックを実施し、本講座の意義を説明したところ3名の参加者を得た。事前事業の効果は絶大で、全てのところから申込者が生まれた。そのほか実行委員会に参加していただいた各団体それぞれの機関誌で講座を紹介してもらい、早

期に参加者を確保できた。

参加者数

全3回参加者数は134人。1回平均でも45人近くあり、にぎやかな講座となった。男女比では、男性32人、女性102人で、残念ながら男性の割合が24%弱にとどまった。

参加者の声

- 来年はいつ開催されるのか。
- もっとお互いが交流できるプログラムを組み込んで欲しい。
- 今後もお互いに連絡を取り合ったり、情報を知らせ合いたい。

3回の講座を修了し、参加者はお互いにこれでバラバラになるのは心寂しく思っているようだった。健康に関する知識や運動を共に体験することで、仲間意識が積み重なっている。

事業継続に向けて

「しゃべり場」では、参加者から継続を望む声が多く聞こえてきた。具体的に何を続けていくかは、もう一度この参加者で「フォローアップ研修会（2月4日に実施）」を催して集まり、いろいろなスポーツを体験していくと共にお互いの連絡体制を整える。拠点は、今回連携した総合型地域スポーツクラブ「門真はすねクラブ」の本拠地「門真市民プラザ」に決定。ほかに「門真はすねクラブ」でラダーゲッター講習会の開催と、門真市スポーツ・レクリエーション大会への参加を予定している。今後は単なるスポーツ体験ではなく、スキルを高めて「練習試合」や「大会出場」へと成長させていき、門真市レクリエーション協会を設立することを目指している。

公民館を講座運営・継続サークルの拠点に

特定非営利活動法人 兵庫県レクリエーション協会

行政と共に「加古川市両荘公民館」と連携して本事業に取り組んだ。公民館は元々地域の人が集まる場所であり、高齢者大学や老人クラブ連合会などの会合で高齢者がたくさん利用している場所。ここと深く連携することにより、本事業の「事前事業」「本事業」「継続活動サークル」といった一連の事業の活動拠点として公民館を活用することができた。

運営体制

主催：公益財団法人日本レクリエーション協会、特定非営利活動法人兵庫県レクリエーション協会、「ニューエルダー元気塾 in 加古川市」実行委員会

共催：加古川市レクリエーション協会、加古川市両荘公民館

実行委員会

主催団体である兵庫県レクリエーション協会を中心に、加古川市レクリエーション協会、加古川市両荘公民館、加古川市陵南公民館、寿大学／自治会、老人クラブ連合会、高齢者大学OB会で組織した。特に加古川市両荘公民館館長には、この事業の意図に強く賛同していただき、公民館をよく利用する高齢者団体など

との橋渡しや講座会場の確保に便宜を図っていただいた。当日見学者も会場に集まり、この事業をきっかけとして設立した自主活動サークルに参加する人も現れている。

運営で工夫した点

会場となる加古川市両荘公民館の館長はじめ近隣の地域団体と綿密な連携ができたおかげで、この事業の役割分担ができた。県レクリエーション協会は講師確保、事前事業、実行委員会運営、スタッフ会議資料作成を実施した。地域の皆さんが主体で事業PR、会場準備、当日の実施を行った。特に、地域内の口コミを公民館中心で行ってもらったことにより、「運動していない参加者を発掘」することや「友人同士が誘い合って参加につなげる」ことができた。



講座後にサークルが誕生するほど盛り上がった



男性の参加者が多く、盛り上がった

広報事業

- A4チラシ1,500枚とポスター20枚を公民館はじめ市内の公共施設に分散配布。
- 特に地域内での口コミは大きな力を発揮した。この事業の意義や内容を「運動していない男性」や「友人・仲間」に伝え広めたことで、公民館地域内に幅広く伝えることができた。

実施内容

プログラム全体としてはスムーズに行うことができた。プログラムの内容は、「納得！ 加齢がもたらすカラダの変化」「自分のカラダを知って楽しく動こう！」「いつでも、一人でもできる楽々有酸素運動」「こうすれば高まるあなたの体力！」「もしも…、を助ける救急救命法」と、かなり盛りだくさんだったので、それぞれにもう少し時間を割くことができれば、もっと興味・関心を引き出せたかもしれない。参加者からは「講師の話をもっと聴きたい」との声が上がっていた。

事前事業

両荘公民館で、7月23日(水)と8月6日(水)の2回にわたり、高齢者大学受講者や他の公民館利用者を対象に、「体を動かしてみよう」「レク式体力チェック」「スマートスポーツ」を1時間かけて紹介するとともに、講座の趣旨を説明して講座参加を訴えた。7月23日の回では、まずレク式体力チェックなどで自分の体について自覚してもらい、スマートスポーツの面白さを伝えた。8月6日の回でも同様のデモンストレーションを行い、「地域への声掛け」と「夫への誘い」を呼び掛けた。

参加者数

全3回の参加者総数は90人、1回平均で30人。男女比は、男性38人、女性52人で、昨年全事業の男



ポールウォーキングの基本姿勢を学ぶ

性参加割合(26.4%)を大きく超えて42.2%となった。今回の目標は達成したと言える。

参加者の声

- 講師の話をもっと聴きたい！
- 同様の講座開催を希望する。
- 体についてもっと知りたい！

参加者は、この講座で触発されたようだ。今まで知らなかった自分の体のこと、そして加齢に伴ってその体をどうすればよいのかなど、参加者の意識は高まっており、「同様の講座開催を希望する」という声につながっている。

事業継続に向けて

「しゃべり場」の参加者からの声で、サークル「両荘元気塾」が誕生した。サークルの世話役は両荘公民館館長。参加者は講座に参加するだけでなく、参加者自身が地域の人に声掛けすることで、現在メンバーが30人となった。活動場所は講座会場にもなった両荘公民館とその近辺で、活動時間は原則午前9時30分～11時30分の2時間。

第1回の12月6日(土)は、ポールウォーキング、室内ペタンク、ラダーゲッター、マンカラを行った。天気の良い日だったので、ポールウォーキングで外の景色を眺めながら気持ち良く体を動かせた。第2回の1月10日(土)は、ポールウォーキング、室内ペタンク、マンカラ、室内クップで練習を重ね、第3回の2月1日(日)は加古川市立両荘中学校体育館を会場に、「兵庫ラダーゲッター・マンカラ大会」を行い、同会場で開催された「加古川市レクリエーション大会」にも参加した。第4回以降は、「第1土曜日」「参加費500円ワンコイン」とし、加古川市レクリエーション協会が支援しながら継続していく。

綿密な事前事業により地元参加者の集客に成功

特定非営利活動法人 奈良県レクリエーション協会

9か所の近隣団体に対して地道に足を運び、この事業の意義や有用性を訴え、地元から多くの参加を得た。簡単に集まったわけではなく、電話やメールを活用してきめ細かなひと押しがポイントとなった。

運営体制

主催：公益財団法人日本レクリエーション協会、特定非営利活動法人奈良県レクリエーション協会、「ニューエルダー元気塾 in 奈良市」実行委員会
後援：奈良県、奈良県社会福祉協議会、奈良市、奈良市社会福祉協議会、平城西地区自治連合会、平城西地区社会福祉協議会

実行委員会

主催団体である奈良県レクリエーション協会を中心に、奈良県社会福祉協議会で組織した。

運営で工夫した点

開催地区の住民にこの事業の意義を伝え、講座参加者を募るために、事前事業を9回実施した。男性高齢者が集まっている教室系6か所、地域の役員が集まる団体系3か所に直接赴き、元気塾の意義を伝えて参加

を呼び掛けた。各所に足しげく顔を出したことが集客効果となって現れ、事前申込者は50人を超えた。

広報事業

- A4チラシを平城西地区自治連合会全世帯(1,500軒)に回覧。事前事業で赴いた先では、説明後に会員宛てにチラシのPDFファイルをメール添付で送信した。また、登美ヶ丘南公民館に30枚、登美ヶ丘公民館に30枚、奈良市グリーンホールに30枚、西部公民館に30枚チラシを設置した。
- 奈良市広報「奈良しみんだより」に告知記事を掲載。地元新聞各社の記者クラブにニュースリリースとチラシを配付。奈良新聞に告知と取材の依頼をし、9月21日に掲載。奈良テレビ放送に依頼して9月21日の夕方のニュース番組で報道。読売新聞奈良支局を訪問し、告知と取材を依頼。多方面に向けて広報活動を行った。



仲間と一緒に活動することの楽しさを体験



男性参加者が多く、活発にゲームを楽しんだ



自分の体力を知ることで運動への意欲も高まる



身近な方法で体力チェックできることに驚きも

実施内容

種目を増やして次につなげる楽しさを感じてもらえるように、7種目を盛り込んだ(パドルテニス、ヒューストン、クップ、ラダーゲッター、ディスコン、スローイングビンゴ、マンカラ)。特に奈良県オリジナルの「スローインビンゴ」は好評だったが、普段ほとんど運動していない人にとって、今回のカリキュラムは少しハードに感じられたようで、途中から欠席する女性もいた。

最終の「しゃべり場」のテーマは自主グループの立ち上げについて話し合ってもらったが、いずれのグループも自主グループの結成について前向きの発言が得られた。また参加者が健康に関して既に取り組んでいることも話し合ったので、情報も得られた。

事前事業

事前事業を実施した9か所のうち、教室系では「男の生き方研究会」「いきいきサロン」「まほろば8(セカンドライフセミナーの同窓会)」「奈良アクティブシニアの会」「みやび教室」「男性シニア体操教室」で、来場者に直接参加を呼び掛けた。

団体系では「奈良市平城西地区社会福祉協議会の役員会」「平城西地区社会福祉協議会・同自治会連合会の定例会」「奈良県健康生きがいつくり協議会の会合」で参加者募集の依頼をした。

その他にも同窓会などで参加を呼び掛け、参加の可能性が高い人にはさらにメールや電話でもうひと押しし、参加までつなげた。

参加者数

全3回の参加者総数は100人、1回平均で33.3人。男女比では、男性63人、女性37人で、昨年の全事業の男性参加割合(26.4%)を大きく超えて63.0%に

至った。今回の目標は達成したと言える。

参加者の声

- タオル絞りによる握力チェックなど身近な方法でチェックできることに驚いた。
- スポーツを通じて仲間の大切さを感じた。
- ニュースポーツはどれも初めて知るものだった。好きなものを続けていきたい。

参加者からは初めて体験することに対する驚きを述べる声があった。初めてだから新鮮だし、フレッシュな気持ちで運動に向き合える。この講座での体験が高齢者に楽しさと同時に「いい刺激」を与えているようだ。

事業継続に向けて

講座最終回(11月30日)の「しゃべり場」では、参加者からスポーツ・レクリエーション活動の継続を望む声が多く出た。それを受けて県レクリエーション協会は、12月24日に今回の参加者全員に案内を送付。1月25日に西奈良県民センターに19人が集まり「自主サークル発足会」を開催した。

前半はまず「意見交換」をし、皆さんがやりたいこと、会の名称・世話役などを話し合った。参加者たちはやる気十分で、活発で和やかな議論の中、世話役5人が決まった。いずれは会費が必要になるだろうが、当面は県レクリエーション協会から新サークルに補助金を提供する用意があることや、レク用具は無償で貸与することを確認。

後半は「健康体操」「スローイングビンゴ」「ラダーゲッター」を楽しみ、気持ち良く体を動かして笑顔で再会を約束した。しばらくは県レクリエーション協会主体で進めるが、それ以降はサークルの自立運営・継続を目指す。

コミュニティ組織との連携で高い集客効果を実現

特定非営利活動法人 香川県レクリエーション協会

地域自治会と密接な連携をして、講座運営に当たった。市のスポーツ推進課・福祉課のほか、講座会場近辺にある3つの自治会長に実行委員になってもらい、それぞれの集会で事前事業を実施。「運動が苦手な男性」も含めて地域の人に直接訴えることで、たくさんの参加者を得た。

運営体制

主催：公益財団法人日本レクリエーション協会、特定非営利活動法人香川県レクリエーション協会、「ニューエルダー元気塾 in 丸亀市」実行委員会

共催：丸亀市レクリエーション協会

後援：香川県、香川県教育委員会、丸亀市

実行委員会

主催団体である香川県レクリエーション協会を中心に、丸亀市レクリエーション協会、丸亀市スポーツ推進課、丸亀市福祉課、富熊コミュニティ、栗熊コミュニティ、岡田コミュニティで組織した。特に3つのコミュニティ組織(自治会)と連携することで講座会場の確保などの便宜が図られた。

運営で工夫した点

当初より講座会場のある丸亀市綾歌町の3つのコミュニティ組織へ連携を打診した。特に「運動する機会の少ない男性」を集めるためには、事前事業で本人たちに直接アピールした方が良く、「レク式体力チェック」の体験を含めて講座への参加の必要性を訴えることができた。

広報事業

- 知り合いの新聞販売店に頼み、A4チラシ5,400枚を四国新聞に折り込み配布。
- 市報まるがめ、四国新聞、県レクだよりに告知記事を掲載。

実施内容

全3回とも、スタート時に参加者それぞれに血圧測



自宅でもできる簡単な筋力トレーニングに真剣に取り組む



仲間とのコミュニケーションに和むひと時

定をしてもらい、毎回自分の体の調子を確認してもらった。レク式体力チェックもレーダーチャートを各自で記入してもらい、「自分の弱いところを知ることができた」との声が上がっていた。参加者のリラックス感と仲間意識を醸成するために、講座中はお茶とお菓子を用意して「ティータイム」の時間を設けた。その結果、参加者の笑顔が絶えないシリーズ講座となった。

事前事業

実行委員でもある3つの自治会の集会で事前事業を行った。それぞれの集会に集まった人数は、岡田コミュニティ35人、富熊コミュニティ20人、栗熊コミュニティ20名。それらの人たちに対し「事業内容の説明」と「チラシの配付」、「レク式体力チェックの体験」を1セットにして実施。最終的に、3つの自治会集会で集まった計75人から、32人の参加申込みを得ることができた。

市報や折り込みチラシの募集だけではなかなか申込者が集まらないのが実状だったが、事前事業をしっかりと実施することにより、高い集客効果につながった。

参加者数

全3回の合計は111人で、1回平均37.0人とまずまずの集客状況を達成した。男女比で見ると、男性50人、女性61人で、昨年の全事業の男性参加割合(26.4%)を大きく上回る45.1%となり、こちらも目標は達成したと考えている。

参加者の声

- 太極拳を続けてやってみたい。
- ラダーゲッターは子供から高齢者までできるのでコ



初めて体験するスポーツに「もっとやりたい」の声も



回を重ねることに参加者の積極性が増えてゆく

コミュニティの事業に取り入れたい。

- レク式体力チェックは「いきいきサロン」でも実施したいので指導に来てもらいたい。

3回の講座を修了し、参加者はお互いにこれでバラバラになるのは心寂しく思ったようだ。健康に関する知識や運動を共に体験することで、仲間意識が生まれている。

事業継続に向けて

「しゃべり場」では、太極拳とラダーゲッターをやりたいとの声が高かった。特にラダーゲッターは自治会の事業に取り入れたいという希望もあった。ニュースポーツを紹介できる機会があまりなかったが、今回の講座で評価を受け、丸亀市レクリエーション協会主導でサークル「あやうた元気塾」を年明けの1月から4回程度実施した。会場は「ゆうとぴあ綾歌」。内容は太極拳とスマートスポーツ(クッブ、スポーツ吹矢、グラウンドゴルフなど)を中心にし、自主クラブが軌道に乗るまでの約1年間をめどに、丸亀市レクリエーション協会が支援していくことになっている。

全20回もの積極的な集客活動が実を結ぶ

沖縄県レクリエーション協会

ニューエルダーが集まっている現場に出向き積極的に集客活動を行う「事前事業」。

この八重瀬町ではその事前事業を20回も行った。中でもユニークなのは

「還暦祝い組織」へのアプローチである。

運営体制

主催：公益財団法人日本レクリエーション協会、沖縄県レクリエーション協会、「ニューエルダー元気塾 in 八重瀬町」実行委員会

共催：島尻地区レクリエーション協会、やえせ桜健康クラブ

後援：八重瀬町、八重瀬町教育委員会

実行委員会

主催団体の沖縄県レクリエーション協会を中心に、島尻地区レクリエーション協会、やえせ桜健康クラブ、八重瀬町教育委員会、八重瀬町自治公民館、八重瀬町老人クラブ連合会、サウスポドルテニスクラブで組織した。特に八重瀬町自治公民館には講座会場の確保に便宜を図っていただいた。

運営で工夫した点

八重瀬町、八重瀬町教育委員会、沖縄県レクリエーション協会が「ニューエルダー元気塾」の趣旨に賛同し、沖縄県全体に普及・啓発を積極的に推進しようとする方策があり、密に連携しながら取り組むことができた。サークルにつなげる方法として「元気塾修了証」を全員に授与して継続意識を高め、「種目別元気塾やえせ合同結成大会」への参加意欲につなげた。

広報事業

- A4チラシ500枚を八重瀬町各自治会に配布した。
- 八重瀬町広報誌に募集告知記事を掲載し、八重瀬町全戸へ配付された。



レク式体力チェックの一つ「ストロー」で肺機能をチェック



ほど良い運動で、参加者同士の交流が図れた



今後の自主活動の希望が多かった「太極拳」

実施内容

第1回は「ラジオ体操と健康づくり」の講義&実技を実施し、筋力、柔軟性、敏しょう性、平衡性、肺機能に関する理解が深まり大変好評だった。続いて八重瀬町保健師による「八重瀬町の加齢による変化の実情」の講義では、「うちな一食生活 なまんかし(今昔)」と題して昭和20年代と平成20年代の食の違いを指摘し、参加者が自分の体の気づきをするには効果的な学習になった。第2回でも「姿勢チェック法」や「バランス能力チェック法」などで自分の体を知る方法を学んだ。第3回では「レク式体力チェック」で具体的に自分の体の数値をはじき出した。

スマートスポーツは、第2回で「クップ」「民踊」を2時間、第3回では「ラダーゲッター」と「太極拳」を計2時間体験。講座参加者にとってほど良い運動負荷となり、同時に参加者同士の交流を図ることができた。

事前事業

全部で20回の事前事業を実施した。「八重瀬町老人クラブ連合会」「南部地区老人クラブ連合会」といった「老人会」組織のほかに、「かりゆし長寿学校」「おきなわ県民カレッジ学習会総会」といった「高齢者大学系」組織や、「島尻地区退職者公務員会」「八重瀬町役場OB会役員会」といった「OB会組織」にも同様に外向いた。ユニークなのは「東風平中学校卒業生還暦祝賀会実行委員会役員会」「還暦祝い実行委員会」といった「還暦祝い組織」。沖縄は還暦を地域で祝う風習が残っており、それらを含めて計20回の事前事業となった。その労力が144人という多くの講座参加者の確保につながったと言える。

参加者数

全3回の参加者総数は144人、1回平均で48人とたくさん参加者を得ている。男女比では、男性25人、女性119人で、男性が少なく、残念ながら昨年全事業における男性参加割合(26.4%)を下回り、17.4%だった。

参加者の声

- 笑顔が増えて元気になった。
- レク式体力チェックで自分の体力を知ることができて良かった。
- 今後は積極的にスポーツを生活に取り入れ、体力保持、増進につなげたい。

これらの他にも「楽しくしゃべりながらスポーツができた」という声があった。スマートスポーツがこの世代にとって適正な運動強度であることを参加者も実感したようだ。他にやりたい種目として、太極拳やパタンク、昔遊びを挙げた人もいた。

事業継続に向けて

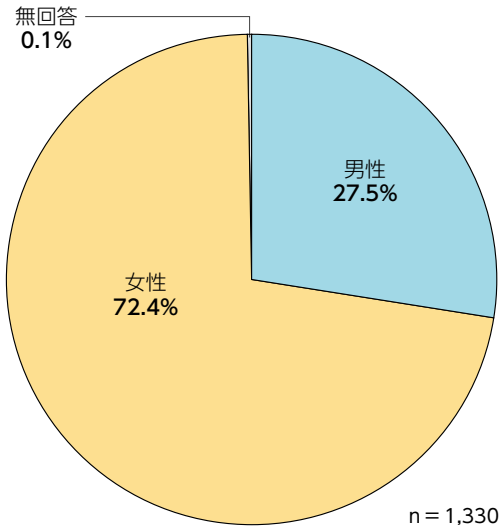
活動の継続につなげる方法として「元氣塾修了証」を授与し、継続意識を高めた。「しゃべり場」で挙げたサークル希望順位と種目は、①民踊元氣塾、②太極拳元氣塾、③クップ元氣塾、④パドルテニス元氣塾、⑤スポーツ吹矢元氣塾、⑥ラダーゲッター元氣塾となった。

今後の予定としては、2月7日(土)9時～12時に八重瀬町中央公民館において「種目別元氣塾やえせ合同結成大会」を実施し、活動の継続を具体化していくこととなった。

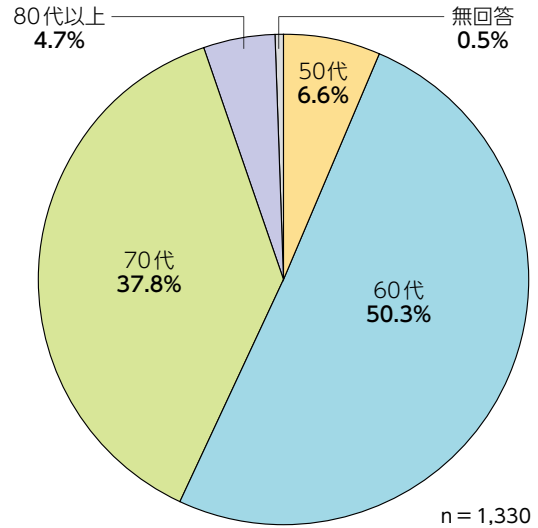
当日参加した人に配付して、1,330人から回答をいただいた。

参加者の属性・日常生活

●性別

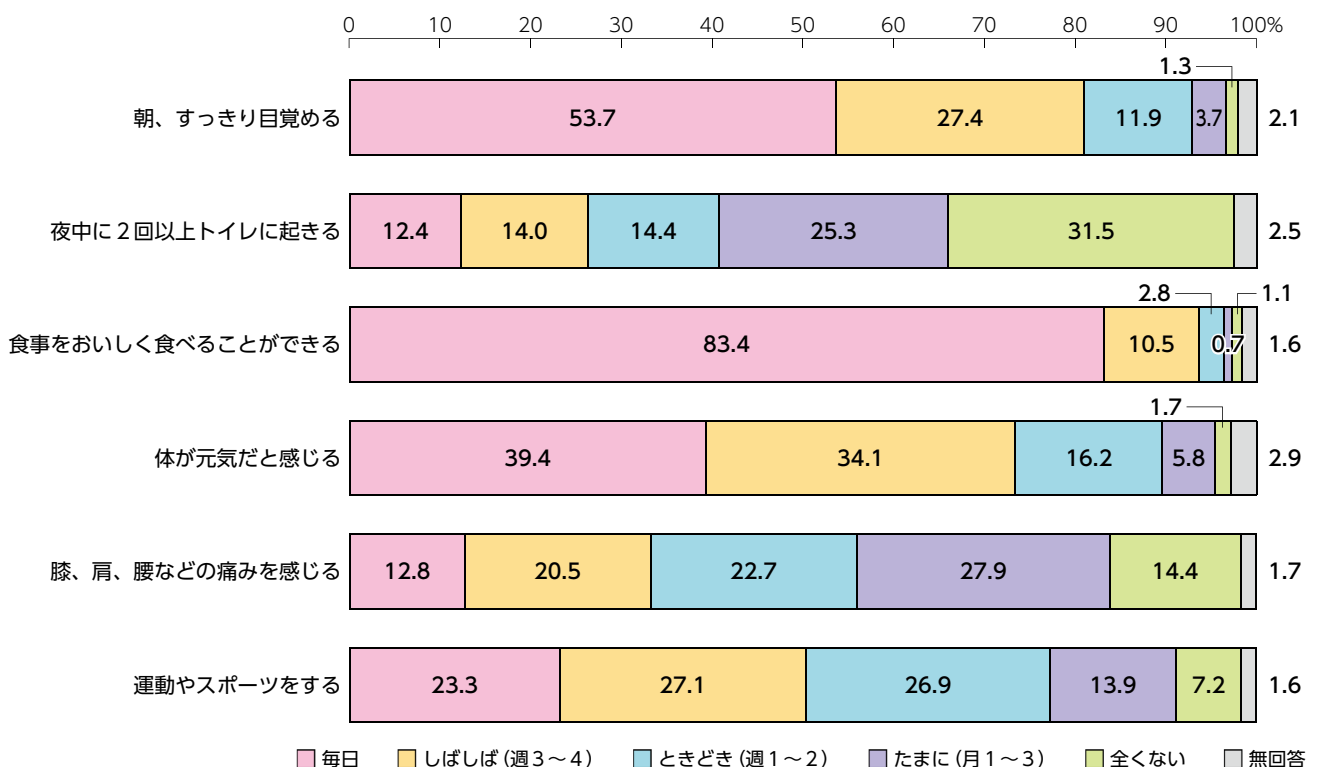


●年代



●日常生活に関する行動及び自己評価

n = 1,330



性別では、女性72.4%、男性27.5%である。男性に着目して本事業3年間の経緯をみると、2012年度では男性20.4%、2013年度では24.0%、そして今回27.5%と増加している。年代では、60代が最も多く50.3%と半数を占め、次いで70代(37.8%)となっている。

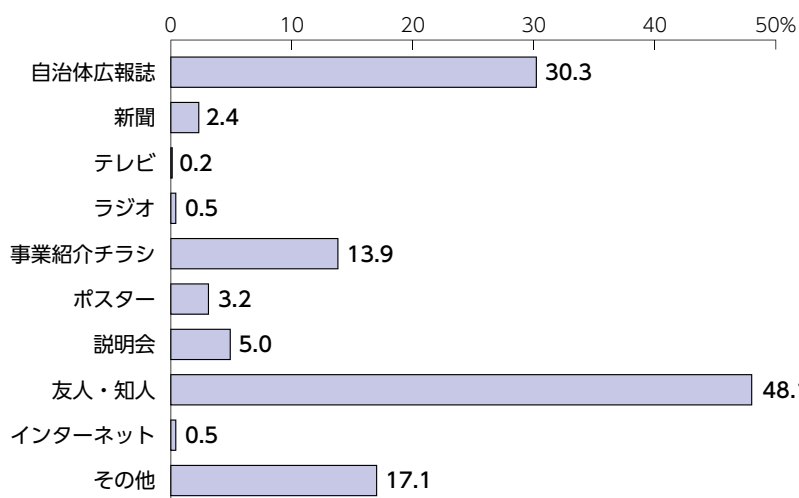
日常生活について、「毎日」「しばしば」を合わせると、

「食事をおいしく食べることができる」が93.9%、「朝、すっきり目覚める」が81.1%、「体が元気だと感じる」が73.5%となる。一方で、「毎日」「しばしば」「ととき」を合わせると、「膝、肩、腰などの痛みを感じる」が56.0%となり、半数以上が体の不具合を抱えていることも見逃せない。

「元気塾」を知った媒体

●どこでこの講座を知りましたか（複数回答）

n = 1,330

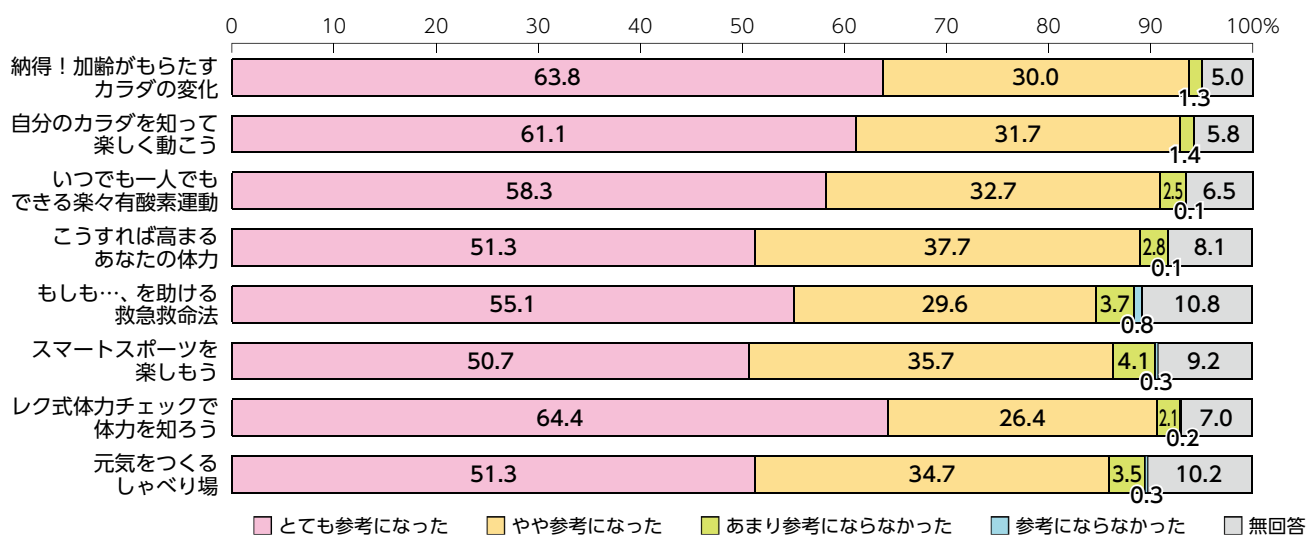


「友人・知人」が48.1%と最も多く、「自治体広報誌」(30.3%)、「事業紹介チラシ」(13.9%)となっており、□コミの有効性が分かった。この結果は、昨年度事業の同調査項目と同様の傾向を示している。

「元気塾」への参加で変化した意識

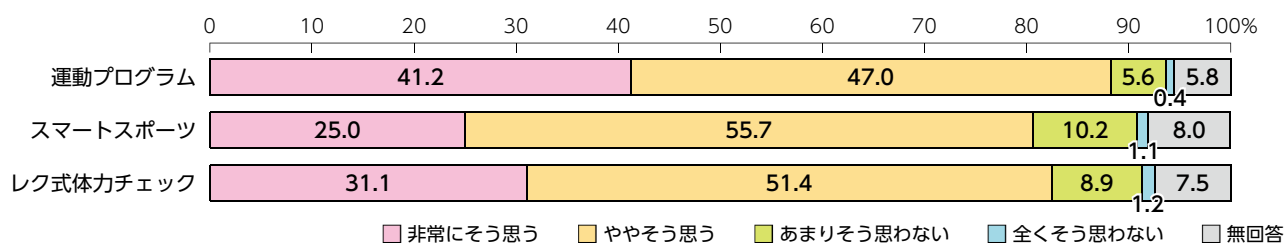
●「元気塾」プログラム内容の参考度

n = 1,330



●今後のプログラム継続意欲

n = 1,330



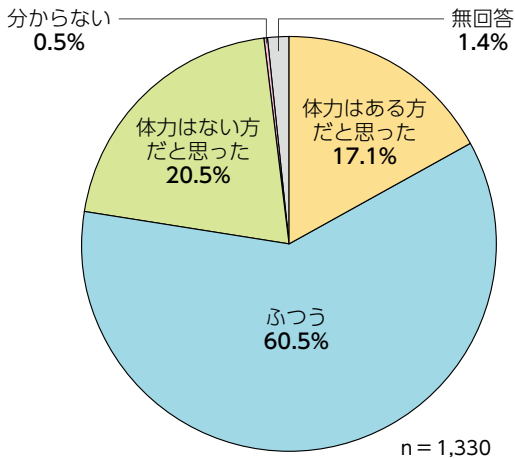
プログラム内容の参考度について、「参考になった（「とても」+「やや」）」と回答した人の割合は、各内容とも8割を超えており、無回答を除くと全ての項目で9割を超えるなど、非常に高い評価となっている。中でも「納得！加齢がもたらすカラダの変化」が93.8%（2013年度91.0%）と最も高く、次いで「自分のカラダを知って楽しく動こう」（92.8%）、「いつでも一人でもできる楽々有酸素運動」（91.0%）の順となっている。自らの体の変

化を理解しながら、楽しく動くことの大切さとその方法への気づきを得られたことに対する評価が反映した結果とも言えよう。

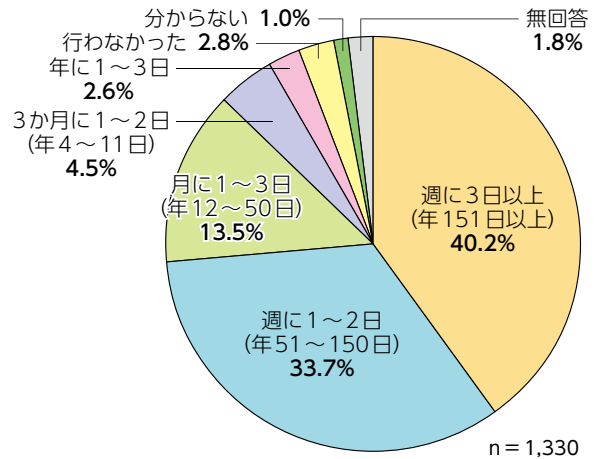
プログラム内容の継続について、「そう思う（「非常に」+「やや」）」と回答した人は、「運動プログラム」が88.2%、「レク式体力チェック」が82.5%、「スマートスポーツ」が80.7%、といずれも8割を超えるなど高くなっている。

自分の体に関する関心度

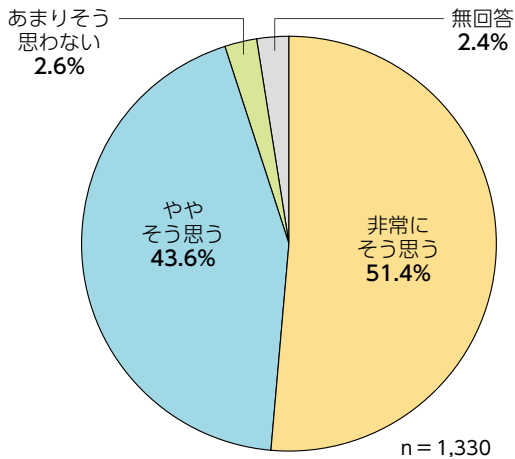
●自分の体力の評価



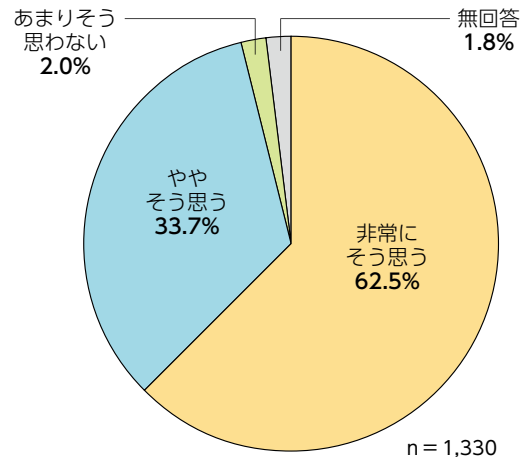
●日常における運動・スポーツ実施度



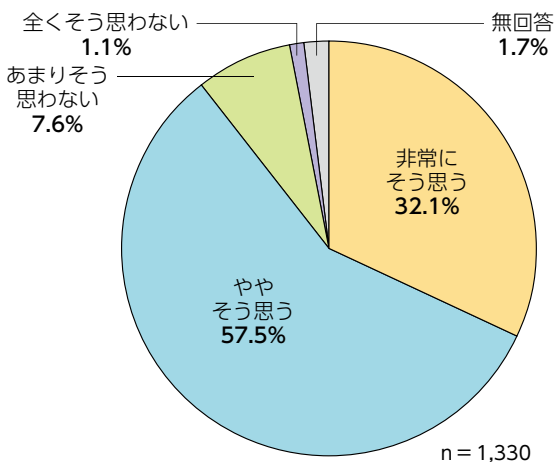
●「元氣塾」に参加したことによる自分の体に対する関心度の高まり



●今後の運動・スポーツ実施意欲



●「元氣塾」終了後、継続的に参加できる機会やクラブがあった際の参加意欲



日頃の運動・スポーツ実施状況については、「週に3日以上」が40.2%、「週に1~2日」が33.7%と、週1日以上の上の定期的運動・スポーツ実施者は全体の73.9%

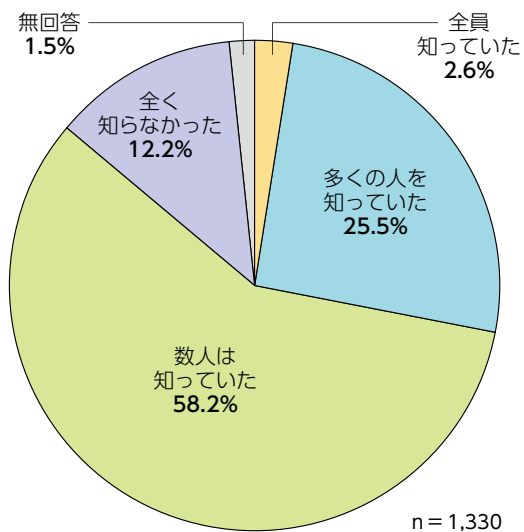
となっており、2013年度の同様項目の結果と全く同率となっている。一方で、「月1日未満」の人の割合は、9.9%と約1割となっている。

元氣塾に参加したことによる自分の体に対する関心度の高まりについては、95.0% (2013年度:96.7%)が「そう思う(「非常に」+「やや」)」と回答している。また、今後の運動・スポーツ実施意欲については、96.2% (2013年度:96.8%)が「そう思う(「非常に」+「やや」)」と回答しており、「元氣塾」を契機として自分の体への関心や今後の運動・スポーツ実施意欲など、意識変化が促されたことが分かる。

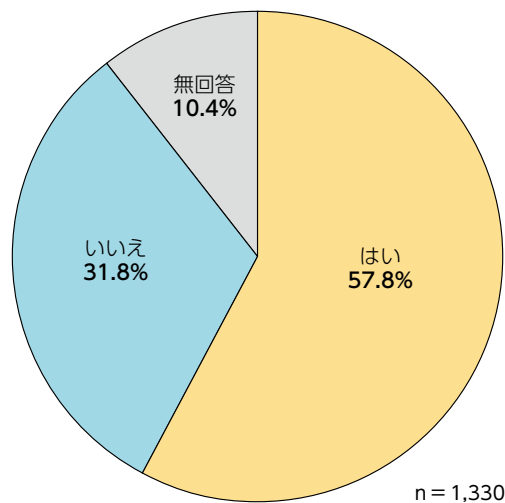
また「元氣塾」終了後に継続的に参加できる機会やクラブに対する参加意欲については、「そう思う(「非常に」+「やや」)」と回答した人の割合は、89.6%に上り、「元氣塾」終了後に、継続的に運動やスポーツができる機会やクラブ参加への意欲が高まっている。

「元気塾」を通じた関係づくりの状況

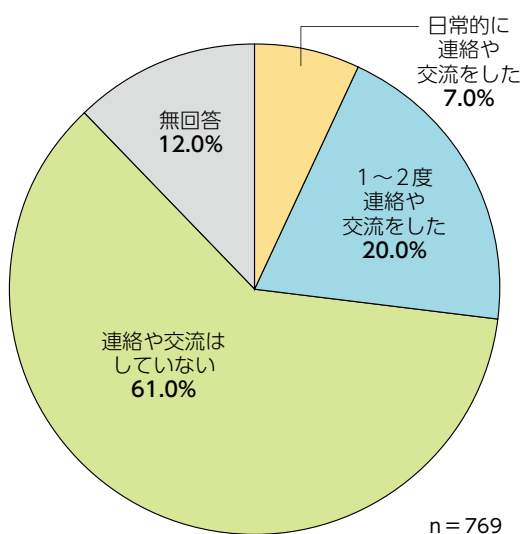
●参加者の中で最初から知っていた人の割合



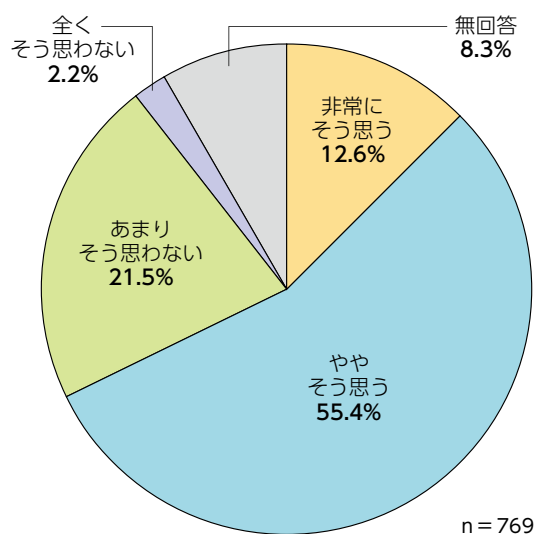
●「元気塾」を通して新たに気軽に話せる人を得ることができたか



●新たに知り合った人と「元気塾」以外で連絡や交流を行ったか



●新たに知り合った人との今後の連絡・交流の意欲



元気塾の参加者については、「全員を知っていた」(2.6%)、「多くの人を知っていた」(25.5%)と約3割の人は、参加者の多くを、若しくは全員を知っていたと回答しているが、その一方で、「数人は知っていた」(58.2%)、「全く知らなかった」(12.2%)と、約7割は数人、若しくは全く知らなかったと回答している。

そこで「元気塾」で新たに気軽に話せる人を得たかと尋ねたところ、「はい」と回答した人は57.8%と約6割

に上る。

また、「はい」と回答した人のうち、新たに知り合った人と元気塾以外で「連絡や交流した(「日常的」+「1～2度」)」と回答した人が27.0%、新たに知り合った人との今後の交流意欲について、「そう思う(「非常に」+「やや」)」と回答した人は68.0%と約7割が意欲的であることが分かる。

● 2か月後、3か月後の意識・行動変容

当日参加した人を対象とした2か月後アンケートでは416人から、3か月後アンケートでは130人から回答をいただいた。

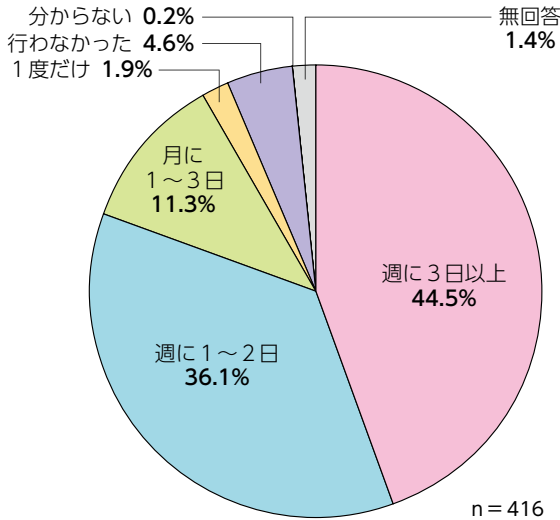
2か月後アンケートと3か月後アンケートを回答した人は異なる。

- 2か月後アンケート／女性 70.0%、男性 29.8%、60代 49.3%、70代 42.1%、50代 5.0%、80代以上 3.1%
- 3か月後アンケート／女性 70.0%、男性 30.0%、60代 55.4%、70代 33.8%、50代 6.9%、80代以上 3.1%

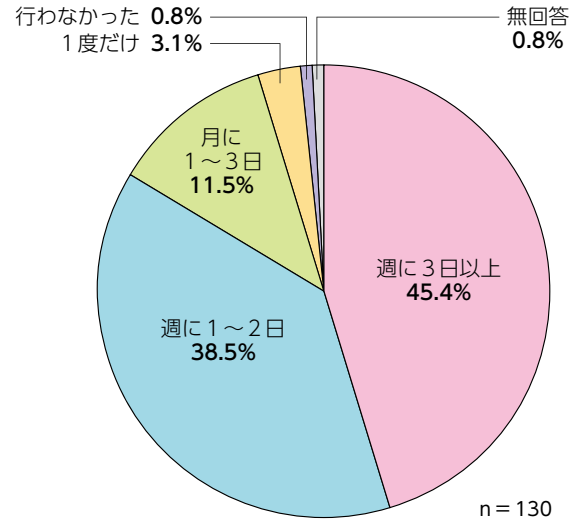
日常生活の変化

● この間にどの程度運動・スポーツをしたか

《2か月後》



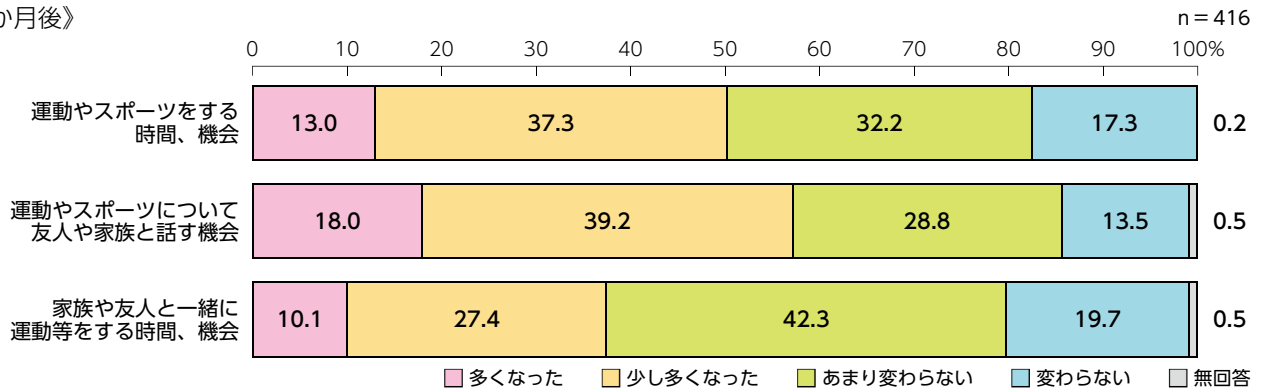
《3か月後》



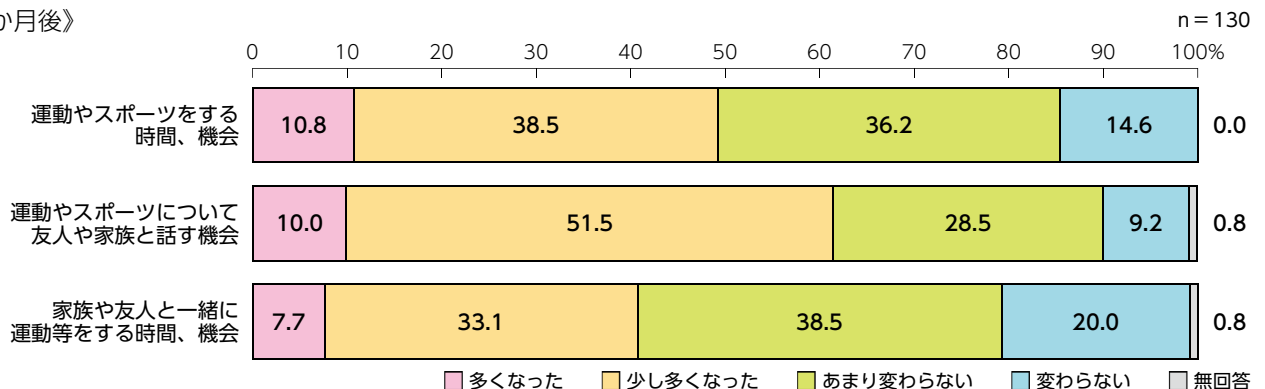
行動変容 1

● 運動・スポーツの様子についての変化

《2か月後》



《3か月後》



元気塾への参加をきっかけに、以前と比べて運動やスポーツの様子の変化を尋ねたところ、「多くなった」「少し多くなった」を合わせると、「運動やスポーツについて友人や家族と話す機会」は2か月後57.2%（2013年度：59.9%、2012年度：58.0%）、3か月後61.5%となっている。また、「運動やスポーツをする時間、機会」

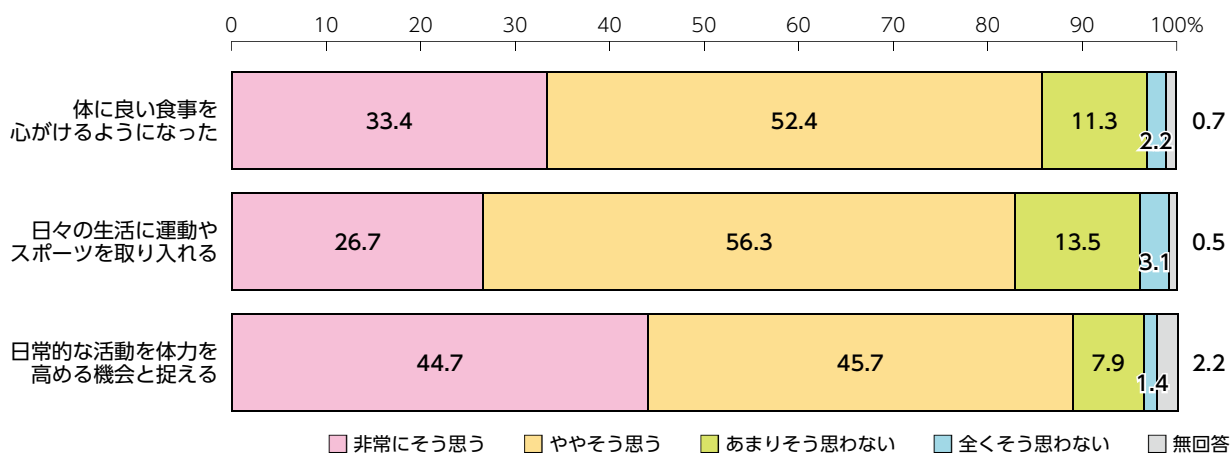
は2か月後50.3%（2013年度：50.7%、2012年度：46.5%）、3か月後49.3%となっている。元気塾をきっかけとして「多くなった」と回答する割合は、各項目共に4～5割であり、それは3か月経過しても同様の傾向が見られた。

意識の変化

●「ニューエルダー元気塾」をきっかけとした意識の変化

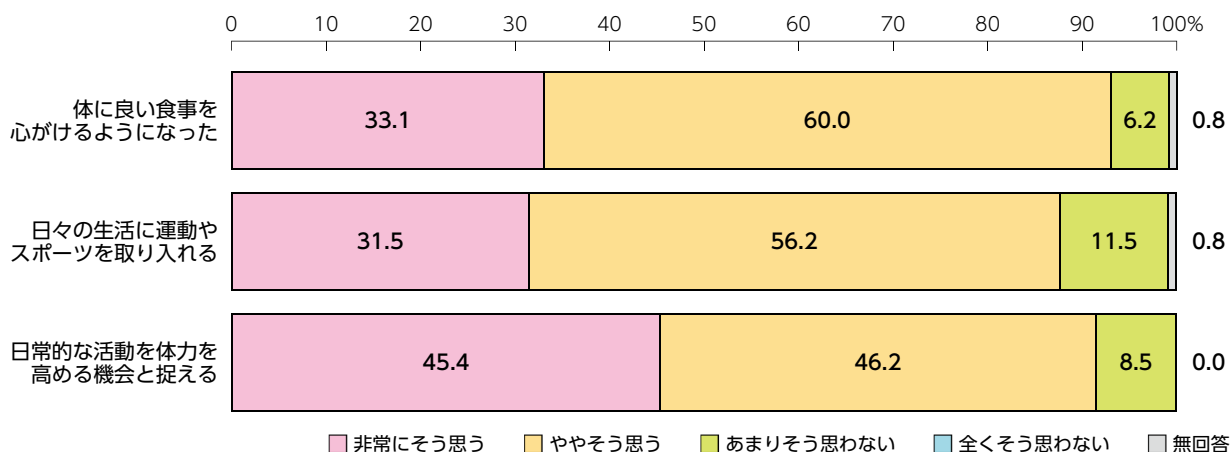
《2か月後》

n = 416



《3か月後》

n = 130



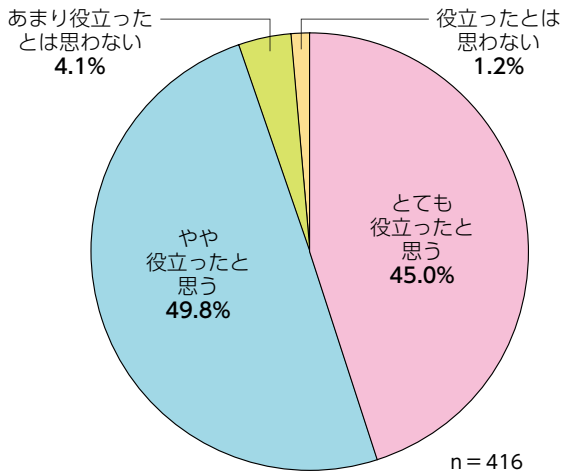
参加をきっかけとして以前と比べた意識の変化について、「そう思う（「非常に」＋「やや」）」と回答した人の割合は、「日常的な活動（階段の上り下りなど）を体力を高める機会と捉える」ようになったが2か月後90.4%（2013年度：91.2%、2012年度：87.7%）、3か月後91.6%となっている。次いで「体に良い食事を心がけるようになった」が2か月後85.8%（2013年度：89.7%、2012年度：91.3%）、3か月後93.1%となっ

ている。さらに「日々の生活に運動やスポーツを取り入れる」ようになったが2か月後83.0%（2013年度：84.0%、2012年度：82.8%）、3か月後87.7%となっている。元気塾をきっかけとして運動・スポーツや食事などに関する意識がポジティブに変容したと回答した割合が各項目共に8割を超えており、それは3か月経過しても同様の傾向が見られた。

「元気塾」の影響力

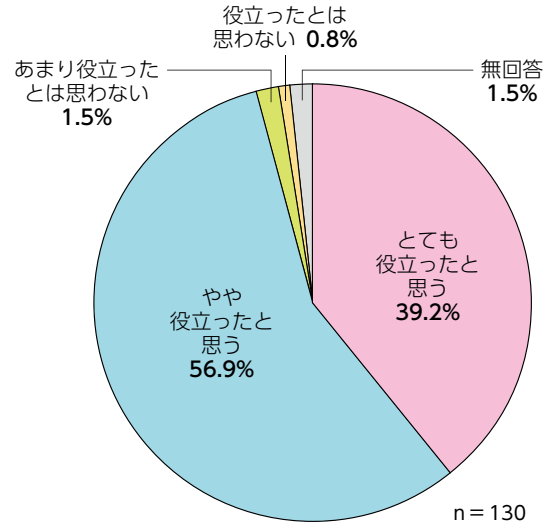
●「元気塾」に参加したことが役に立った

《2か月後》



元気塾参加後、振り返って元気塾が「役に立った(「とても」+「やや」)」と回答した人の割合は2か月後94.8% (2013年度：94.8%、2012年度：93.1%)、3か月後

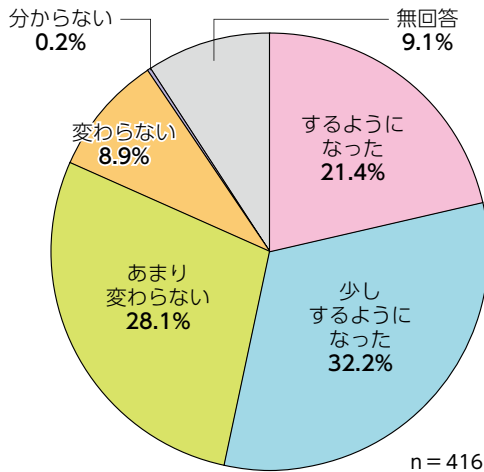
《3か月後》



96.1%となっている。3か月を経過しても元気塾に参加したことが役に立ったと回答した人の割合は9割を超える。

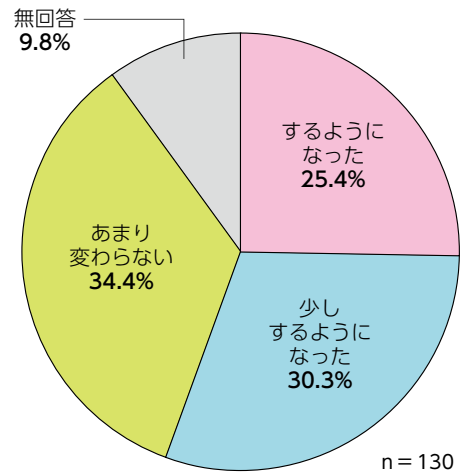
●「元気塾」をきっかけとした体力向上や生活習慣の改善

《2か月後》



元気塾を契機として、自分の体力向上や生活習慣を改善するための行動を「するようになった(「するようになった」+「少しするようになった」)」が2か月後53.6% (2013年度：56.2%、2012年度：55.3%)、3か月後

《3か月後》

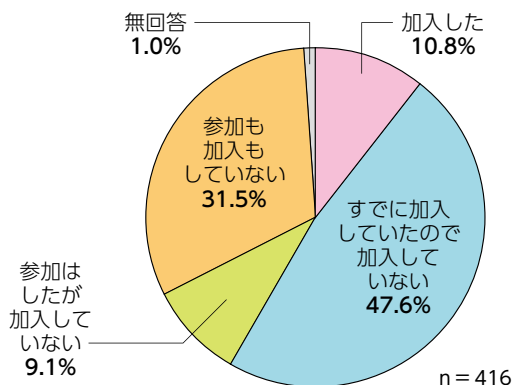


55.7%となっている。3か月を経過しても半数以上が元気塾を契機として体力向上や生活習慣の改善が見られると回答している。

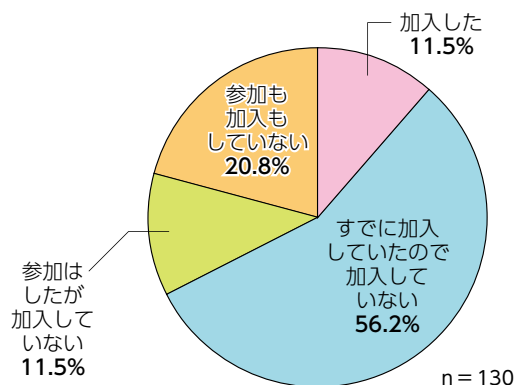
行動変容 2

●この間にクラブやサークルに加入

《2か月後》

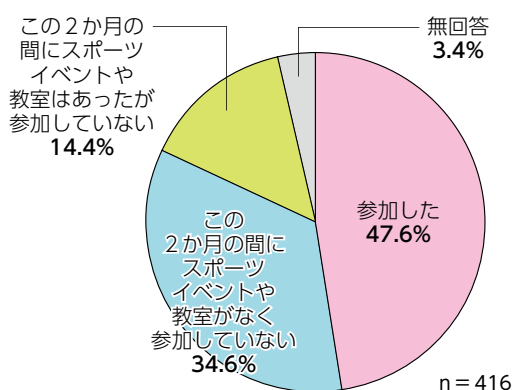


《3か月後》

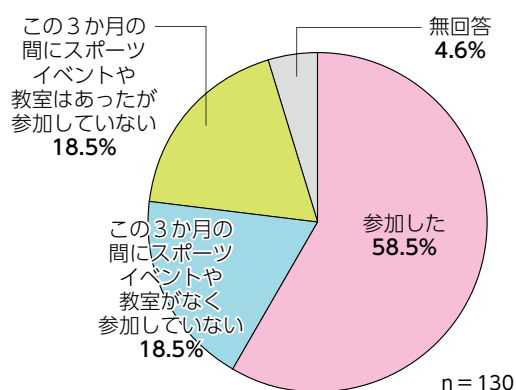


●この間にスポーツイベントや教室に参加した

《2か月後》

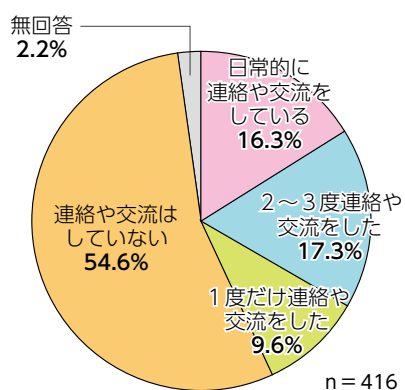


《3か月後》

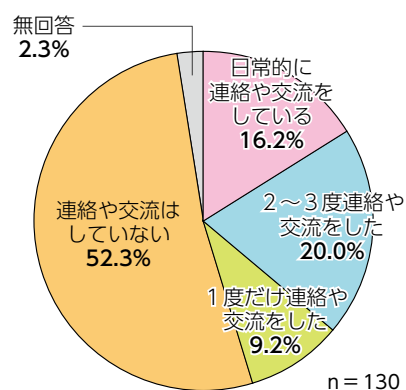


●この間に知り合った方と連絡・交流をした

《2か月後》



《3か月後》



元気塾参加後にクラブやサークルに「加入した」が2か月後10.8% (2013年度: 10.1%、2012年度: 8.9%)、3か月後11.5%となっている。

スポーツイベントや教室に「参加した」が2か月後47.6% (2013年度: 51.4%、2012年度: 50.3%)、3か月後58.5%となっている。

元気塾で新たに知り合った人と「連絡や交流した(「日常的に」+「2～3度」+「1度だけ」)」が2か月後43.2%

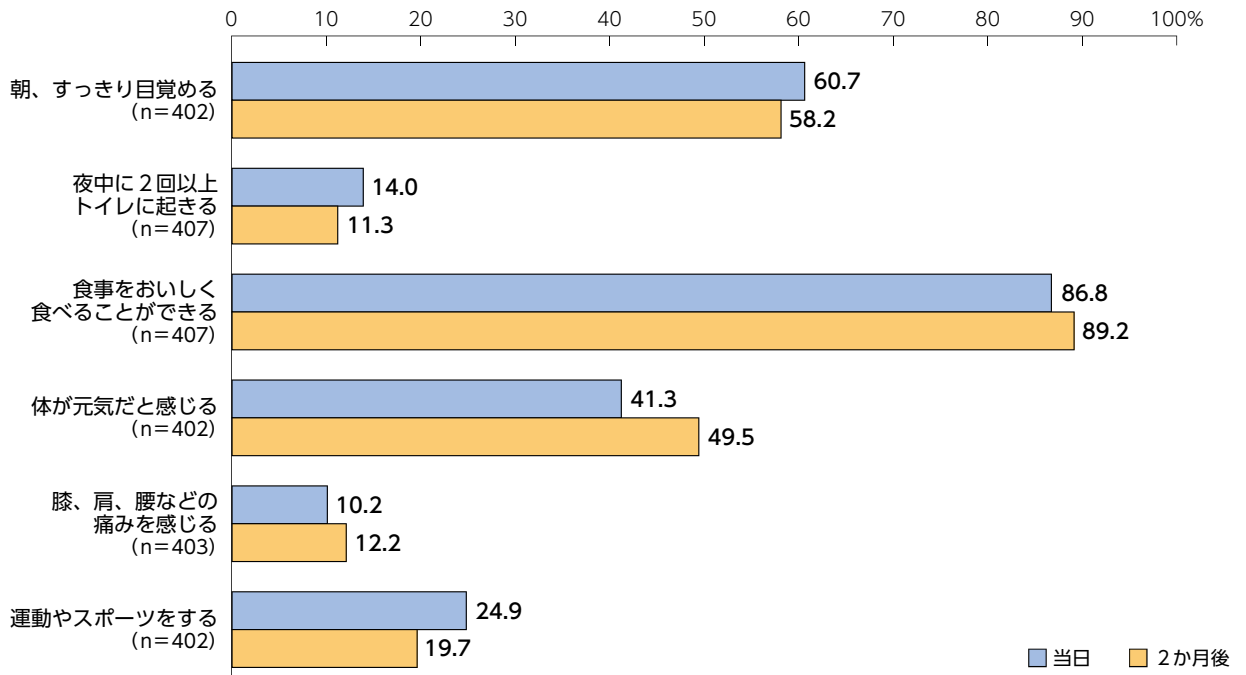
(2013年度: 47.1%、2012年度: 45.8%)、3か月後45.4%となっている。

2か月後、元気塾を契機として参加者の約1割の人が新たにクラブやサークルに加入しており、参加者の4割を超える人が、スポーツイベントや教室参加や新しく知り合った人との交流を行っている。それは3か月後でも同様の傾向を示している。

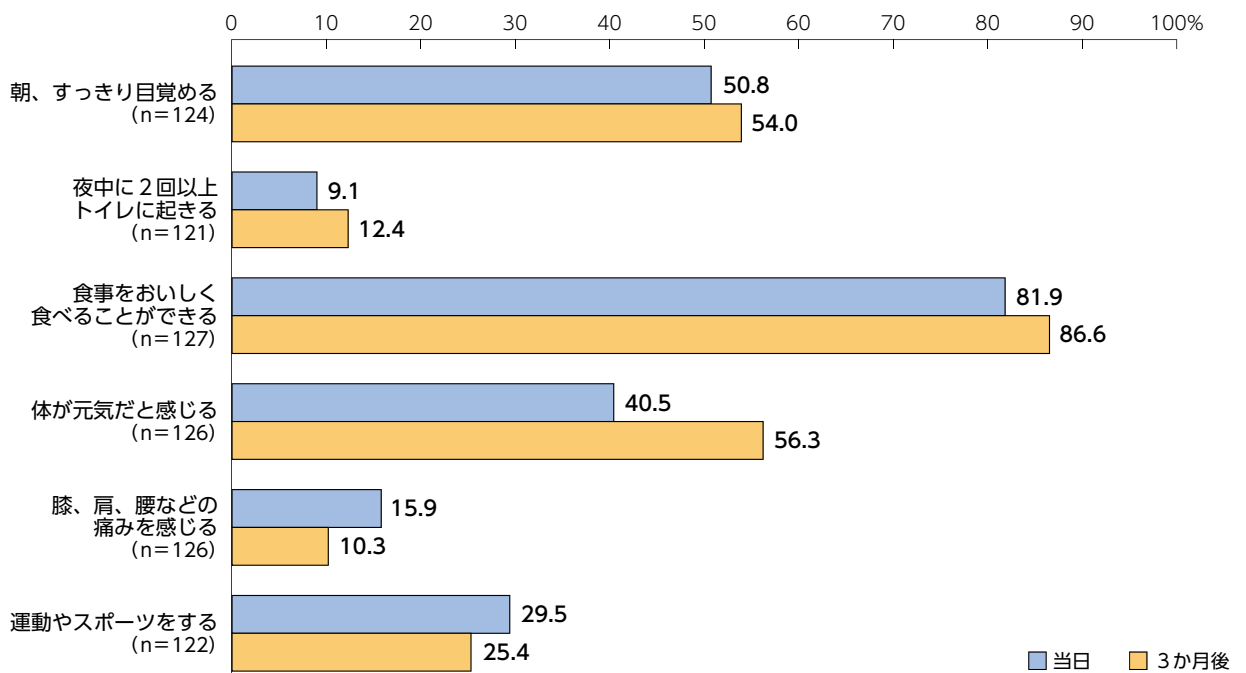
最近の自身の様子について

●当日と現在の「毎日」回答率比較

《2か月後》



《3か月後》



3か月後アンケートと参加者アンケートにおいて参加都道府県と生年月日を手がかりに、完全に一致した130名を対象として、統計的手法(カイ二乗検定)を用いて日常生活状況について比較したところ全項目で有意差が認められた。その項目について「毎日」という数値に着目すると「体が元気だと感じる」では当日：40.5%に対し

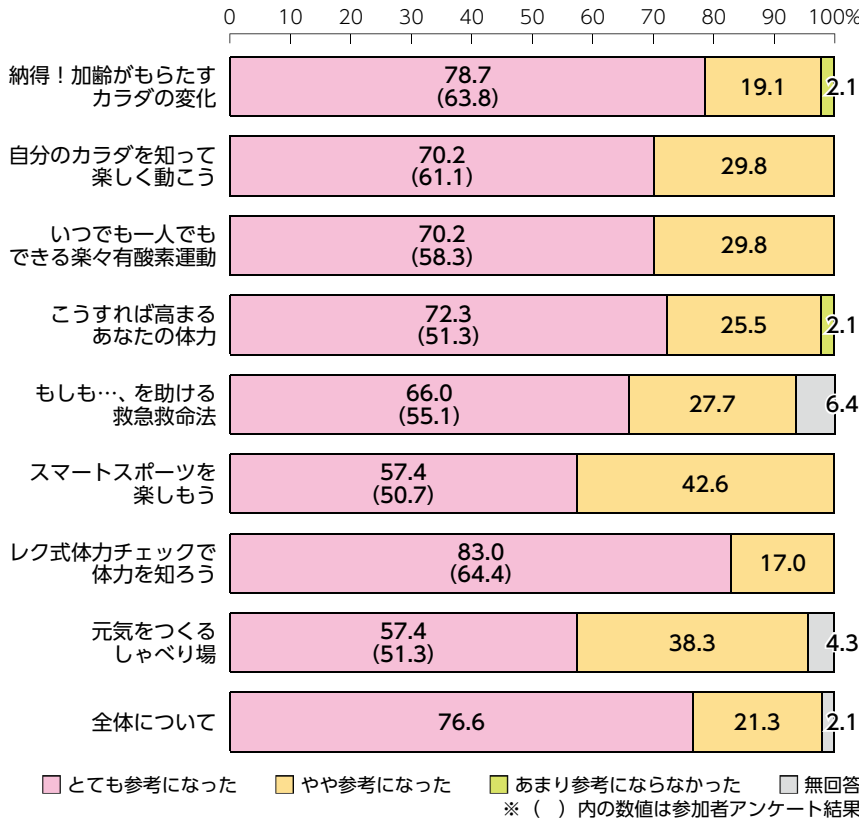
て、3か月後：56.3%となっている。「膝、肩、腰などの痛みを感じる」では当日：15.9%に対して、3か月後：10.3%となっている。この結果が本事業によるものかどうかに関する評価はすぐにできないが、注目される結果と言える。

各地で本事業を実施した事業責任者に回答いただいたアンケート (47人) を集計分析した。

事業内容の評価について

●主催者から見た各プログラムの評価

n = 47



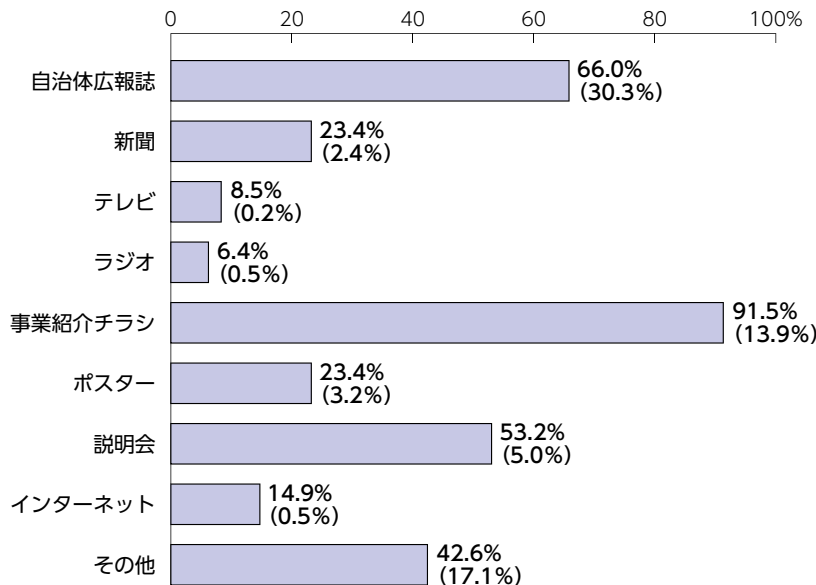
各プログラムの評価を尋ねたところ、全ての項目で「参考になった(「とても」+「やや」)」と回答した人の割合は、9割を超えている。そこで「とても参考になった」と回答した割合についてみると、「レク式体力チェック」が83.0%と最も高く、次いで「納得！加齢がもたらすカラダの変化」(78.7%)、「こうすれば高まるあなたの体力」(72.3%)の順となっている。

また参加者アンケート(()内の数値)と比較すると、いずれの項目においても主催者の方が評価が高い傾向が見られる。

主催者が振り返る事業運営

●採用された広報の方法

n = 47
(n = 1,330)

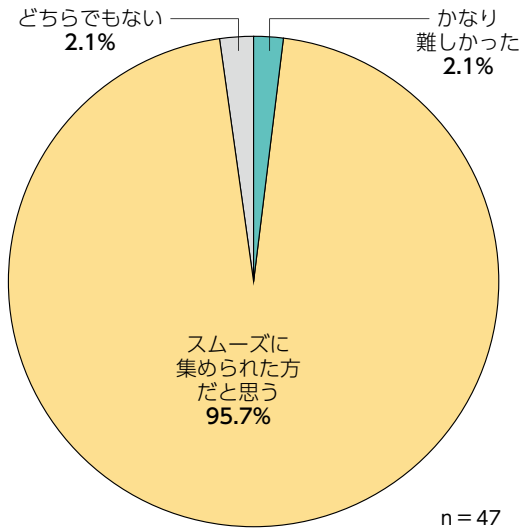


※ () 内の数値は参加者アンケート結果

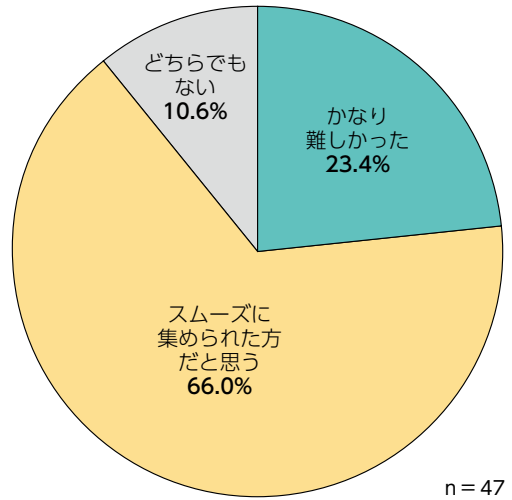
「事業紹介チラシ」(91.5%)が最も高く、次いで「自治体広報誌」(66.0%)、「説明会」(53.2%)となっている。参加者調査と比較すると、「自治体広報誌」によって情報を得て、参加している様子が見られる。

主催者が振り返る事業運営

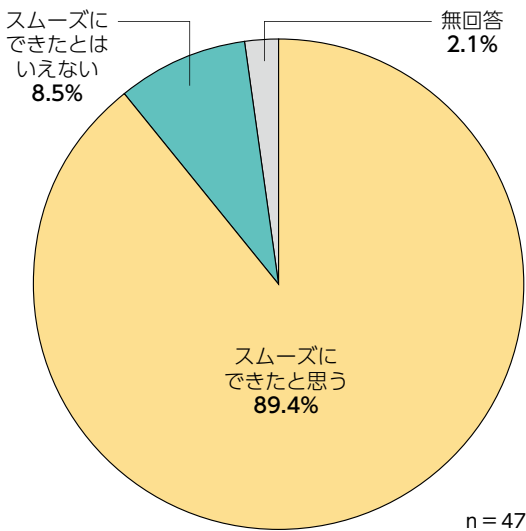
● 指導者及び運営スタッフの確保



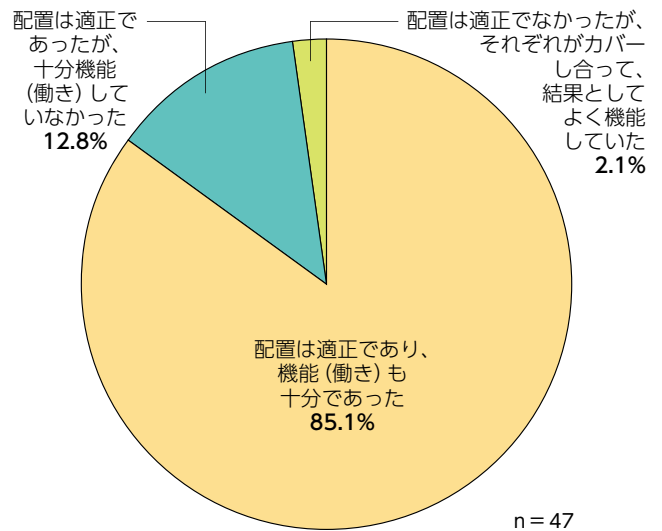
● 参加者の確保



● 当日の業務



● 当日スタッフの配置や機能



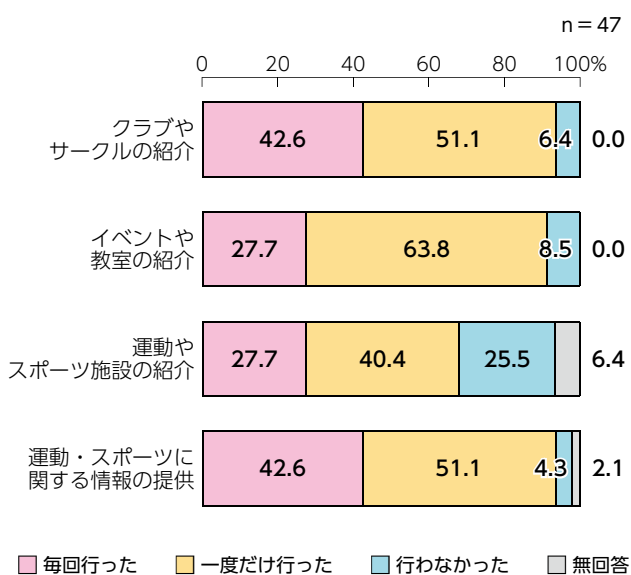
指導者及び運営スタッフの確保については、「スムーズに集められた方だと思う」と回答している人の割合が95.7% (2013年度：86.7%、2012年度：87.2%)と大半を占める。また参加者の確保については、「スムーズに集められた方だと思う」が66.0% (2013年度：40.6%、2012年度：46.8%)であり、過去2年間と比較してス

ムーズに集められたと回答した人の割合が高い。

また当日の業務については、89.4% (2013年度：84.4%、2012年度：78.7%)が「スムーズにできた」と評価しており、85.1% (2013年度：77.8%、2012年度：66.0%)が「配置及び機能も十分であった」と評価しているなど、年々業務に対する評価が高くなっている。

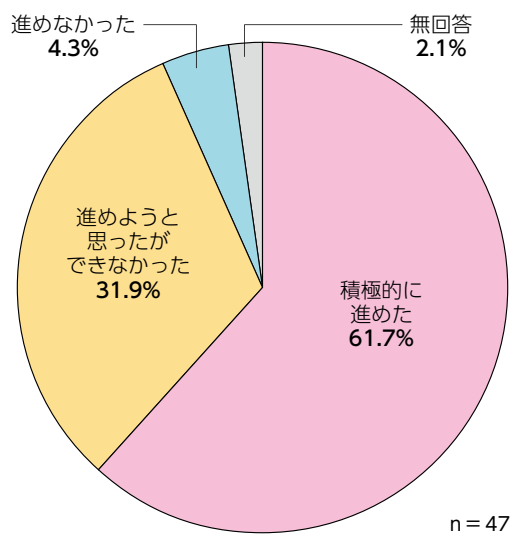
参加者へ向けた活動機会の提供と今後の予定

● 事業後の活動に向けたアフターフォロー



参加者を対象に、日常的な活動を促す取組について「毎回行った」と回答した割合を見ると、「クラブやサークルの紹介」が42.6% (2013年度：28.9%、2012年度：25.5%)、そして「運動・スポーツに関する情報の提供」が42.6% (2013年度：33.3%、2012年度：34.0%)と同率で最も高く、「イベントや教室の紹介」が27.7%

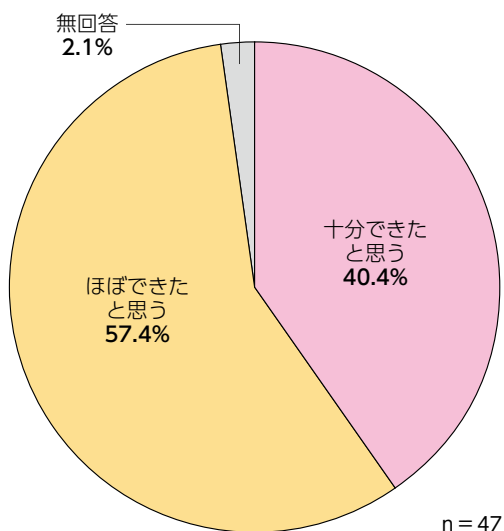
● 参加者を対象とした日常的な運動やスポーツ活動を促すクラブ・サークルづくり



(2013年度：37.8%、2012年度：25.5%)、「運動やスポーツ施設の紹介」が27.7% (2013年度：17.8%、2012年度：17.0%)となっている。

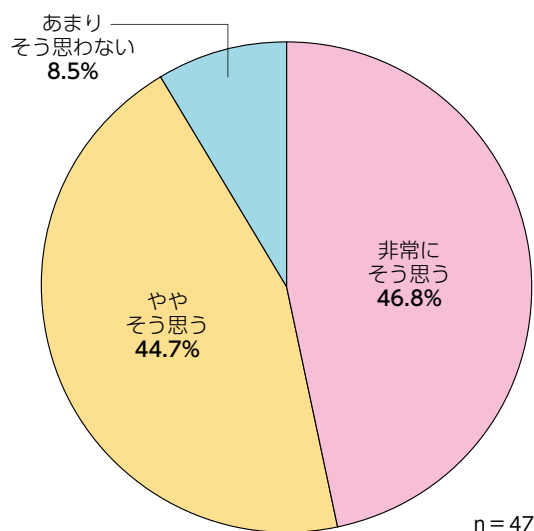
また参加者を対象とした日常的な運動やスポーツ活動を促すクラブ・サークルづくりについては、61.7%が積極的に進めたと回答している。

● 「元気塾」の参加者に対してスポーツ・運動の重要性を啓もう・啓発できたか



「ニューエルダー元気塾」の参加者に対してスポーツ・運動の重要性を啓もうできたかについては、「できたと思う(「十分」+「ほぼ」)」と回答した人の割合は、97.8%と極めて高い自己評価を行っている。

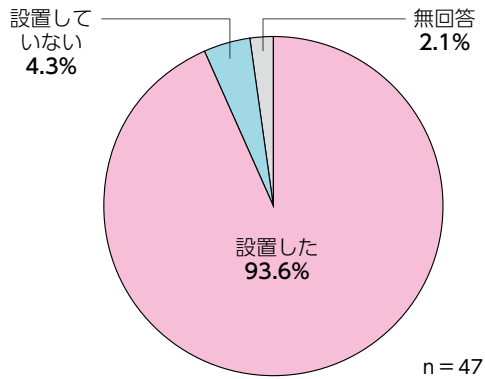
● 「元気塾」について、今後も行いたい



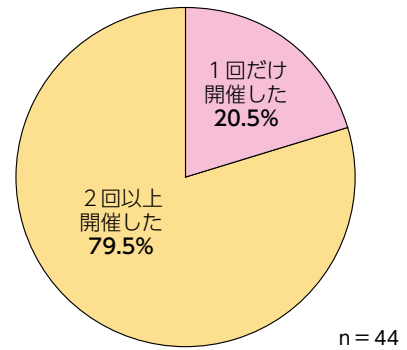
また「機会があれば今後も行いたい(「非常に」+「やや」)」と回答している人は91.5% (2013年度：91.1%、2012年度：93.6%)に達している。

実行委員会の設置及び事前事業の実施

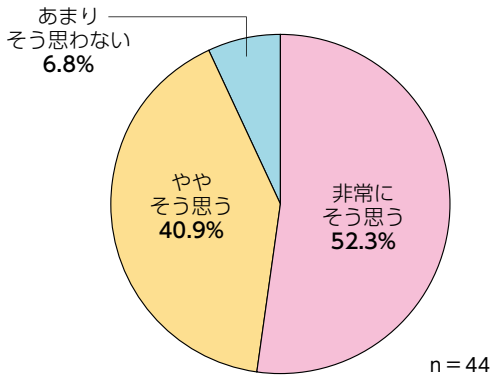
● 実行委員会の設置



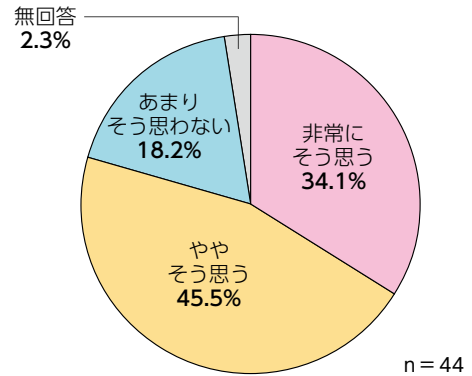
● 実行委員会の開催回数



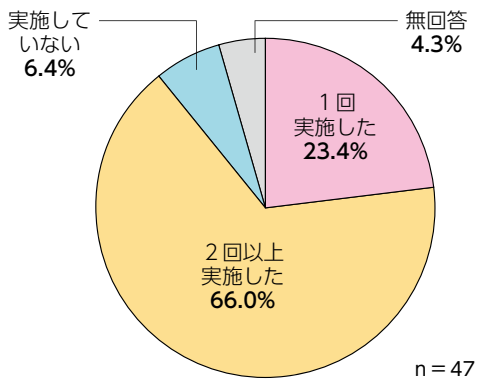
● 実行委員会による事業推進の有効性



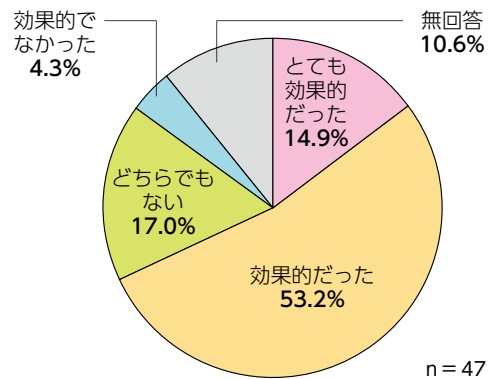
● 実行委員会設置による事業継続の有効性



● 事前事業の実施



● 事前事業の集客効果



実行委員会については、93.6% (2013年度：88.9%) が設置したと回答している。実行委員会を設置したと回答した人のうちで実行委員会の開催回数は「2回以上」が79.5% (2013年度：52.5%) となっている。実行委員会の設置が事業推進という点で有効に機能したかについては93.2% (2013年度：80.0%) が、事業の継続という点で有効に機能したかについては79.6% (2013年度：65.0%) が「そう思う (「非常に」+「やや」)」と回答

しており、昨年度と比較して実行委員会の設置及び機能が充実してきた様相が看取される。

事前事業の実施について、「実施した (1回実施：23.4%、2回以上実施：66.0%)」と回答している人は89.4% (2013年度：86.4%) に上り、事前事業による参加者の集客の効果については68.1% (2013年度：55.6%) が「効果的だった (「とても効果的」+「効果的」)」と回答している。

2

スポーツ・レクリエーション サポーター養成講座 報告

高齢世代が自らスポーツ・レクリエーションの
行事を地域で提供する側となって、地域社会に関わる。
そのための知識と技術を学ぶ講座。
定年後、地域との関わりがなかった方の地域社会への
ソフトランディングを促すことも狙いとした。



スポーツ・レクリエーション サポーター養成講座 ベーシックコース

概要

仕事中心の生活から、地域社会が生活の基盤となる定年退職後の勤労者を主な対象として、地域社会においてスポーツ・レクリエーション活動の支援を行うことで、「企業人」から「地域人」へと生活の基盤を変えていくための機会を提供。

長期にわたる多様な学習により、スポーツ・レクリ

エーション活動を支えるための意欲を醸成し、そのために必要な知識と基礎的な技術を身に付けてもらうベーシックコースを全国2地区で実施した。学習時間は34.5時間に及ぶ。

なお、各地区の様子については、p.66~69にて報告する。

目的

スポーツ・レクリエーション活動を通じて、人々の健やかな毎日を応援し、人と人との豊かなつながりを生み出すきっかけとなる事業のサポートができるようになる人材の養成。

全国共通ツール

教材

SPORTS & RECREATION
サポーター養成講座
ベーシックコース
テキスト

SPORTS & RECREATION ASSOCIATION OF JAPAN
スポーツ・レクリエーションサポーター
佐藤 健
Smile Ball

ネームプレート
受講生用テキスト

広報ツール

60歳からの地域デビュー！
スポーツ・レクリエーションサポーター養成講座

参加者募集
チラシ

1

回目

テーマ1
2時間

オリエンテーション／アイスブレイキング



- ・ 講座の狙いと地域で充実した楽しい毎日の過ごし方について
 - ・ 各科目の解説
 - ・ 12回という長期講座へ向けての意欲の増進と参加者同士の仲間づくり
- を意識すると共に緊張ほぐしを狙いとしたアイスブレイキングを実施

2

回目

テーマ2
2時間

コミュニケーションワークとホスピタリティトレーニング

- ・ お互いを認め合い、尊重し合うコミュニケーションの大切さとそうした姿勢を促すホスピタリティトレーニングの学習
- ・ 対象者に合わせて、それぞれが成功・成就の体験を通して常に楽しさを感じ続けられる指導法の学習

3

回目

テーマ3
2時間

自分のカラダを知って楽しく動こう！

- ・ 高齢者の健康、体力づくりの基本的な考え方を学ぶ
- ・ 指導者として実施する場合のポイントも学習する

4

回目

テーマ4
4時間30分

もしも…、を起こさない安全管理と救急救命法

- ・ ヒヤリハットチェックや危険予知トレーニングの実施など、安全管理の意識を高める学習
- ・ 救急救命法の学習（3時間実施し、消防署から修了証をもらえるように連携）

5

回目

テーマ5
3時間

レク式体力チェックでカラダ・再発見

- ・ レク式体力チェックの考え方、実施方法を学習
- ・ 指導者として実施する場合のポイントも学習する

6

回目

テーマ6
2時間

わがまちのスポーツ施設の視察と実技体験



- 自分の住む地域にはどんなスポーツ・レクリエーションを楽しめる場所があるか、実際に現場に出かけて視察する
- その施設ならではの实技を体験する

7

回目

テーマ7
3時間

わがまちの「楽しみスポーツ」団体や事業は？

- 地域で活動することは、どのような楽しみ、発見、喜びがあるのか、事例を基に学ぶ
- 自分の街には、どのようなスポーツ・レクリエーションの団体があって、どんな活動をしているのか。
- また、どんなイベントや教室があるのかを学び、企画立案に生かす
- 都道府県におけるスポーツ推進計画の策定など、スポーツ行政の全体像を学ぶ

8

回目

テーマ8
4時間

スマートスポーツを楽しみ、これからやりたいスマートスポーツを考える



(過去のスポーツ体験の振り返りを踏まえて)

- 運動負荷が大きすぎず、知的な戦略が要求され、かつ交流を図ることができ、新しいイメージでみんなが楽しむことができる「スマートスポーツ」3種目程度を楽しみながら学ぶ
- 昔の自分自身のスポーツ・レクリエーションに関する体験なども振り返りながら、今後やってみたいスマートスポーツについて話し合う

9

回目

テーマ9
2時間

地域スポーツ・レクリエーションイベント企画・実現術

- 運動が苦手な人も気軽に参加できて、それをきっかけに地域に関わるようになるイベントの企画の必要性和具体的な事例を学ぶ
- 企画をどのような手順で割り、それをどう実現させていくかを学習する

10・11

回目

テーマ10・11
各2時間

卒業制作：スポーツ支援事業の企画コンペ①、②



- 対象を明確に定めて、スポーツ・レクリエーション活動をより多くの人々が実施できるようになる支援策をグループワークにて企画
- コンペ形式にて、60代の運動やスポーツ・レクリエーションを活性化させるための企画提案を卒業制作として実施

12

回目

テーマ12
4時間

卒業制作：審査会



- 卒業制作としての企画案を外部審査委員も交えて審査
- 審査会には、開催都道府県レクリエーション協会役員、開催地区レクリエーション協会役員や総合型地域スポーツクラブマネジャー、種目団体役員、スポーツ推進委員、開催地区に隣接する市町村生涯スポーツ行政担当者など関係者を招待し、修了者とのマッチングの場としても活用

2 スポーツ・レクリエーション
サポーター養成講座

ベーシックコース ● 概要

開催市町村の財産として残す

一般社団法人 新潟県レクリエーション協会

報告者

一般社団法人 新潟県レクリエーション協会
専務理事／渡辺耕司

参加者

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	3	4	6	13
女性	3	22	2	27

日程・会場

	内容	日時	会場
第1回	レク式体力チェックなど	9月25日(木) 13:00~17:00	長岡市市民体育館
第2回	救急救命法など	9月30日(火) 13:00~17:00	長岡市市民体育館
第3回	食生活チェックなど	10月7日(火) 13:30~16:00	長岡市市民体育館
第4回	スマートスポーツなど	10月14日(火) 13:30~16:30	ニュータウン運動公園
第5回	レク式バイアスロン	10月19日(日) 9:30~13:00	長岡市市営陸上競技場
第6回	わがまちのスポーツ施策など	10月23日(木) 13:30~16:30	長岡市市民体育館
第7回	スポ・レク企画実現術	10月28日(火) 13:30~15:30	長岡市市民体育館
第8回	コミュニケーションワークなど	11月9日(日) 10:00~13:00	ビッグスワンスタジアム
第9回	ホスピタリティーなど	11月9日(日) 13:00~16:00	ビッグスワンスタジアム
第10回	スポ・レク支援事業の企画①	11月18日(火) 13:00~15:00	長岡市市民体育館
第11回	スポ・レク支援事業の企画②	11月18日(火) 15:00~17:00	長岡市市民体育館
第12回	卒業制作・審査会	11月25日(火) 13:00~17:00	アオーレ長岡

「寝たきり」を未然に防ぐ 地域のサポーターを育てたい

高齢者において寝たきりの原因は様々であるが、その中で特に注目されているものに転倒がある。転倒で骨折すれば寝たきりを余儀なくされ、寝たきりが長引けば体の運動機能は確実に衰え、やがて立ち上がることさえ困難となる。かくして運動能力の低下が転倒を招き、寝たきりの原因となるという悪循環に陥る。



グループごとに支援事業の企画会議

このたびの長岡市におけるサポーター養成事業はここに焦点を当て、地域におけるサポーターとしての役割を明確にするために開催した。

参加者の確保に向けて 連携と広報を重点課題に

昨年、事業実施後のスタッフ会議や運営委員会で出されていた大きな課題は、行政や支援団体との連携不足と広報の不足であった。そこで、早くから担当課である市のスポーツ振興課に相談し、公益財団法人長岡市スポーツ協会と共に開催することを決めた。また、きめ細かな告知・広報を狙って民間企業の力を活用することを考え、日頃から各種事業で連携を図っているヤクルト販売株式会社に協力をお願いに上がった。しかし、今年度は組織が大きく変わったため協力できないとの回答であった。

企業との連携を模索しながら、併せてスポーツ推進委員協議会、総合型地域スポーツクラブなどの組織に、

地域のスポーツ未実施者の掘り起こしをお願いすることにした。

長岡市スポーツ協会との事前打合せでは、総合型地域スポーツクラブとスポーツ推進委員協議会で説明会を実施し、レク式体力チェックのデモンストレーションを行うことにより、その参加者を介して地域住民に情報が伝わり、多くの参加者が得られるだろうと考えていたが、実際には簡単にはいかなかった。そこで、社会福祉協議会やレクリエーション協会加盟団体に改めて趣旨説明を行った。



市民体育館の器械体操専用練習場で太極拳

長岡市の全面協力の下 地域の人材と施設を活用

長岡市の公共施設であるニュータウン運動公園、市民体育館器械体操専用練習場、アオーレ長岡、これらは新設の施設である。特にニュータウン運動公園のドームは未使用の施設であったが、サポーター養成講座でスラックライン、クップ、ラダーゲッター、ディスクゲッターの会場として使用させていただいた。練習場では太極拳を、アオーレ長岡ではガラス張りの会場で卒業制作と審査会を開催し、通りかかった市民の注目度は高かった。これらは、長岡市スポーツ協会の申請で実現したものである。

また、可能な限り地元の講師を活用して講座を進めたことは、その経験を開催市町村の財産として残す意

味で特筆できるものであった。

最後の審査会では、「大手通りを食べる、歩く、知る」をテーマに商店街をフィールドとしてウォークラリーを実施。商店街に残る様々な史跡から歴史を学びながら老舗の味を楽しむ企画や、「おしえておじいちゃん、おばあちゃん 昔の遊びと伝統料理」と銘打ち、冬の遊びと食文化の伝承を三世代交流事業として実施する企画、男性の一人旅を進め、男の自立を促す主婦グループからの「男の旅塾」という企画など、多くのアイデアが盛り込まれた発表があった。長岡市スポーツ振興課の課長より、「少し手を加えれば実現可能。市のスポーツ行政の方向性とも一致している」などの評価をいただいた。

これを受け、参加者の中からクラブとして定期的に集まりたいとの意見が出た。今後、行政主導ではない形でクラブ活動を継続して欲しいと考えている。なお、行政と相談の上、2つの事業化が決定したこともあり、新潟県レクリエーション協会としてもできる限り支援していきたい。

参加者の声

- 初めはあまり気が進まなかったが、発表会を終わって心から参加してよかったと思う。今後また同ような講座があれば積極的に参加したい。
- 友達に誘われて参加してみて、レクリエーション協会がすばらしい団体であることを知った。
- 発表した内容を、行政にお願いするだけでなく自分たちでも実現させたい。
- ぜひこの集まりを継続したいので、力を貸して欲しい。



審査会に向けて企画づくりに熱が入る

運営にも実行委員が主体的に関わる

特定非営利活動法人 兵庫県レクリエーション協会

報告者

特定非営利活動法人 兵庫県レクリエーション協会
副会長／速水順一郎

参加者

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	1	7	6	14
女性	5	10	3	18

日程・会場

	内容	日時	会場
第1回	オリエンテーション／アイスブレイキング	10月25日(土) 9:30~11:30	コミスタこうべ (神戸市生涯学習 支援センター)
第2回	コミュニケーションワーク／もしも…、を起こさない安全管理と救急救命法	10月25日(土) 11:30~17:00	
第3回	ホスピタリティトレーニング／自分のカラダを知って楽しく動こう	11月8日(土) 9:30~12:00	
第4回	レク式体力チェック	11月8日(土) 12:30~14:00	
第5回	わかまちの「楽しみスポーツ」団体や事業は／わかまちスポーツ施設の視察と実技体験	11月8日(土) 14:00~17:00	
第6回	体験スマートスポーツ1／わかまちスポーツ施設の視察と実技体験	11月22日(土) 9:30~15:00	
第7回	地域スポーツ・レクリエーション企画・実現術	11月22日(土) 15:00~17:00	
第8回	スマートスポーツを楽しむ、これからやりたいスマートスポーツを考える	12月13日(土) 9:30~15:00	
第9回	卒業制作：スポーツ支援事業の企画1	12月13日(土) 15:00~17:00	
第10回	卒業制作：スポーツ支援事業の企画2	12月20日(土) 9:30~11:30	
第11回	卒業制作：発表・審査会	12月20日(土) 11:30~17:00	
第12回	体験スマートスポーツ2／健康について／交流会	1月10日(土) 9:30~16:00	

受講者として、講師として 実行委員の積極関与が奏功

人口密集地における地域力の低下は、社会的な課題であり、自治力の弱体化につながっている。団塊の世代を中心に退職者が増加している今日、地域力を高める戦力を育成するチャンスである。

65歳以上の人で地域活動（ボランティア活動）をしてみたいと思う人は少なくない。しかし実際、活動している人は3割程度である。そこで、活動につながる機会の創出と、具体的な活動につながるカリキュラムでの学習機会が求められる。

このような背景の下、実行委員会をスタートした。実行委員には兵庫県県友会（県庁退職者で構成する会）相談員、神戸YMCA名誉主事、開催地である神戸市を活動拠点とする神戸市レクリエーション指導者クラブ会長と理事、昨年のニューエルダー元気塾と一緒に取り組んだ神戸YJB会長、兵庫県レクリエーション指導者クラブ理事、ガールスカウト及び太極拳の指導者

に依頼し、事業実施に向けて有益な人材を確保することができた。

当初は9月実施予定で広域に受講者募集を行ったが、思ったようには受講者が集まらなかったため、顔が見える範囲を基本に募集活動を行い、また委員が所属する団体に積極的に声掛けを行う方針へと転換。さらに、実行委員も事業内容を実感的に理解するため、時間が許す限り参加することにした。その結果、受講



「もしも…、を起こさない安全管理と救急救命法」



アイスブレイキングの様子

者への対応も滞りなく、スムーズな運営につながるヘルパーとしての役割を果たすことになった。

講師についても、実行委員が中心となって担当することで、講座内容について主催者と講師の共通理解が深まり、さらに受講者の立場から振り返ることができた。

様々な工夫で 受講者の意欲を後押し

運営面では、受講者が意欲的に継続して受講できるよう、次のような工夫をした。

①アイスブレイキング、コミュニケーションワーク、ホスピタリティトレーニング、自分のカラダを知って楽しく動こうの前半の部分では、特に仲間づくりに重点を置いたメニューとなるよう講師に依頼した。②休憩時間に、頭の体操などのシートを配付し、考えてもらった。③実行委員が主体的に関わり、運営のヘルプ役になることで講座にメリハリが生まれた。④受講者に1,000円を負担してもらい、飲食を提供。休憩時間を利用して受講者が情報交換をすることができた。⑤



「スマートスポーツを楽しみ、これからやりたいスマートスポーツを考える」



スポーツ支援事業の企画を練り、発表

午前・午後と引き続きの講座としたため受講者の途中退出が懸念されたが、長時間を共有することで、かえってつながりが強くなった。⑥理論部分にもできるだけ実技や実習を織り込むようにした。

卒業制作では受講者が4つのグループに分かれ、各地区で実現させることを目標にスポーツ支援事業の企画を練った。①四季折々の自然を愛でながら歩く「うさぎかめウォーク」、②俳句づくりを楽しみながら歩く「9区を巡る俳句でハイク」、③居場所づくりにも通じるニュースポーツによる「生きがい健康づくりへの第一歩」、④仲間の和と輪投げを掛けた「いつでもどこでも気軽にレク」と、どれも甲乙つけがたい意欲的なアイデアがそろい、このうち③は、兵庫県県友会の協力を得て早くも1月に実現を果たすことができた。

望まれる継続実施の体制 ニーズを的確に捉えた広報も

講座内容に対する受講者の評価は総じて高く、意欲的な受講者が多かったのでアットホームな雰囲気講座を進めることができた。その一方、「この内容なら受講したいと思う人はもっといる」との声もあり、広報の難しさを感じた。

こうした受講者の声にもあるように、継続して実施できればよいが、助成金なしに取り組むのは難しいと感じている。しかし、この世代の活動が、我が国にとって必要なことはゆるぎない。兵庫県レクリエーション協会は今後、今回の受講者に事業の案内やスタッフ参加の呼び掛けを行うなど情報提供を続けていく。また、事業実施の相談や人的支援も行っていきたい。

スポーツ・レクリエーション サポーター養成講座 エキスパート コース

概要

スポーツ・レクリエーションサポーター養成講座ベーシックコース同様、生活基盤の変化に伴い、「企業人」から「地域人」へのソフトランディングの機会を提供することを目指した。

エキスパートコースでは、行事の企画・運営ができ、ニューエルダーのスポーツ・レクリエーション活動を

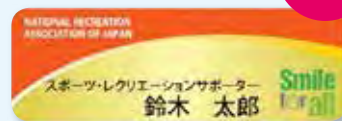
サポートするために必要な知識と基礎的な技術を身につけるコースとして、全国2地区で実施した。学習時間は38.5時間に及び、実際の事業企画から運営、事業評価までの一連の流れについて実践を通して学習した。

なお、各地区の様子については、p.72~75にて報告する。

目的

ニューエルダーを対象としたスポーツ・レクリエーション活動が企画でき、人々の健やかな毎日を応援し、人と人の豊かなつながりを生み出すきっかけとなる事業の企画・運営ができるようになる人材の養成。

全国共通ツール



ネームプレート

教材

広報
ツール



参加者募集
チラシ

1

回目

テーマ1
2時間

オリエンテーション／アイスブレイキング

- ・ 講座の狙いと地域で充実した楽しい毎日の過ごし方について
- ・ 各科目の解説
- ・ 12回という長期講座へ向けての意欲の増進と参加者同士の仲間づくりと緊張ほぐしを狙いとしたアイスブレイキングを実施

2

回目

テーマ2
2時間

自分のカラダを知って楽しく動こう！

- ・ 高齢者の健康、体力づくりの基本的な考え方を学ぶ
- ・ 指導者として実施する場合のポイントも学習する

3

回目

テーマ3
2時間

運動が苦手な人が楽しくなる事業とは

- ・ 運動が苦手な人も気軽に参加できて、それをきっかけに地域に関わるようになるイベントの企画の必要性と具体的な事例を学ぶ

4

回目

テーマ4
5時間

スマートスポーツを楽しもう



- ・ 運動負荷が大きすぎず、知的な戦略が要求され、かつ交流を図ることができ、新しいイメージでみんなが楽しむことができる「スマートスポーツ」3種目程度を楽しみながら学ぶ

5

回目

テーマ5
4時間30分

徹底調査：運動が苦手な人が楽しくなるスポーツ・レクリエーション事業

- ・ スマホやパソコンなどを使い、グループごとに事例を調べ、各グループで調べた事例を発表
- ・ 講師は、発表事例を共通要素で分類し、どのような傾向があるかなどを示す

6

回目

テーマ6
3時間

運動が苦手な人が楽しくなる事業を企画しよう①



- グループごとに対象を明確に定めて、スポーツ・レクリエーション活動をより多くの人が実施するように

なる支援策を企画。企画案を模造紙にまとめる

7

回目

テーマ7
3時間

企画実習：運動が苦手な人が楽しくなる事業を企画しよう②

- 各グループの企画発表。講師、参加者による審査。実際に実施する企画を確定
- 確定した企画の細部を検討。企画に応じて各グループ

が検討するテーマを設定

- グループごとに作成し、細部発表。企画の全体像をまとめる

8・9

回目

テーマ8・9
各3時間

事業実習：イベント準備①、②

- 確定した企画について下記のように役割分担し、グループごとに事業計画を作成
- 総括班：企画書作成、予算会計、当日運営
- 事業計画班：プログラム計画

広報班：広報（媒体、内容、見せ方の検討、参加者募集）

各班の進捗報告、当日の準備・運営の最終確認

10

回目

テーマ10
5時間

事業実習：イベント運営



- 企画した事業の実施

11

回目

テーマ11
2時間

イベントを評価しよう

- 実施したイベントを事業計画策定班ごとに評価。参加者アンケートに基づく全体評価と各班の役割ごと

の評価を行い発表、討議してまとめる

12

回目

テーマ12
2時間

卒業制作：イベント報告会



- 報告会には、開催都道府県、市区町村のスポーツ担当者、同レク協会役員、同体育協会役員、開催地及び近隣総合型地域スポーツクラブマネージャー、スポーツ推進委員などに出

席してもらい、コメントをもらう

- 委員以外のスポーツ・レクリエーション関係者にも審査会への招待状を送付し、できるだけ多くの関係者に周知させる

2 スポーツ・レクリエーション
サポーター養成講座

エキスパートコース ● 概要

自主グループ「スポレクの会」が誕生

静岡県レクリエーション協会

報告者

静岡県レクリエーション協会
事務局／鈴木義乃

参加者

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	2	8	1	11
女性	3	12	0	15

日程・会場

	内容	日時	会場
第1回	事業説明、アイスブレイク	7月10日(木) 19:00～21:00	島田市金谷北 地域交流センター
第2回	自分の体を知って楽しく動く	7月24日(木) 19:00～21:00	
第3回	運動が苦手な人が楽しむ事業	8月6日(水) 19:00～21:00	
第4回	スマートスポーツを楽しむ	8月30日(土) 12:00～17:00	島田市立五和小学校体育館・運動場
第5回	徹底調査「運動が苦手な人が楽しめるスポ・レク事業」とは	9月11日(木) 16:30～21:00	島田市金谷北 地域交流センター
第6回	企画1「運動が苦手な人が楽しめる事業」	9月26日(金) 18:00～21:00	
第7回	企画2「運動が苦手な人が楽しめる事業」	10月4日(土) 12:00～17:00	
第8回	企画実習1「イベント準備」	10月22日(水) 18:00～21:00	
第9回	企画実習2「イベント準備」	11月19日(水) 18:00～21:00	
第10回	「第1回かなやスポーツ・レクリエーション祭り」開催	12月14日(日) 9:00～15:00	島田市立五和小学校体育館
第11回	イベント総合評価	12月17日(水) 19:00～21:00	島田市金谷北 地域交流センター
第12回	卒業制作・報告会	1月14日(水) 19:00～21:00	

ベーシックコースの成果を踏まえ 「実践の場」にチャレンジ

昨年度開催した「ベーシックコース」修了者によって自主グループ「スポレクの会」が結成され、今後の活動を考えていたところに「エキスパートコース」開催の打診があり、地域も昨年の修了者たちも、これを「実践の場」としての学習機会と捉えて受託することとした。目標として掲げたのは以下の4項目である。

- ① スポ・レクサポーターとしてのレベルアップ講座とする。
- ② 地域で「運動が苦手な人」に対する「運動に親しむ」働きかけの研究をする。
- ③ 講座で得た知識・技能・技術を活用して「地域活性化」のイベントを開催する。
- ④ 受講生を中心とした自主グループ「スポレクの会」の通年活動への始動とする。

本事業の実行委員会は昨年引き続き、地域のコミュニティ委員会、自治会、静岡県レクリエーション

協会、地元レクリエーション協会、「ベーシックコース」修了者代表によって構成し、企画立案を進めた。地元コミュニティ委員会が事務局を務め、講師の多くを地元のレクリエーション公認指導者に依頼。また、種目団体も地域指導者を中心に依頼して、常に相談やアドバイスができるよう人材を配置した。



仲間意識を高めるスマートスポーツで講座スタート(第1回)



「運動が苦手な人が楽しくなる運動」について実技を交えて学習(第3回)



グループごとに事例を調べて、みんなが喜ぶ企画を立案(第5回)



おしゃべりしながら楽しめるスマートスポーツを実践(第4回)

地域全体に働きかけるイベント 「スポ・レク祭り」を実現

今回の「エキスパートコース」では、事業を進めるに当たって次の事項に重点を置いた。

- ①地域全体に働きかけるイベントを企画する。
- ②実際に地域と接触をして、地域のニーズを調査する。
- ③運動が苦手な人をクローズアップして、その原因を調査する。
- ④講座内容は実技を体験するだけでなく、サポーターとして「伝えられる」「支援できる」ところを目指す。
- ⑤イベントの企画立案に当たっては、内容と役割分担を確立し、各自が責任を持って支援できるようにする。
- ⑥PDCA(準備企画・実施運営・実証反省・今後の方向づけ)を踏まえたイベントとする。

また、イベント実施前のポイントとしては、以下の3点が挙げられる。

- ①受講生が地域イベントで実施するラダーゲッター、クップ、リアル野球盤、レク式体力チェックなどの展開、及び留意点を学習し、習得していたこと。
- ②イベントのチラシ、ポスターの作成及び配布・掲示場所などについても、真剣な検討が行われたこと。
- ③12回の講座以外にも、担当グループごとに数回ほど自主的に集まり、イベントに対する検討や修正が行われたこと。

これらを踏まえ、受講生による「地域へのスポ・レ

ク普及・振興活動」を最終目標とし、第10回目で「第1回かなやスポーツ・レクリエーション祭り」を実施した。特に目標の一つである「運動が苦手な人」へのアプローチは大変難しい部門ではあったが、メンバー全員が一人につき三人、運動が苦手な人の話を聞いてくるとし、それらを全員が持ち寄り、整理した。その結果、「汗をかきたくない」「面倒」「集団でやるのが苦手」「球技は面白くない」「勝ち負けは嫌だ」「自分が迷惑をかけたくない」など運動好きには思いもよらない理由が多数分かってきた。そこで、地域の大きかりなスポ・レク祭りの開催に合わせてラダーゲッター、クップ、リアル野球盤などからなる体験コーナーを設け、「街の大きなお祭りだから見るだけでも来てみたら」と誘い、運動が苦手等であり外に出ない21名の方々の参加を得ることができた。杖について参加された80代男性は、体験コーナーに夢中となって杖を忘れてプレーし、帰りにも杖を置いたまま歩き出すほどだった。

事後のアンケート調査でも、イベントに参加した21人の「運動が苦手な人」から「好評」を得て、所期の目的を達成することができた。また、「昨年のベーシックコースが基本となってレベルアップできた」「地域のスポ・レクサポーターとして役割が果たせた」「事業の企画立案から実施まで関わり自信がついた」「このメンバーでスポレクの会を立ち上げ、活動を続けた」といった声も寄せられている。

今後の展開としては、自主グループ「スポレクの会」における活動が期待され、また来年度も「第2回かなやスポ・レク祭り」を実現させたいと考えている。

★「第1回 かなやスポ・レク祭り」

【実施種目】 ラダーゲッター、クップ(室内)、リアル野球盤、レク式体力チェック(任意個人参加)、風船バレー(任意個人参加)

【参加人数】 地域チーム参加：180名
運動が苦手な人：21名

【展開方法】 ラダーゲッター、クップ、リアル野球盤についてはチームごとに体験的に実施。レク式体力測定、風船バレーについては「運動が苦手な人」を主な対象にして受講生が積極的に誘導。

大学で開催し、専門機器も活用

公益財団法人 大阪府レクリエーション協会

報告者

公益財団法人 大阪府レクリエーション協会
事務局長／佐藤誠之

参加者

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	1	2	3	6
女性	1	4	3	8

日程・会場

	内容	日時	会場
第1回	オリエンテーション・自己紹介/アイスブレイキング(実技)/スポーツの必要性とサポーターの役割(講義)	9月25日(木) 18:30~20:30	大阪国際大学 守口キャンパス
第2回	自分のからだを知って楽しく動く(実技)	9月30日(火) 18:30~20:30	
第3回	運動が苦手な人が楽しくなる事業とは(講義)	10月4日(土) 10:00~12:00	
第4回	運動が苦手な人が楽しくなるスポーツ・レクリエーション事業(講義)	10月4日(土) 13:00~17:30	
第5回	スマートスポーツを楽しもう(実技:ラダーゲッター/シャフルボード/ニチレクボール)	10月9日(木) 18:30~20:30	
第6回	スマートスポーツを楽しもう(実技:クップ/バドルテニス/スクエアステップ運動)	10月16日(木) 18:30~20:30	
第7回	運動が苦手な人が楽しくなる事業を企画しよう①(講義)	10月25日(土) 10:00~13:00	
第8回	運動が苦手な人が楽しくなる事業を企画しよう②(講義)	10月25日(土) 13:30~18:30	
第9回	イベント準備、手配、参加募集、役割分担最終確認(講義)	10月26日(日) 10:00~17:00	
第10回	イベント運営①(実技)	11月29日(土) 10:00~15:00	
第11回	イベント運営②(実技)/イベントを評価しよう(講義)	12月6日(土) 12:30~17:30	
第12回	卒業制作/イベント報告会	12月20日(土) 14:00~16:00	

地元のリソースを有効活用 事前アナウンスも奏功

実行委員会は、大学講師、行政関係者、及び大阪府レクリエーション協会の職員によって構成した。大学講師には運営にも加わっていただいたことで、講師の



シャフルボード

手配や会場の使用許可申請、道具の手配など、様々な面でスムーズな準備ができた。

また、今回の会場は全て大阪国際大学守口キャンパスをお借りし、地元にあっても接する機会が少ない大学のキャンパス及びスタッフを最大限に活用させていただいた。その充実した設備の中で、骨密度測定器やパソコン、スクエアステップマットなどといった専門的な備品を利用することで、参加者が満足のいく知識、技術の習得を図った。

事前事業については、大阪府レクリエーション協会公認「生涯スポーツ・ディレクター養成講習会」閉講式において受講案内を行ったところ、修了者本人及びその友人から数多くの参加申込み、問合せを得ることができた。モチベーションが高いうちにアナウンスをすることは効果的であると実感した。

第1回門真市スポーツ・レクリエーション大会専門部会においても、事業の詳細な説明を行った。残念ながら参加申込みはなかったが、門真市教育委員会から実行委員に名乗り出ていただくことができた。また、



スクエアステップ

大阪府スポーツ推進委員研修会においても事業の詳細を説明し、問合せをいただいたが、参加申込みにはつながらなかった。

地域の協力も得てイベント実施運動を始めるきっかけづくり

受講者が企画した「運動が苦手な人が楽しくなる事業」のイベントは、運動を始めるきっかけづくりを目標に11月29日に実施。当日はあいにくの雨模様で、また事前の参加申込みも少なかったが、翌週にもう一度同じイベントの開催を早々に決定した上で予定どおりスタートした。まずは、準備運動を兼ねたアイスブレイキングゲーム。体と気持ちをゆっくりほぐしてチーム分け。次に、ラダーゲッターとバグーを対戦形式で体験。最後は、みんなでしゃべり場へ。「普段の生活に何かスパイスが欲しい」などといった声をたくさんいただくことができた。

参加者の声

- 地域やサークルなどでの活動経験が増えるにつれて、「専門的に勉強しなければいけない」という思いが強くなった。大学講師の話は難しいところもあったが、勉強になった。
- 実際にイベントを企画から広報、運営まで自分たちで行えたことは大きな自信につながった。
- 企画運営を2回行えたことが良かった。1回目の改善点(休憩タイムの使い方、チラシ内容など)を2回目に生かすことができたので、目に見えて成果が違った。
- ベーシックコース受講時の知識を、今回の講習にある程度生かせたと思う。
- 受講生が少人数であったため、個人の意見が言いやすく、それが逆に衝突の原因にもなった。



クッパ

2時間のプログラムで、途中休憩は入れたものの、参加者は立っただけでも疲れるという意見が上がったため、12月6日に行ったイベントでは、合間に休憩の意味も込めてマンカラを取り入れた。

地元の総合型地域スポーツクラブの事務局の方にイベントに参加していただき、今後の活動において協力体制を整えたいという御意見をいただくことができた。また、大阪国際大学からも「地域との交流事業」を行っている関係で、そのような機会には大阪府レクリエーション協会からスタッフとして実行委員に加わって欲しいとのお言葉をいただいた。日本レクリエーション協会が発行している資格へのアナウンスを同時に行い、今後の生活にプラスになるような活動の機会を自らが積極的に作っていく必要性も訴えた。



イベント運営の様子(バグー)

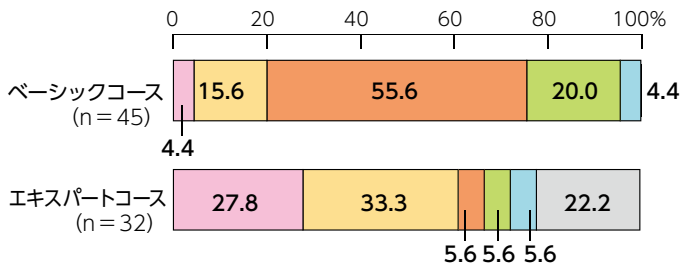


2回にわたるイベントのチラシを作成。運動が苦手なシニアに参加を呼び掛けた

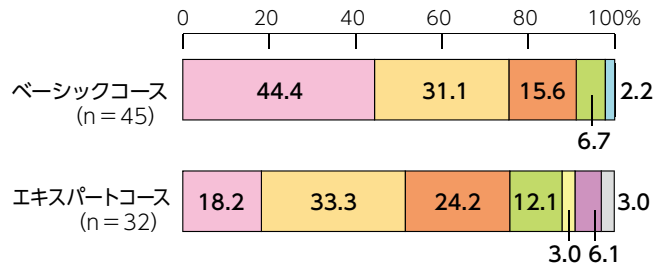
本講座の参加者にアンケートを配付して、ベーシックコースで45人、エキスパートコースで32人から回答をいただいた。

参加者の属性

年代



日常的な運動・スポーツ実施状況

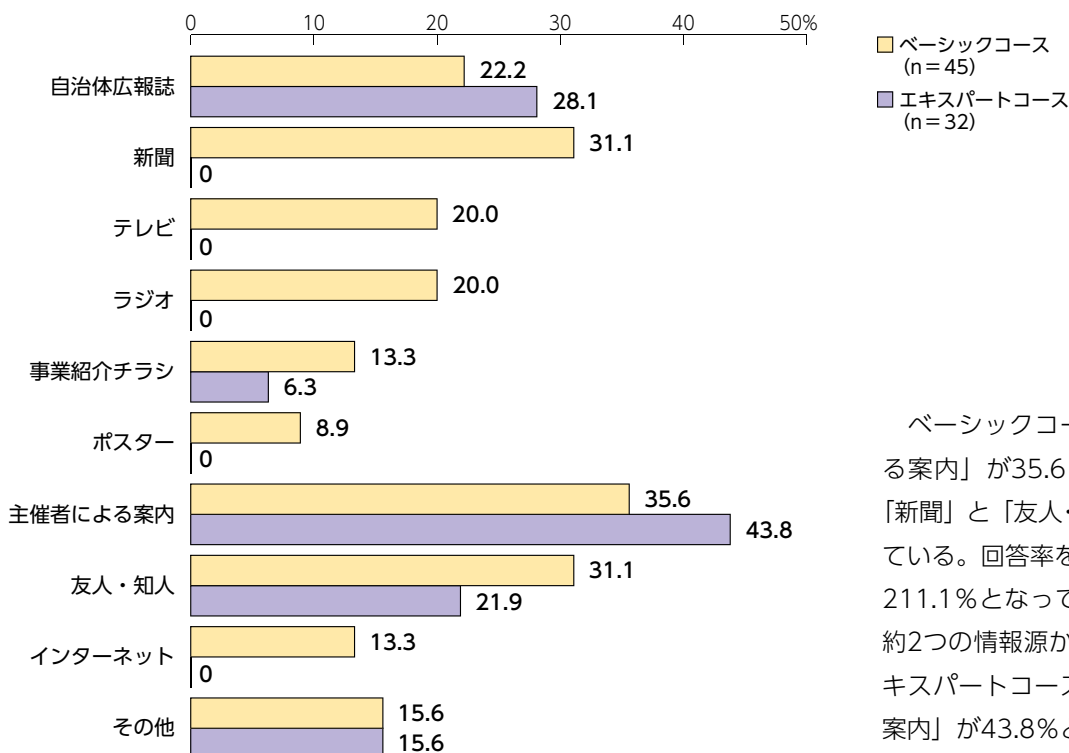


性別は、いずれのコースも女性約6割、男性約4割である。年代では、ベーシックコースでは、60代が最も多く約56%、次いで70代の20%、50代の約16%となっている。エキスパートコースでは、50代が最も多く約33%、次いで40代以下の約28%であり、60代以上は約2割となっている。

日常的な運動・スポーツ実施状況について、ベーシックコースでは、週1日以上の上の定期的運動・スポーツ実施者が全体の約76%となっている。エキスパートコースでは、週1日以上の上の定期的運動・スポーツ実施者は、全体の約52%となっている。一方で、「月1~3日以下」「3か月に1~2日」「年に1~3日」の割合は、約39%となっている。

本講座を知った媒体

どこで本講座を知ったか (複数回答)

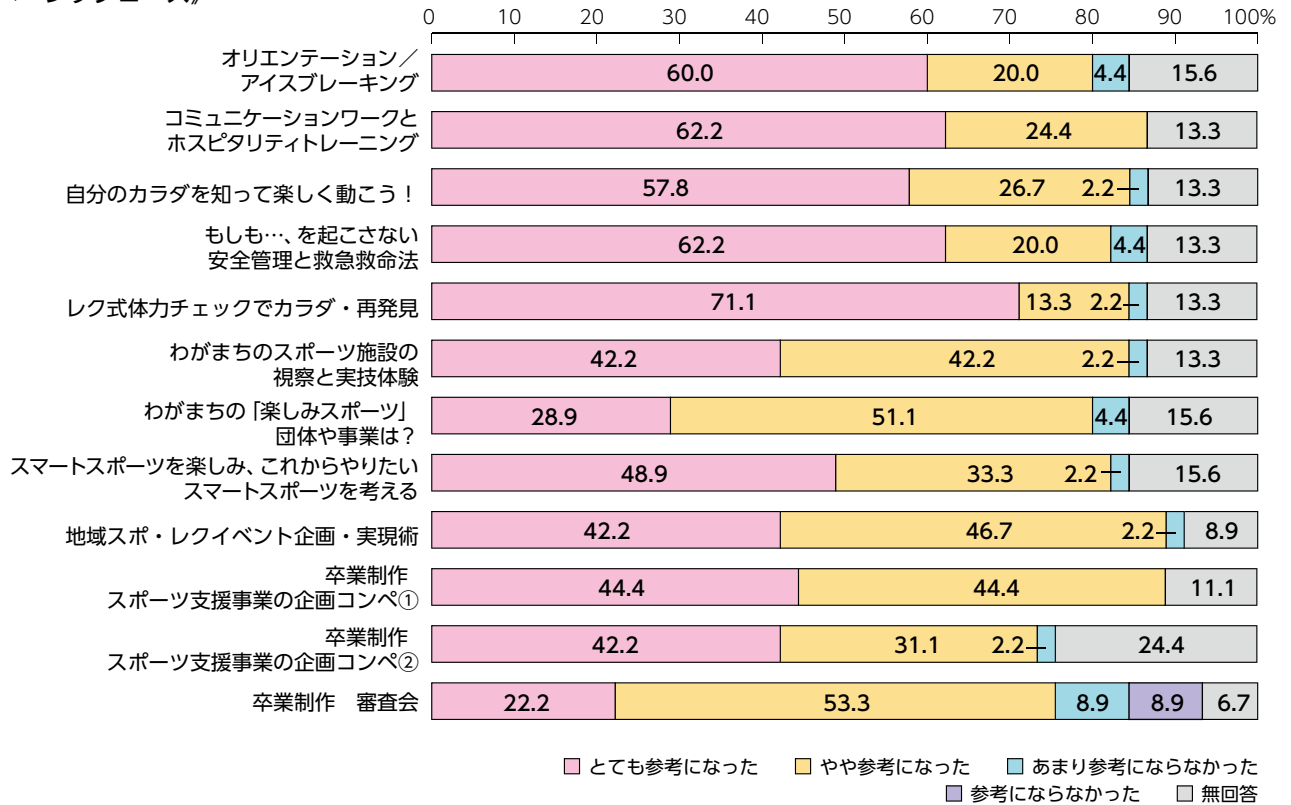


ベーシックコースでは、「主催者による案内」が35.6%と最も高く、次いで「新聞」と「友人・知人」が31.1%となっている。回答率を合計した複数回答率は211.1%となっており、1人当たり平均約2つの情報源から情報を得ている。エキスパートコースでは、「主催者による案内」が43.8%と最も高く、次いで「自治体広報誌」「友人・知人」となっている。

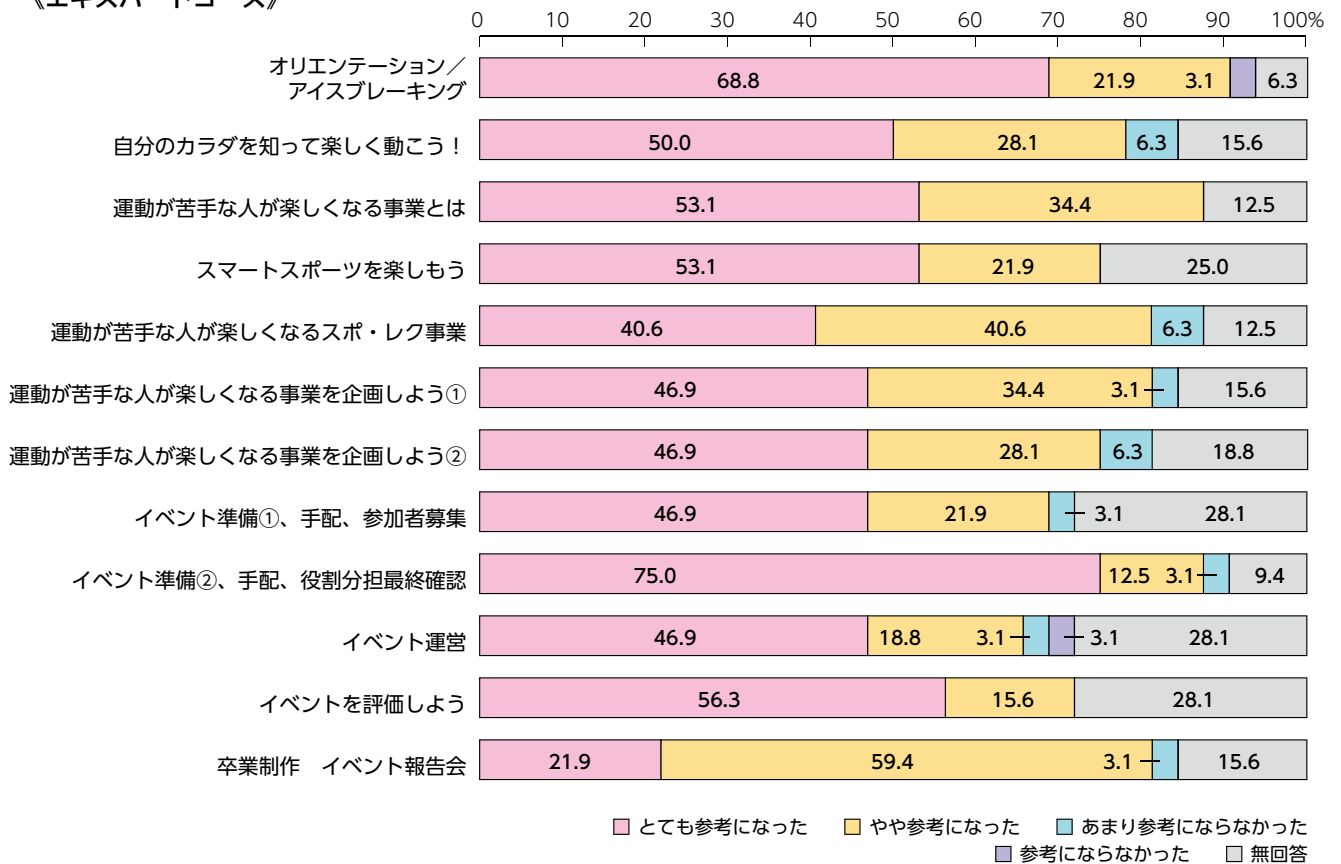
今回のプログラムに対する評価

●各プログラムの評価

《ベーシックコース》



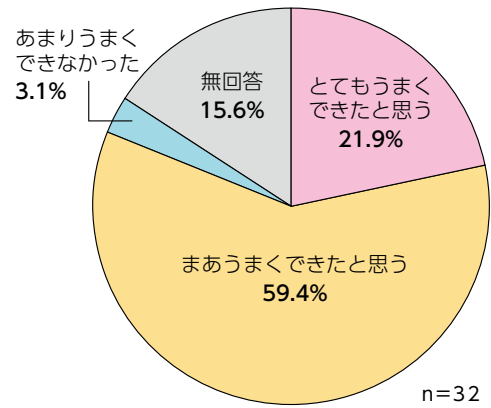
《エキスパートコース》



ベーシックコースでは、「参考になった（「とても」＋「やや）」と回答した人が、全ての項目で約73～89%の割合を占める高い評価となっている。「とても参考になった」と回答した人の割合に注目すると、「レク式体力チェックでカラダ・再発見」が71.1%と最も高く、昨年度評価における同項目の54.2%と比較しても高い評価となっている。

エキスパートコースでは、「参考になった（「とても」＋「やや）」と回答した人が、全ての項目で約66～92%の割合を占める高い評価となっている。「とても参考になった」と回答した人の割合に注目すると、「イベント準備②、手配、役割分担最終確認」が75.0%と最も高かった。一方で、「卒業制作：イベント報告会」では21.9%と他の項目と比較して相対的に低くなっている。

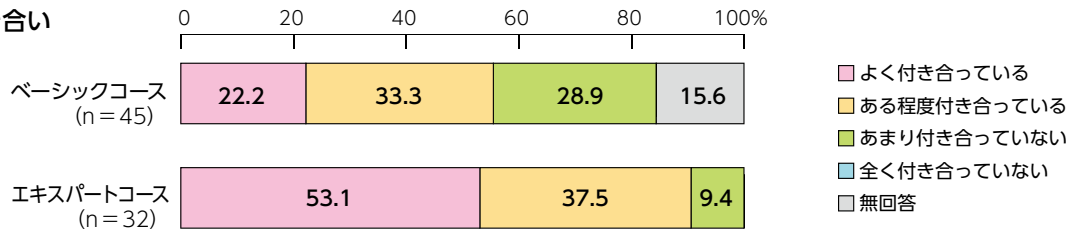
● 自らが企画・実施した事業評価



自らが企画・実施した事業について、「うまくできたと思う（「とても」＋「まあ）」と回答した人の割合は81.3%と高く、無回答を除くと9割以上が自らの企画・事業を高く評価している。

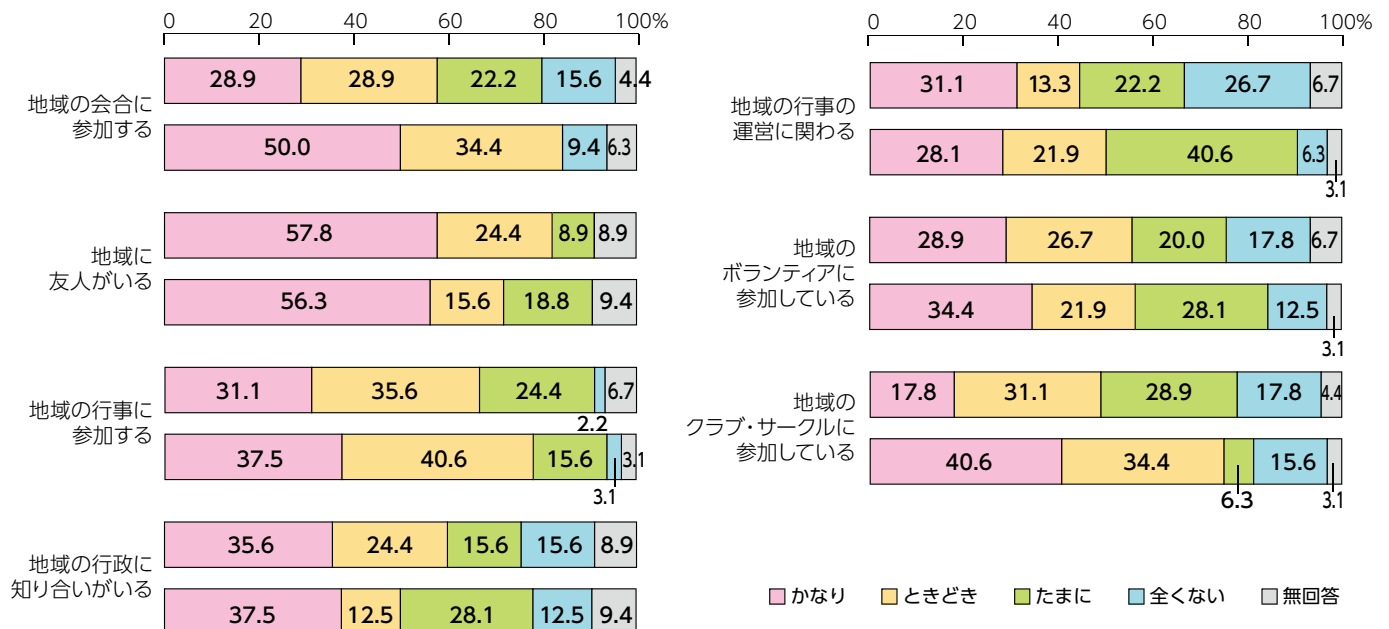
地域での付き合いや関わり

● 日常的な地域での付き合い



● これまでの日常的な地域との関わり

上段：ベーシックコース (n=45) 下段：エキスパートコース (n=32)

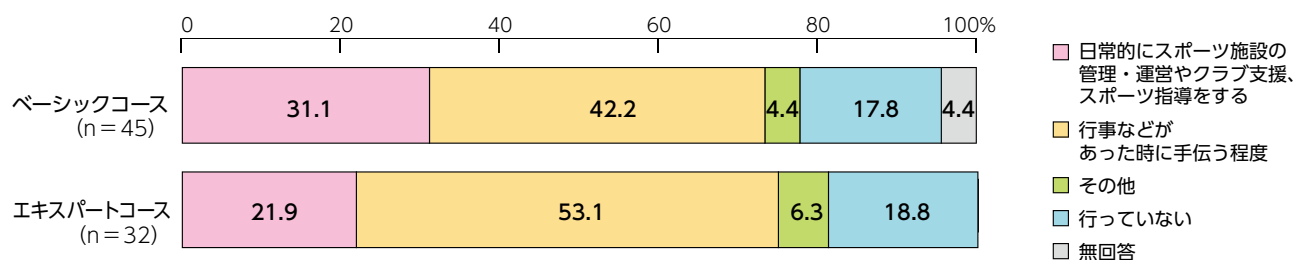


地域での付き合いについて、ベーシックコースでは、「付き合っている（「よく」＋「ある程度）」と回答した人の割合は55.5%と、昨年度の同調査結果78.0%と比較して低くなっている。これまでの日常的な地域との関わりについては、「地域に友人がいる」が82.2%（「かなり」＋「ときどき」）と最も高い。

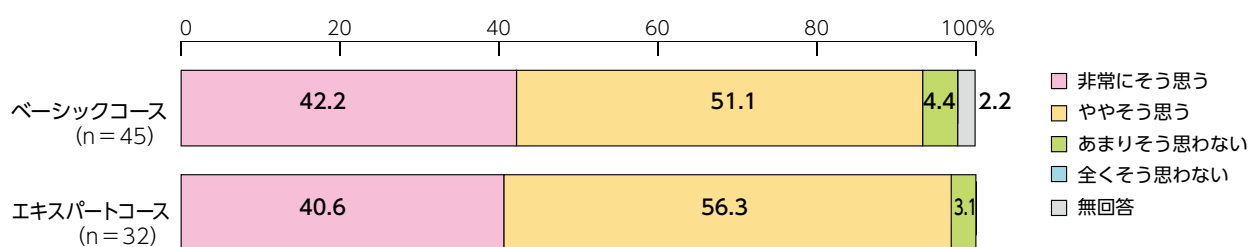
エキスパートコースでは、「付き合っている（「よく」＋「ある程度）」と回答した人の割合は90.6%と極めて高くなっている。これまでの日常的な地域との関わりについては、「地域の会合に参加する」が84.4%（「かなり」＋「ときどき」）と最も高い。

スポーツ・レクリエーション支援活動への関心と今後の意欲

●現在のスポーツ・レクリエーション支援状況

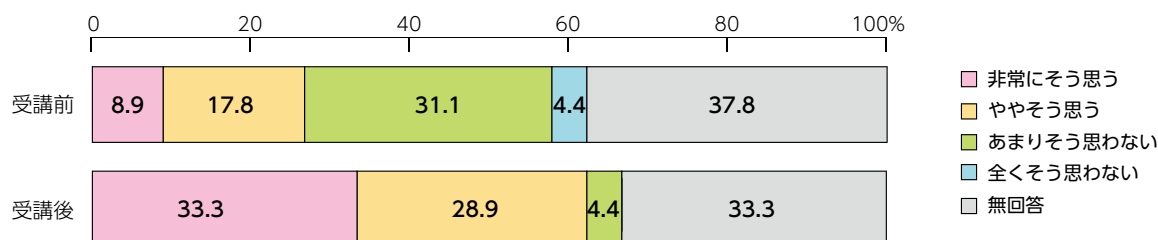


●講座参加による地域のスポーツ・レクリエーションへの関心の高まり

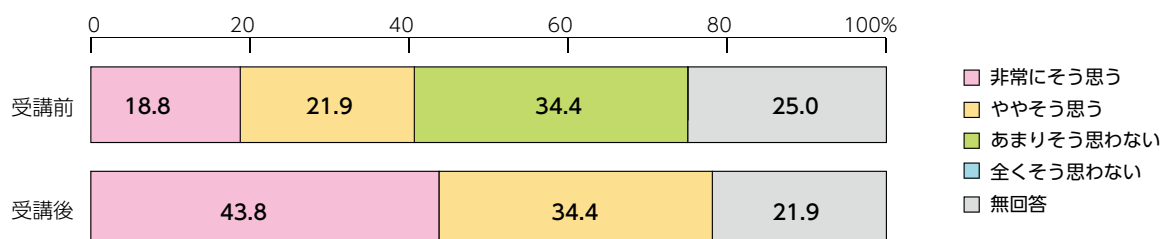


●スポーツ・レクリエーション支援を通じた地域活動を生活に取り入れたいか

《ベーシックコース》 n = 45



《エキスパートコース》 n = 32

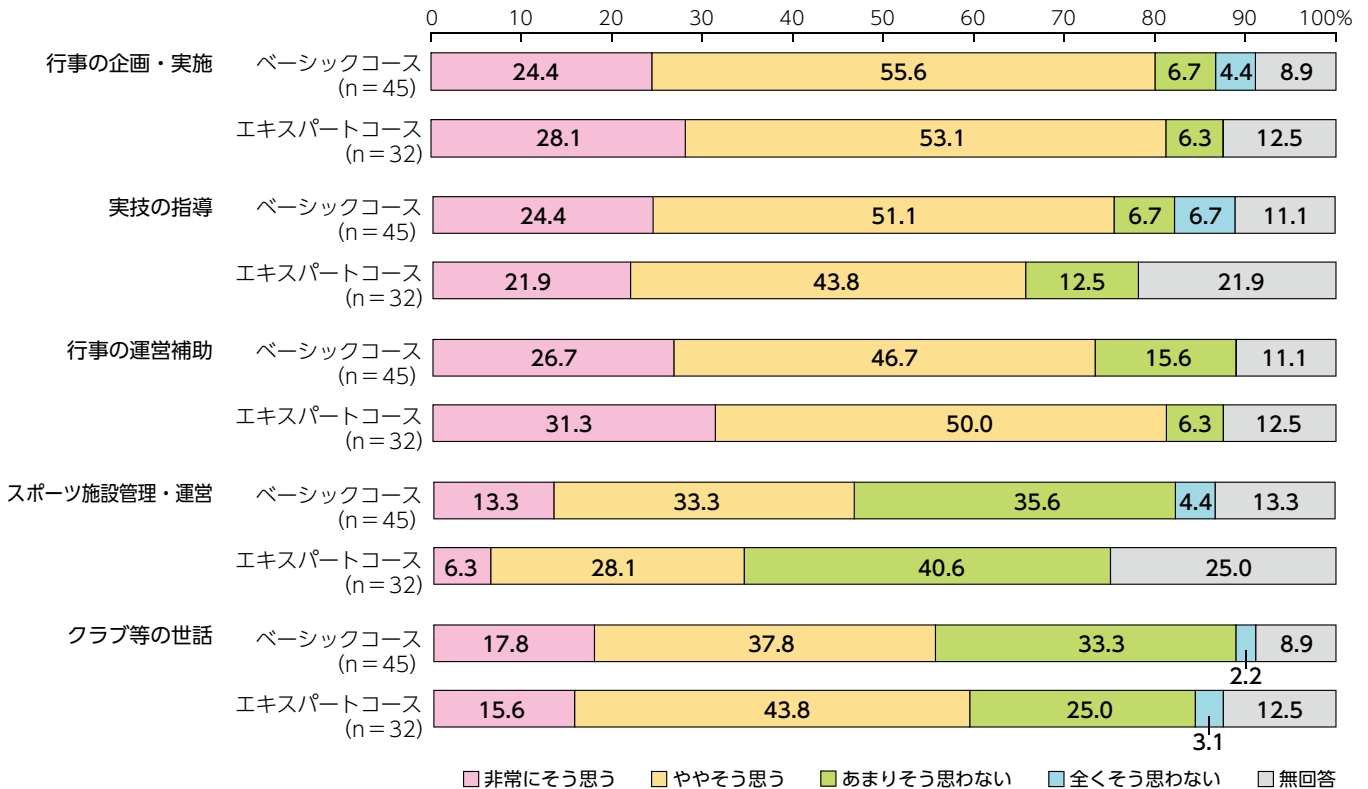


講座参加後の地域のスポーツ・レクリエーションに対する関心の高まりについては、ベーシックコースで93.3%の人が、エキスパートコースで96.9%の人が「そう思う（「非常に」＋「やや」）」と回答しており、講座を契機として関心の高まりが見られる。また、スポーツやレクリエーション支援活動の意欲について、講座の受講前後に分けて尋ねたところ、「そう思う（「非常に」＋「や

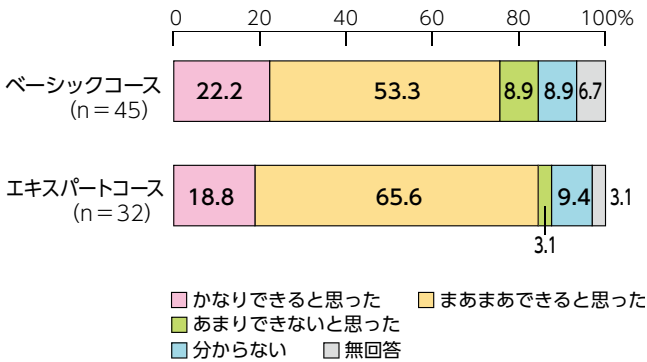
や）」と回答した人の割合は、ベーシックコースにおいては、受講前で26.7%であったのに対し、受講後では62.2%（無回答を除くと約9割）、エキスパートコースにおいても、受講前で40.7%であったのに対し、受講後では78.2%（無回答を除くと100%）となっており、講座を受講したことによる支援活動への意欲の高まりが見られる。

実施したい支援内容とその自信

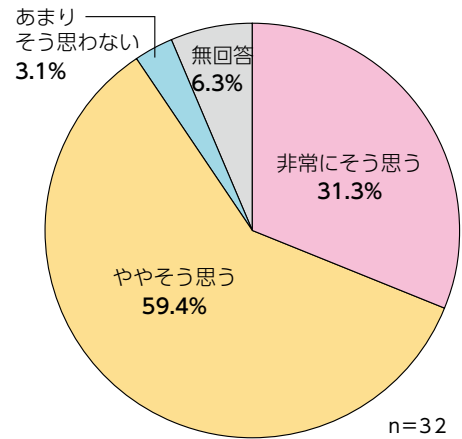
● 今後行ってみたいスポーツ・レクリエーション支援内容



● 今後の地域活動に対する自信度



● 本事業で一緒に企画したメンバーと今後何らかの事業に取り組んでみたいか



今後、支援活動を実施したい分野として、「行事の企画・実施」と回答した人が両コース共に8割に上ることは、サポーター養成事業の趣旨に照らし、注目される。

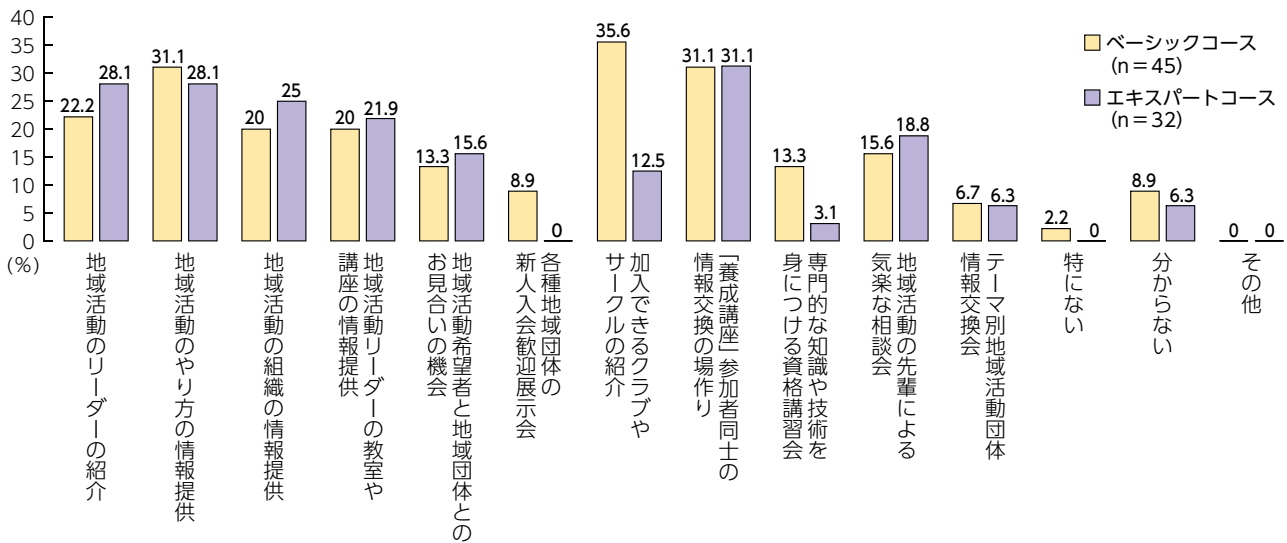
そこで、今回のプログラム参加後、地域での活動ができそうかについて尋ねたところ、「できると思った（「かなり」＋「まあまあ」）」と回答した人の割合はベーシックコースで75.5%、エキスパートコースで84.4%となった。エキスパートコースで実際に企画・運営を経験することによって今後の支援に対する自信を深めた人の割合

が高かったものと推察される。その一方で、ベーシックコースでは、「あまりできないと思った」、「分からない」と回答した人が17.8%おり、今後、フォローアップに向けた取組が求められる。

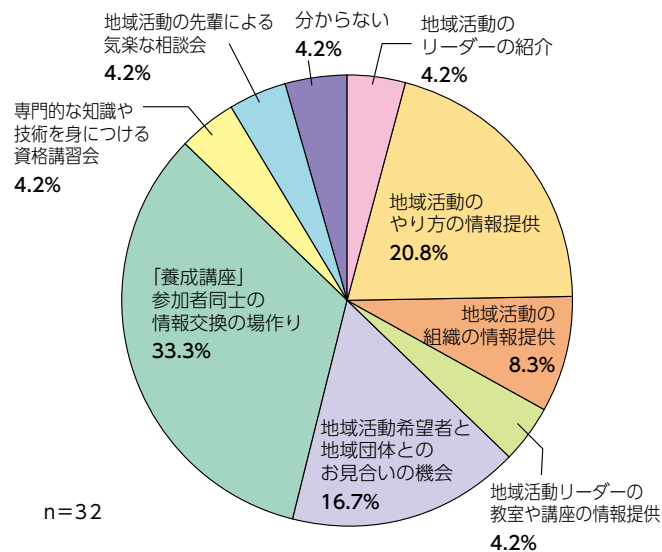
さらにエキスパートコース参加者に、本事業で一緒に企画したメンバーと今後何らかの事業に取り組むか尋ねたところ、「そう思う（「非常に」＋「やや」）」と回答した人の割合が9割を超えており、今後のフォローアップによっては継続的な活動が期待されよう。

地域活動の助けとなる支援内容

● 地域での活動を進める上で助けとなる支援内容（複数回答）



● 地域での活動を進める上で最も助けとなる支援内容



地域の活動を進めるための助けになる支援内容（複数回答）については、ベーシックコースでは、「加入できるクラブやサークルの紹介」が35.6%と最も高く、次いで「地域活動のやり方の情報提供」と「養成講座」参加者同士の情報交換の場作り」が31.1%となっている。エキスパートコースでは、「養成講座」参加者同士の情報交換の場作り」が31.1%と最も高く、次いで「地域活動のリーダーの紹介」「地域活動のやり方の情報提供」が共に28.1%となっている。

エキスパートコースの参加者に、これらの項目の中で最も助かる支援について尋ねたところ「参加者同士の情報交換の場作り」が33.3%と最も高く、次いで「地域活動のやり方の情報提供」(20.8%)、「地域活動希望者と地域団体とのお見合いの機会」(16.7%)の順となっている。

スポーツ・レクリエーションサポーター養成講座 ベーシックコース エキスパートコース 主催者アンケート集計結果

本事業の事業責任者にアンケートを行い、4名から回答いただいた結果を集計分析した。

● 参加者にとって本事業の内容はどうだったか

《ベーシックコース》	とても参考になった	やや参考になった	あまり参考にならなかった	参考にならなかった
1) オリエンテーション/アイスブレイキング	0	2	0	0
2) コミュニケーションワークとホスピタリティトレーニング	2	0	0	0
3) 自分のカラダを知って楽しく動こう！	0	2	0	0
4) もしも…、を起さない安全管理と救急救命法	1	0	1	0
5) レク式体カチェックでカラダ・再発見	1	0	1	0
6) わがまちのスポーツ施設の視察と実技体験	0	2	0	0
7) わがまちの「楽しみスポーツ」団体や事業は？	0	2	0	0
8) スマートスポーツを楽しむ、これからやりたいスマートスポーツを考える	2	0	0	0
9) 地域スポ・レクイベント企画・実現術	0	2	0	0
10) 卒業制作 スポーツ支援事業の企画コンペ①	0	2	0	0
11) 卒業制作 スポーツ支援事業の企画コンペ②	0	2	0	0
12) 卒業制作 審査会	1	1	0	0

●参加者にとって本事業の内容はどうだったか

《エキスパートコース》	とても参考に なった	やや参考に なった	あまり参考に ならなかった	参考に ならなかった
1) オリエンテーション/アイスブレイキング	0	2	0	0
2) 自分のカラダを知って楽しく動こう!	2	0	0	0
3) 運動が苦手な人が楽しくなる事業とは	1	1	0	0
4) スマートスポーツを楽しもう	2	0	0	0
5) 運動が苦手な人が楽しくなるスポ・レク事業	0	2	0	0
6) 運動が苦手な人が楽しくなる事業を企画しよう①	0	2	0	0
7) 運動が苦手な人が楽しくなる事業を企画しよう②	0	2	0	0
8) イベント準備①、手配、参加者募集	1	1	0	0
9) イベント準備②、手配、役割分担最終確認	1	1	0	0
10) イベント運営	2	0	0	0
11) イベントを評価しよう	1	1	0	0
12) 卒業制作 イベント報告会	2	0	0	0

●参加者募集・広報の方法(複数回答) ※以下全て、ベーシックコース/エキスパートコースの順に掲載しています

自治体広報誌	新聞	テレビ	ラジオ	事業紹介チラシ	ポスター
1/1	1/0	0/0	0/0	2/2	2/1
主催者による案内	友人・知人	インターネット	ベーシックコース参加者に対する直接案内		その他
2/1	1/2	2/1	2/-		1/0

●全体の参加者や講師・指導者・スタッフの人数について

	多すぎたと思 う	適正だったと思 う	少なかったと思 う	無回答
1) 参加者数	0/0	1/0	0/2	1/0
2) 指導者数	0/0	2/2	0/0	0/0
3) 運営スタッフ数	0/0	2/2	0/0	0/0

●参加者やスタッフなどの確保

	かなり 難しかった	スムーズに 進められた 方だと思う	どちらでも ない	分からない
1) 参加者の確保について	0/0	2/0	0/0	0/0
2) 指導者及び運営者について	0/0	2/2	0/0	0/0

●事前事業の実施

	2回以上実施	1回実施	実施していない		
1) 事前事業の実施	0/1	1/0	1/1		
	とても効果的だった	効果的だった	どちらでもない	効果的ではなかった	無回答
2) 事前事業による参加者集客の効果	0/0	0/1	1/0	0/0	1/1

●事業の事前準備・連絡・連携関係

	スムーズとはいえない	スムーズにいった方だと思 う	どちらでもない	分からない		
1) 事業の事前準備はスムーズだったか	1/0	1/1	0/1	0/0		
	数回	1回	行ってない			
2) 指導者及び運営スタッフの事前打合せは行ったか	2/2	0/0	0/0			
	うまくいった	まあうまくいった	あまりうまくいかなかった	うまくいかなかった	どちらでもない	分からない
3) 教育委員会、健保組合、協会けんぽ、企業OB・OG会、労働組合など、関係する部署や協力団体との連絡・調整はうまくいったか	0/0	2/2	0/0	0/0	0/0	0/0
	積極的に	少しは	あまり	どちらでもない	分からない	
4) 事業の事前準備において、地域の団体との連携を図ったか	1/1	1/1	0/0	0/0	0/0	

●実行委員会の設置・有効性について

	設置した	設置してない		
1) 実行委員会を設置したか	2/2	0/0		
	1回	2回以上		
2) 実行委員会の開催回数	0/2	2/0		
	非常にそう思う	ややそう思う	あまりそう思わない	全くそう思わない
3) 実行委員会は事業推進の上で有効に機能したか	1/0	1/2	0/0	0/0
	非常にそう思う	ややそう思う	あまりそう思わない	全くそう思わない
4) 実行委員会は事業継続の上で有効に機能したか	2/0	0/0	0/2	0/0

●参加者の確保について

	なかった	数人減った	5~9人減った	10人以上減った	各回多少減	その他
1) 参加者の減少	1/0	0/2	1/0	0/0	0/0	0/0
	実施した	実施してない				
2) 継続的に参加するような工夫	1/1	1/1				

●当日の業務について

	スムーズにいった方だと思 う	スムーズにできたとはいえない	分からない	
1) 毎日の業務はスムーズにできたか	2/2	0/0	0/0	
	適正であった	適正であったが機能していなかった	適正でなかったが、結果としてよく機能した	分からない
2) 運営スタッフの配置や機能(動き)	2/2	0/0	0/0	0/0

●参加者の啓もう・啓発

	十分できた	ほぼできた	できたとはい えない
参加者の啓もう・啓発/ 地域活動に対する理解とスキルアップ	1/0	1/2	0/0

●参加者を対象に情報提供などを行ったか

	毎回行った	数回行った	1度だけ行った	行わなかった
①団体の紹介	1/0	1/1	0/1	0/0
②リーダーの紹介	1/0	1/1	0/1	0/0
③機会の紹介	1/1	1/0	0/0	0/1
④地域活動に関する情報の提供	1/1	0/0	1/1	0/0

●今後の講座開催意向及び提案された事業展開

	非常にそう思う	ややそう思う	あまりそう思わない	全くそう思わない
1) 今後も講座を行いたい	2/0	0/2	0/0	0/0
	予定されている	検討中である	今のところ予定はない	
2) 講座内で提案された事業の展開予定	1/1	1/0	0/1	

3

モデル事業 報告

ニューエルダーの関心が高い様々な切り口から、
運動、スポーツ・レクリエーションを
生活に取り入れるためのきっかけづくりを行った。



60代から知っておきたいカラダの教養講座

●目的・対象●

これまであまりスポーツに親しんでこなかった文化志向のニューエルダー世代を対象に実施。特に、様々な問題について意識の高い退職男性などを想定し、体の成り立ちや加齢による体の変化と運動の効果などを、大学教授や医師など信頼感の高い講師陣から論理的に伝えてもらう。運動が苦手だが図書館にはよく行くなど、知的好奇心の高い男性が主な対象。30～50人。

●基本プログラム● 1回3時間。全5回シリーズ。

1回目 カラダ省察学：骨格の歪みチェック、レク式体力チェックなど

自分の体を知るために、整体師などによる骨格チェックと腰痛や膝痛、肩のしびれなどの対処法を学ぶ。セルフチェックと楽しく効果的な実技を通して、体の現状を把握し、体への意識を高める。

2回目 カラダ運動学：運動がもたらす効果

運動やスポーツがもたらす体への効果や心の元気、ストレス解消について、実際に体を動かし変化を実感しながら学ぶ。知識を高めるとともに自分の体への気づきを促し、体についての教養を深める。

3回目 カラダ成り立ち学：骨格と筋肉

体を動かしながら骨格・筋肉を確認し、その機能を学ぶ。また、加齢による骨格・筋肉の変化や、不具合に対応するための運動やスポーツを体験する。

4回目 スマートスポーツ実践学Ⅰ：体験①

スポーツが苦手な人でも楽しめ、高齢者も無理なく続けられるスマートスポーツ2種目を体験する。

5回目 スマートスポーツ実践学Ⅱ：体験②

スマートスポーツをさらに1種目体験。「しゃべり場」というグループになってこの講座の感想や、自分でどう運動を続けていくか気軽に話し合い、継続してスポーツを楽しむためのグループづくりを促す。また、競技種目のクラブや団体の代表者に、それぞれの団体の案内をしてもらい、参加者の継続活動につなげる。

●事業概要●

実施地区 東京都町田市、新潟県聖籠町、青森県青森市、山口県下関市

実施団体 一般社団法人東京都レクリエーション

協会、一般社団法人新潟県レクリエーション協会、青森県レクリエーション協会、一般社団法人山口県レクリエーション協会

●実行委員会

行政やスポーツ推進委員、自治会、総合型地域スポーツクラブなどで実行委員会を構成。そのため、公共施設の確保や広報紙への掲載、回覧板での広報などが実現。さらに、近隣大学教授や整体師などの専門家を講師としてだけでなく実行委員として配し、専門知識に基づいた事前計画を練ることができた。総合型地域スポーツクラブの存在は、参加者が得た知識や実践内容を継続して行うフォロー体制を生むことになった。

●事前事業・広報●

人の集う場に出向き、レク式体力チェックなどを行うことで体力づくりの必要性を実感してもらい、参加を誘引した。「普段あまり運動しない男性」というターゲット設定があったので、文化系サークルなどで参加を呼び掛けた。各地区ともチラシ2,000枚、ポスター200枚を地元仕様でデザイン・印刷し、公共施設などに配布、設置した。



「立ったままで靴下をはけますか?」というコピーが目を引いた

●各地域の特徴●

東京都では、町田市スポーツ課や町田市のスポーツ推進委員会と強い連携を取ることで、休日の市役所内のロビーや「市民協働おうえんルーム」が使えることになった。

新潟県では、新発田ヤクルト販売株式会社のヤクルトレディにチラシを配付してもらい、定員以上の人数を早期に獲得できた。また、運動効果のデータが次の事業につながった。

青森県では、青森県長寿社会振興センターと連携することにより、シニアカレッジの場で事業の説明を直接行うことができた。特に住民からは、チラシにある「立ったままで靴下をはけますか?」という文言が「インパクトがある」と評価を得た。

冬こそ簡単な運動とセルフチェックが重要

青森県レクリエーション協会

青森県は自治体もメディアも「短命県返上」というテーマが大きな話題となっている。特に高齢者は冬場の雪の季節になると外へ出るのもおっくうになりがちである。だからこそ自分の体の状態を知り、気軽に無理なくできる運動方法を身につけることが重要になる。雪の季節に入る前の秋の青森市内で同講座を行った。

運営体制

主催：公益財団法人日本レクリエーション協会、青森県レクリエーション協会、「60代から知っておきたいカラダの教養講座 in 青森」実行委員会
後援：青森県教育委員会、青森市教育委員会、青森県社会福祉協議会、青森市社会福祉協議会、青森県長寿社会振興センター

実行委員会

主催団体である青森県レクリエーション協会を中心に、青森県スポーツ推進委員協議会副会長、青森県長寿社会振興センター推進マネージャー、青森明の星短期大学教授、スポーツ推進委員、青森県ウォーキング協会会長代行で構成。特に長寿社会振興センター推進マネージャーの手配により、シニアカレッジの場で事前事業の実施につなげることができた。

運営で工夫した点

本講座は5回講座として企画されているが、冬季に入ると雪で来場者の足が遠のくことが予想されたため、全3回の中に5回分のプログラムを圧縮して実施した。毎回、講義+運動のプログラムをセットで組み合わせたので、受講者にとってもバランスが良く、中身も濃い講座になった。

広報事業

- A2ポスター 200枚/A4チラシ2,000枚を市内の公共施設に分散配布。
 - 青森県レクリエーション協会のホームページはもちろん、市の広報誌「広報あおもり(12万部)9/15」に告知掲載。地元新聞「東奥日報(25万部)10/2」の朝刊告知欄にも記事掲載。
- チラシのキャッチフレーズ「立ったままで靴下をは

けますか？」が分かりやすく、「とてもインパクトがある言葉だとの評価を多数いただき、チラシ・ポスターは効果的だった。

事前事業

実行委員でもある長寿社会振興センターの「シニアカレッジ」の場で本講座の紹介と参加募集を行った。プログラム終了間際のプレゼンテーションだったため、対象が20数名だったが反応は良く、6名の申込みを得た。

参加者数

申込者は40人を超えていたが、通院などの個別事情もあり、参加者数は1回平均33人。結果的には定員とほぼ同数の参加者となった。男女比では男性が34.3%、女性が65.7%。

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	4	21	9	34
女性	17	43	5	65
計	21	64	14	99

※参加人数は延べ人数



各回の講座は講義と運動の2本立てで進行

実施内容

は各地区で共通プログラム

	日時	会場	内容	講師
1回目	10月11日(土) 10:00~14:30	青森明の星短期大学 (ジムナージム)	カラダ省察学 骨格の歪み、肩痛しびれ対処法 カラダ成り立ち学 動きながら骨格と筋肉の確認 スマートスポーツ実践学Ⅰ 太極拳(初歩)	加藤克志 (顕示接骨院・スポーツ・リハビリ) 岩月宏泰 (青森県立保健大学 教授理学療法学科長) 奥村吉昭 (青森県武術太極拳連盟理事長)
2回目	10月26日(日) 10:00~14:30	青森県総合社会教育センター2階 第1研修室	カラダ運動学 「からだを楽しく動かそうプログラム」 運動がもたらす効果、心の元気！ スマートスポーツ実践学Ⅱ スポーツ吹矢	棟方由美子 (健康運動指導士・青森県長寿社会振興センター) 三上優香里 (青森県スポーツ吹矢協会会長)
3回目	11月2日(日) 10:00~14:30	青森県総合社会教育センター2階 大研修室	スマートスポーツ実践学Ⅲ クップ みんなのしゃべり場	白川直人 (公益財団法人日本体育協会公認スポーツ指導者) 高橋昌樹 (八戸学院短期大学非常勤講師)

1回目に2つの基本編の講義「カラダ省察学」「カラダ成り立ち学」を盛り込み、さらにスマートスポーツも1種(太極拳)加えた構成。以降、参加者の飽きを防ぐため「講義&運動」の形式にし、2回目は「カラダ運動学」とスマートスポーツ(スポーツ吹矢)、3回目は「しゃべり場」とスマートスポーツ(クップ)の流れにした。

特にクップについては、近隣の岩手県住田町で用具を作製したことがあり、平成28年度岩手国体のデモスポ種目会場でもあることから、隣県として盛り上げていきたいと考えている。

「しゃべり場」ではワールドカフェ形式でにぎやかな議論が行われ、表情が硬かった男性参加者たちも笑顔で積極的に参加していた。

参加者の声

- スポーツは自分一人ではできないものが多いので多くの人たちとできてうれしい。
- カラダ省察学で、いろいろな体の動かし方の基礎を知り、とてもためになった。
- 普段、体を動かさないが、皆さんと楽しみながらできた。それなりについていけたので、楽しく自信になった。



男性参加者たちも笑顔で「しゃべり場」に参加

普段、体を動かしていない人たちによる「一人だとできないが、みんなと一緒にだから楽しくできた」「それなりについていけたので自信になった」との声は、この講座があまり体を動かさないターゲットに受け入れられていることを物語っている。

事業継続に向けて

講座最終回の「しゃべり場」でも「スポーツ吹矢」に対する評価は高く、参加者から継続して取り組みたいとの声が上がった。青森市にはスポーツ吹矢の団体がいないため、県スポーツ吹矢協会と連携して青森支部結成に向けて支援していく。クップも日本クップ協会公認普及指導員資格を取得している者が本県にはいないことから、県レク協会としてクップの普及を進める上で、公認普及指導員講習会を計画している。

青森市教育委員会から「企画内容がとてもすばらしい」と高い評価をいただき、その後押しで市の広報誌1ページ丸ごとの紹介記事掲載の話まで出たが、紙面の都合で5分の1となったものの、行政との連携は、事業周知の面で重要であると改めて感じた。

都市型60代に向けてスポレク活動を広げる

一般社団法人 東京都レクリエーション協会

東京都町田市は1960年代以降に開発された東京のベッドタウンで、市街に優良な公共施設や商業施設が集中する外郭都市。今回「60代から知っておきたいカラダの教養講座」では「都市型60代」を対象に事業を行った。

運営体制

主催：公益財団法人日本レクリエーション協会、一般社団法人東京都レクリエーション協会、「60代から知っておきたいカラダの教養講座 in 町田市」実行委員会

共催：町田市レクリエーション連盟、町田市スポーツ推進委員会、町田市マレットゴルフ協会、町田吹き矢健康会

協力：町田市、一般社団法人町田市体育協会

実行委員会

町田市レクリエーション連盟と町田市スポーツ推進委員会の協働体制をベースに、町田市スポーツ振興課、ニュースポーツ団体や町会代表も加わり組織した。特に市のスポーツ振興課の全面的協力により、市の施設利用を円滑に進めることができた。

運営で工夫した点

レクリエーション指導者とスポーツ推進委員、そして行政の密な協力体制の下、それぞれの長所を生かした展開ができた。レクリエーションプログラムのみならず本格的ラジオ体操の指導や市の総合体育館の使用、まだ新しい市役所にある良質で快適なロビーを講座に使うことができた。さらに、昨年度実施した国体



運動による効果を詳しく解説した

に向け市が募集したスポーツボランティアを活用するため、運営ボランティアに毎回5人を派遣していただき、それぞれの団体にとってwin-winの関係を創出した。

広報事業

- A2ポスター100枚/A4チラシ2,000枚を市内の公共施設に分散配布。
- 町田市生涯学習センターのチラシボックスにチラシを常備したところ、着実に無くなっていった。町田市市民ホールのロビーにポスターとチラシを設置し、チラシを見た方からの問合せ電話が十数件あった。

サラリーマン定年退職世代を意識して、チラシにも「書斎のデスクに座りっぱなしのあなたも、この機会に効果的なストレッチのやり方や楽しくできる運動法を身に付けませんか？」の文言を入れてプログラムを組んだ。

事前事業

反省点としては文化志向の高齢者がたくさん集まる生涯学習センターの講座現場や文化センターの講演会現場に向いて本講座のプレゼンテーションをする計画であったが、先方との交渉がうまくいかず、チラシの配布に留まってしまったことである。

参加者数

申込者は41人だったが、都市部で忙しいという地域性か、各回の参加者数には多少の波があった。しかし5回全てに参加した男性は3人、女性は11人いた。全回参加者には皆勤賞を授与した。

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	0	39	4	43
女性	4	49	47	100
計	4	88	51	143

※参加人数は延べ人数

実施内容

は各地区で共通プログラム

	日時	会場	内容	講師
1回目	9月27日(土) 12:45~16:15	町田市役所 市民協働お うえんルー ム	カラダ省察学 骨格の歪みチェック *ラジオ体操 レク式体力チェック	溝田正泰 (溝田整骨院院長) 荒木洋子 (町田市卓球協会) 渡辺耕司 (新潟県レクリエーション協会専務理事)
2回目	10月11日(土) 12:45~16:15		カラダ運動学 運動がもたらす効果 「ラジオ体操」について	中澤悦子 (町田市バドミントン協会) 安部 徹 (町田市体操連盟副会長)
3回目	10月25日(土) 12:45~16:15		カラダ成り立ち学 骨格と筋肉 カラダを知って楽しく動かそう	土居新幸 (言語聴覚士・横浜市レクリエーター協議会) 河野生子 (健康運動指導士)
4回目	11月8日(土) 12:45~16:15		スマートスポーツ実践学Ⅰ *ラジオ体操 室内クップ ラダーゲッター ドッチビー	荒木洋子 (町田市卓球協会) 乃美寿美子 (日本クップ協会) 冨塚真人 (東京児童文化協会) 宮内美廣 (町田市バスケットボール協会)
5回目	11月15日(土) 12:45~17:15	町田市立 総合体育館 1F小体育室	スマートスポーツ実践学Ⅱ *ラジオ体操 レク式体力チェック 太極柔力球 レク式吹矢 しゃべり場	安部 徹 (町田市体操連盟副会長) 岡田 栄 (CCC れくすぽクラブ) 三島末子 (日本太極柔力球協会) 内藤幹弘 (町田吹矢矢健康会) 藪田碩哉 (町田市社会教育委員)

市スポーツ振興課の協力により市役所にあるガラス張りの「市民協働おうえんルーム」と大空間「市民ロビー」をこの講座に使うことができたことは参加者にとっても快適な空間で過ごせて大きなメリットだった。講座の最初にラジオ体操（方言バージョン）を行い、体をほぐした。レク式体力チェックは

初回に続き最終第5回でも実施し、参加者の運動能力の向上を期待した。

最後のプログラム、しゃべり場（ワールドカフェ）では参加者たちも打ち解け、特に男性たちの大きな笑い声が終始会場に響いていた。

参加者の声

- スポーツに笑いを。わっはっは、笑おうね。カラダのためにも。
- 同じメンバーで、もっと続けたい。
- 町田で生まれて71年、ずーっと町田に住んで、この講座を受けて、今まで生きてきて最高と思いました。合間のアイスブレイクでは男性たちが大声を出して笑っていた風景があった。この講座で男性たちの心の殻を破ったようだ。今回のテーマである「男性参加者への満足提供」という課題は成功したといえるだろう。他にも「市役所跡地の通称シバヒロでクップをやりたい」など、具体的に意欲的な声が生まれていた。



方言バージョンのラジオ体操から講座スタート

事業継続に向けて

講座最終回の「しゃべり場」で、参加者からは「今後は2か月に1回ぐらいのペースで集まろう。自主運営で続けよう」「太極柔力球のサークルを町田で作りたい」「土曜日午後の市役所のロビー空間を続けて使えるよう働きかけて欲しい」などの積極的な要望が出ており、まずは早急に「同窓会」を開くこととなった。2月14日の町田市レクリエーション連盟加盟団体のフェスティバルに今回の参加者を招待し、そこで同窓会の初回を開催する計画。

講座最終回以降も市との関係はますます深くなり、スポーツ課からの依頼で「地域スポーツ教室」を2回実施。この流れを受けて、運営側は来年度も引き続き自主運営で活動が続けることとしており、町田市スポーツ振興課と折衝して市の予算獲得を目指している。

新たな「まちスポ振興プラン」をレクリエーション連盟とスポーツ推進委員会とが協働して作成し、行政や体協、市民団体、大学などを巻き込みながら「市民型のレクスポ運動」を展開したいという。町田市でも本事業をきっかけに着実に生涯スポーツ振興の動きが生まれており、大きな成果を上げている。

多彩な事前事業やクチコミで参加者が増加

一般社団法人 新潟県レクリエーション協会

スポーツの推進や高齢者の運動促進に積極的な聖籠町の町長をはじめ行政の後援を受けて実施。町の委託として、町民会館の管理をはじめ、スポーツ教室やスポーツイベントを開催するなど、「高齢者を健康に、子どもを健やかに」をテーマに活動するNPO法人スポネットせいらうの運動に関するノウハウや人脈を生かして、町民から周辺市町村の高齢者までを含めた運動の日常化促進に取り組んだ。

運営体制

主催：公益財団法人日本レクリエーション協会、一般社団法人新潟県レクリエーション協会、「60代から知っておきたいカラダの教養講座 in 聖籠」実行委員会

共催：NPO法人スポネットせいらう

後援：新潟県、聖籠町、聖籠町教育委員会

協力：新発田ヤクルト販売株式会社

実行委員会

主催団体である新潟県レクリエーション協会、共催団体として講座の運営を行ったNPO法人スポネットせいらう、新潟県聖籠町社会教育課、新潟青陵大学で組織した。

運営で工夫した点

漠然と運動するのではなく、10年後、20年後の自分をイメージし、高齢化が進むと生活の中で自分がどうなっているかという像を思い浮かべて運動することを促した。講師がそのように語るのと同時に、参加者同士で将来像を語り合い、元気に活動する自分像を描きながら運動するように努めた。

広報事業

- A2ポスター300枚/A4チラシ2,000枚を、NPO法人スポネットによって聖籠町総合体育館、亀代地区公民館などで掲示、配布した。聖籠町健康福祉課で配布。新発田ヤクルト販売による配付を行った。
- 聖籠町広報誌に告知掲載。

事前事業

聖籠町社会福祉協議会、聖籠町健康福祉課で事業・講座内容説明及びレク式体力チェックなどのデモンス

トレーションを行い、講座への参加を促した。

新発田ヤクルト販売株式会社の協力で、地域のお客様を集めて開いている「ヤクルト健康教室」で本講座を紹介し、参加を勧めてもらった。

老人クラブ連合会で運営している囲碁、音楽、美術など文化系の趣味の集まりなどで、講座の紹介、レク式体力チェックの体験などを行い、運動することの大切さを訴えて参加を促した。

聖籠町町民会館で実施する生涯学習や文化活動などの出席者に講座の内容を説明し、レク式体力チェックの体験を通じて参加を促した。

参加者数

新発田ヤクルト販売株式会社が運営する健康教室で講座の告知と参加者の募集をしていただいたことで、近隣の市町村からの参加者も多かった。

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	0	25	20	45
女性	10	96	59	165
計	10	121	79	210

※参加人数は延べ人数



腕を競い合い、大いに盛り上がったカーリンコン

実施内容

は各地区で共通プログラム

	日時	会場	内容	講師
1回目	8月27日(水) 9:30~12:30	亀代地区 公民館	カラダ省察学 コミュニケーションワーク/レク式体 力チェック	中村正友 (レクリエーションコーディネーター) 佐久間達也 (スポネットせいろう)
2回目	9月3日(水) 9:30~12:30		カラダ運動健康学 心と体の変化/運動生理学/食事と運 動	小山麻美 (一般社団法人新潟県健康管理協会) 大野亮子 (一般社団法人新潟県健康管理協会) 時田一成 (健康管理士一般指導員)
3回目	9月10日(水) 9:30~12:30		カラダ成り立ち学 カラダの歪みと調整/カラダの教養 チェック	中村公昭 (りゅうと接骨院) 佐近慎平 (新潟医療福祉大学)
4回目	9月17日(水) 9:30~12:30		トレーニング実践学 家庭でできる簡単トレーニング/ス ポーツプランニング/スマートスポーツ /ラダーゲッター	星 善一 (スポネットせいろう) 中村正友 (レクリエーションコーディネーター) 岩田一郎 (スポネットせいろう)
5回目	9月24日(水) 9:30~12:30	聖籠町総合 体育館 他	スポーツ実践学 スマートスポーツ/スラックライン/ クップ/レク式バイアスロン	佐久間達也 (スポネットせいろう) 豊嶋亜紀子 (新潟県ポールウォーキング協会)

自分の体のことを知り、運動することが体にとって大切であることを学び、みんなで楽しみながら運動することをコンセプトに5回の講座を設定した。

1回目のレク式体力チェックでは「自分が体力不足であることが分かった」との声が聞かれた。また、運動は体力だけでなく体内や脳にも効果があることを講義した。2回目は、健康維持のために効果的な食事と運動に関する講義を行った。3回目のカラダの歪みと調整ではゆがみ具合をチェックして腰痛・

膝痛などを軽減するストレッチを行い、「体が気持ち良くなった」などの感想があった。4回目は、横になり足を広げ、左右に両足を倒して腰を伸ばすストレッチなど、家庭で気軽に続けられるような運動の実践を行った。5回目は、スラックラインやクップ、レク式バイアスロンなどを行い、「簡単なスポーツで楽しめた」「みんなで楽しめた」など笑顔がたくさん見られた。

参加者の声

- レク式体力チェックでは体力不足が分かった。
- カラダの歪みと調整では自分の体の仕組みが分かった。
- レク式バイアスロンをみんなで楽しめた。

レク式体力チェックやスマートスポーツなど、体を「楽しみながら動かすことができた」との声が多かった。「カラダの成り立ち学」では「役に立った」との声があり、運動と教養の組合せが参加の継続につながったと思われる。

講座終了前に行った「しゃべり場」では、「これから目標を持って生活していきたい」との声があった。講座の「スポーツプランニング」において「高齢化が進む自分の10年後、20年後の生活をイメージして体を維持するために運動を行いましょう」と伝えたことで、意識が喚起されたと思われる。また、「クラブを作ってスポーツを継続していきたい」と、仲間でスポーツを楽しんでいきたいとの声も上がった。



家庭でも簡単にできるトレーニングが好評

事業継続に向けて

講座の終了後、週1回のペースでクラブ活動が行われている。参加者の強い要望もあり、来年度以降も継続の予定である。

聖籠町の町民は運動・体力づくりに強い関心を持っており、行政からの支援も充実しているため、行政、総合型地域スポーツクラブ、新潟県レクリエーション協会が連携し、住民の要望に応じていく考えである。

聖籠町はスポーツ関連行政に積極的であり、本年度の事業を行った成果として次年度の新潟県スポーツ・レクリエーション大会を聖籠町で開催していただくこととなり、住民、特に高齢者の運動促進の一翼を担うと思われる。

事前事業、講座においてヤクルト販売に協力いただいたことは、高齢者の運動促進や口コミによる情報拡大など効果が絶大であったため、今後も提携して事業を進めていくつもりである。

講義とスポーツプログラムが効果的に連動

一般社団法人 山口県レクリエーション協会

「医師による講義内容が、その後の各種目のスポーツ体験の中で確認できた」という感想があった。講座前半の専門的な講義で指摘した内容と、後半のスポーツ・レクリエーション種目で体験した内容が一致していたので、納得が深まったという。全5回のプログラム構成と内容が連動していて、そこが高い評価を得た。

運営体制

主催：公益財団法人日本レクリエーション協会、一般社団法人山口県レクリエーション協会、「60代から知っておきたいカラダの教養講座 in 下関市」実行委員会

後援：山口県、下関市、社会福祉法人山口県社会福祉協議会、社会福祉法人下関市社会福祉協議会

実行委員会

主催団体の一般社団法人山口県レクリエーション協会を中心に、下関市レクリエーション協会、下関市観光交流部スポーツ振興課、東亜大学人間科学部スポーツ健康学科准教授、下関ウォーキング協会、デイサービス華^{はな}管理者で組織した。特にスポーツ振興課では、市役所の他の関連部署にも連絡メールで回覧していただき、市でも参加申込みを受けつけていただいた。

運営で工夫した点

講師陣に関しては、定評のある方を適材適所で充てることができた。この事業を講師陣によく理解していただいた上で、専門的な見地から参加者へ多くの知識を提供できた。特に「カラダ省察学・骨格の歪みチェック」の末永成一先生（末永整骨院）のパートは参加者の評価が高く、その後、整骨院に治療に通ったという参加者もいた。「カラダ運動学」の涌井忠昭先生の動きを交えた講義でも、参加者たちの歓声が湧き、会場に笑顔があふれていた。

広報事業

●ポスター100枚／A4チラシ3,000枚を市内の公共施設に分散配布した。配布先は、市町村スポーツ課19か所、公民館298か所、社会福祉協議会20か所、山口県レクリエーション協会加盟団体42か所、県

内メディア関係35か所。

- 山口県レクリエーション協会機関紙に告知記事を掲載し、上記チラシ配布先と同じ場所に配布した。

事前事業

9月27日(土)、パルトピアやまぐちで行われた県レクリエーション協会主催の資格取得講習会で、この事業の説明とレク式体力チェックのデモンストレーションを行い、講習会参加者経由での募集を呼び掛けた。10月27日(月)の下関市レクリエーション大会(下関陸上競技場会議室)では、参加者に対して事業説明とレク式体力チェックのデモを行い、参加を呼び掛けた。

参加者数

全5回の参加者総数は96人、1回平均で19.2人だったので、もう少し集めるべきだった。男性参加者の割合は26.0%で、昨年(26.4%)とほぼ同じだった。

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	10	0	15	25
女性	22	24	25	71
計	32	24	40	96

※参加人数は延べ人数



シリーズ前半は講義スタイルで専門知識を吸収

実施内容

は各地区で共通プログラム

	日時	会場	内容	講師
1回目	10月25日(土) 10:00~14:30	下関市勤労 福祉会館	カラダ省察学 骨格の歪みチェック レク式体力チェック	末永成一 (末永整骨院) 松田義政 (山口県レクリエーション協会)
2回目	11月24日 (月・祝) 10:00~14:00		カラダ運動学 運動がもたらす効果や運動について レク実技による心の元気、ストレスの解消	涌井忠昭 (関西大学人間健康学部教授)
3回目	12月23日 (火・祝) 10:00~14:00		カラダ成り立ち学 骨格と筋肉の確認や加齢に伴う骨格筋 肉の変化について 家庭で気軽にできる体操	井上憲司 (井上整形外科クリニック) 吉野信朗 (NPO 法人全国ラジオ体操連盟 公認2級ラジオ体操指導士) 角田律子 (公益社団法人日本3B体操協会 公認指導者)
4回目	1月10日(土) 10:00~14:00		スマートスポーツ実践学Ⅰ ノルディックウォーキング ラダーゲッター	山本陸記 (日本ノルディックウォーキング協会) 福田和子 (山口県レクリエーション協会)
5回目	1月25日(日) 9:45~14:30		スマートスポーツ実践学Ⅱ クップ、マンカラ しゃべり場	辻 多希子 (山口県レクリエーション協会) 福田和子 (山口県レクリエーション協会) 松田義政 (山口県レクリエーション協会)

1～3回目は講義で専門的な知識を提供し、4～5回は継続して運動することにつながる流れを設定している。参加者から「医師による講義内容が、その後のスポーツ体験の中で確認できた」との声が

あった。これは前半の講義部分で医師が指摘した専門的な知識と、後半のスマートスポーツ体験で、実際に刺激された体の部位が一致したので、納得したということではないだろうか。

参加者の声

- 歩く時には、手足、目、姿勢、頭を使って歩くことに気づかされた。
- マンカラで頭を使って勝負することは、とても良いことだと思った。
- 自然に笑顔になり、体を動かすことの楽しさを学べた。



会場は笑顔が絶えず、和やかな雰囲気

「頭」を使い「体」を動かすことの重要性を強く実感するという声が出ていた。レクリエーションゲームやスマートスポーツを実施することによって、自然に「笑顔」が生まれることを指摘する人もいた。

事業継続に向けて

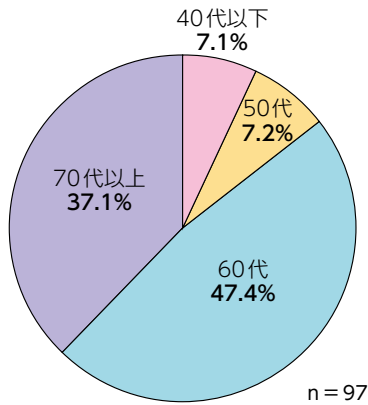
「しゃべり場」では参加者から「自分たちでサークルを作ってスポーツを続けましょう」との発言は出てこなかったが、「このような内容の講座があればまた参加したい」との意見が出た。その他に、「また皆さんに会って交流会がしたい」「引き続き連絡を取り合いたい」「何かあった時に連絡先を教えて欲しい」など、「仲間意識の醸成」が行われたことを物語る声が多く出た。すぐに自発的なサークルが生まれるところまでは至らなかったが、この講座をきっかけに、下関市レクリエーション協会が行っている「ワンコイン(500円)講座」や仲間づくりイベントに誘い合う流れができれば、それが交流会となり、自主サークルという形に成長していく可能性がある。

講座終了後に当日参加された方にアンケートを配付し、99名の方から回答をいただいた。

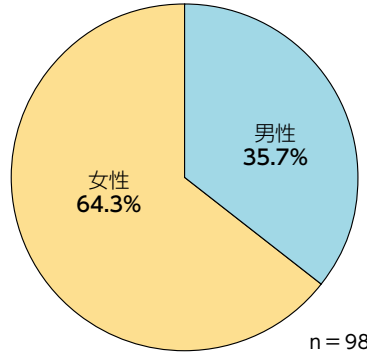
「運動高頻度グループ」＝〈定期的に運動している人〉＋〈定期的かつ継続して運動している人〉
 「運動低頻度グループ」＝〈定期的に運動していない人〉＋〈全く運動していない人〉

参加者の属性

●年代



●性別



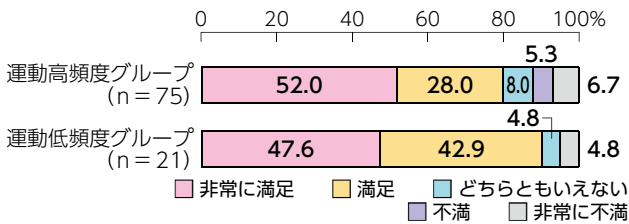
参加者の年代は、40代以下が7.1%、50代が7.2%、60代が47.4%、70代以上が37.1%となった。

性別は、男性が35.7%、女性が64.3%であった。

参加者の普段の運動実施レベルは、「運動高頻度グループ」は21.9%、「運動低頻度グループ」は、78.2%であった。

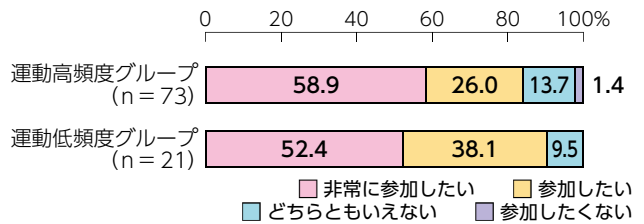
参加者から見たプログラム評価

●イベントに対する総合的な満足度をお答えください（運動実施レベル別）



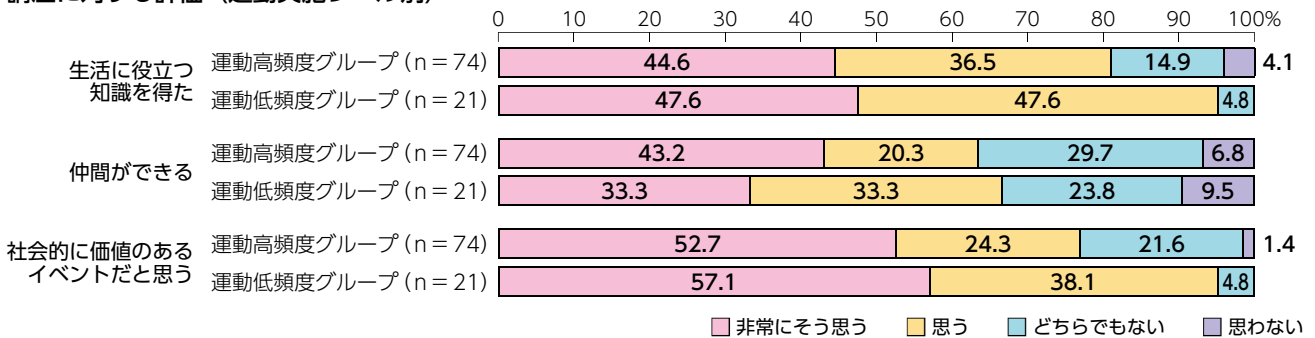
総合的な満足度について、「非常に満足」「満足」を合わせると運動高頻度グループが80.0%、運動低頻度グループが90.5%となる。本事業への再参加については、「非常に参加したい」「参加したい」を合わせると運動高頻度グループが84.9%、運動低頻度グループが90.5%となる。

●今後このような内容のイベントに参加したいと思いませんか？（運動実施レベル別）



「満足度」「再参加」共に「満足している」「参加したい」の割合が運動低頻度グループの方が高く、普段あまり運動しない人にとって効果的な講座であったと考えられる。

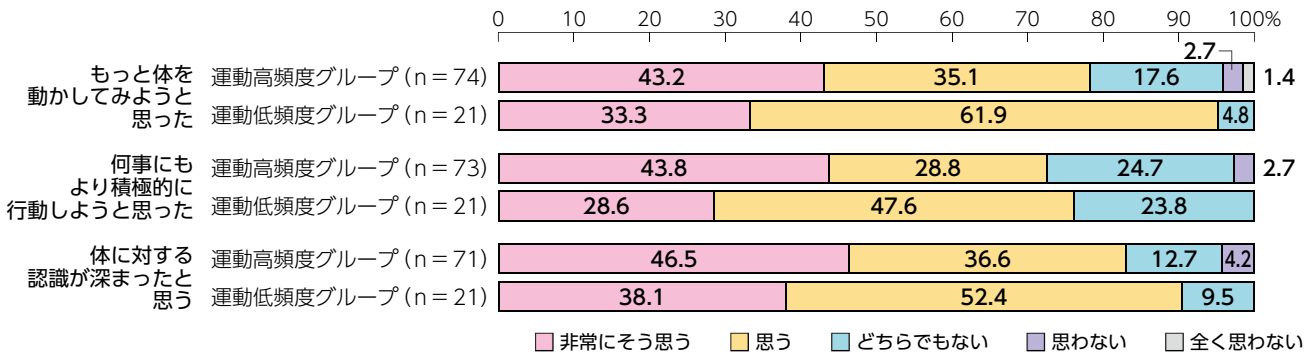
●講座に対する評価（運動実施レベル別）



「生活に役立つ知識を得た」に対する評価は、「非常にそう思う」「思う」を合わせて運動高頻度グループが81.1%、運動低頻度グループは95.2%となる。「仲間ができる」に対する評価は、「非常にそう思う」「思う」を合わせて運動高頻度グループが63.5%、運動低頻度グループが66.6%となる。「社会的に価値のあるイベントだと思う」に対する評価は、「非常にそう思う」「思う」を合わせて運動高頻度グループが77.0%、運動低頻度グループは95.2%となる。全体的に評価は高く、特に、運動低頻度グループには高く評価されていることが分かる。

参加者に対する講座の効果

● 講座後の意識変化（運動実施レベル別）

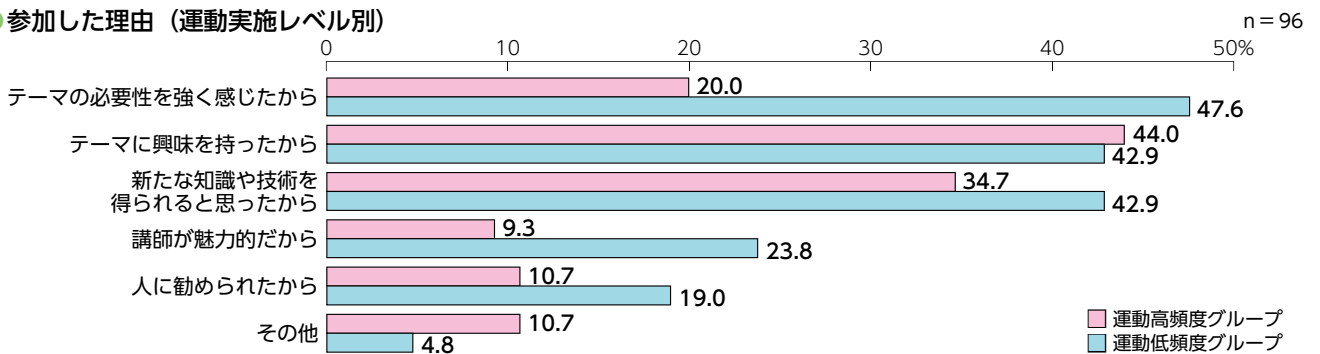


参加後の意識変化について、「もっと体を動かしてみようと思った」は、「非常にそう思う」「思う」を合わせて運動高頻度グループが78.3%、運動低頻度グループは95.2%となる。「何事にもより積極的に行動しようと思った」は、「非常にそう思う」「思う」を合わせて運動高頻度グループが72.6%、運動低頻度グループは

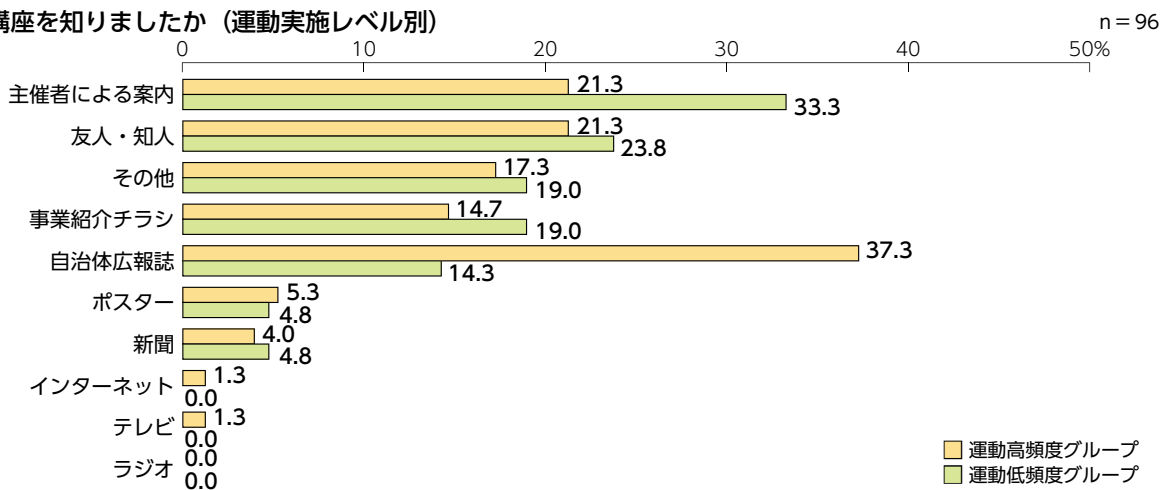
76.2%となる。「体に対する認識が深まったと思う」は、「非常にそう思う」「思う」を合わせて運動高頻度グループが83.1%、運動低頻度グループは90.5%となる。いずれの質問にも運動低頻度グループが高い値となっており、本講座が効果的であることが分かる。

広報

● 参加した理由（運動実施レベル別）



● どこでこの講座を知りましたか（運動実施レベル別）



参加した理由は、運動高頻度グループでは、「テーマに興味を持ったから」「新たな知識や技術を得られると思ったから」の割合が高く、運動低頻度グループでは、「テーマの必要性を強く感じたから」「テーマに興味を持ったから」「新たな知識や技術を得られると思ったから」の割合が高い、という結果となった。

どこで講座を知ったかについては、運動高頻度グルー

プでは、「自治体広報誌」「主催者による案内」「友人・知人」の割合が高く、運動低頻度グループでは、「主催者による案内」「友人・知人」の割合が高い、という結果となった。

広報に関して、運動高頻度グループと運動低頻度グループでは、参加する理由や情報を得る媒体が異なることが分かる。

エコ的スポーツライフ(里山暮らし)が 10倍楽しくなる講座

●目的・対象●

里山で行う多様な野外活動を「エコ的スポーツライフ」とし、定年前後の男性をメインターゲットとして里山活動に引き込み、スポーツ・レクリエーションと地域活動への参画を促す。特に里山で楽しめるスポーツの魅力を伝え、継続的な活動につなげる。60代男性を中心に、50代後半～70代前半の男女30名程度。

●基本プログラム● 1回3時間。全3回シリーズ。

1回目 里山暮らしで人生再創造！

～里山の魅力と失敗しないための10か条～

里山暮らしの実践者から、里山暮らしの魅力と心構えを聞く。

人とつながるための快適コミュニケーション術

これから里山を拠点に活動を始めの人にとって、里山活動の仲間や地域の人たちと楽しく交流するためのコミュニケーション術を学ぶ。

2回目 不便を豊かさに変える発想法

里山暮らしの不便さを楽しみに変える考え方を知る。
絶品ごはんが炊ける手づくり薪ストーブ＝エコストーブの作り方

里山活動を楽しみながら実践するための一品として、書籍『里山資本主義』で紹介された和田芳治氏のノウハウが詰まったエコストーブづくりを行う。里山でスポーツを楽しんだ後、エコストーブで炊いたご飯を囲んで交流を深める。

里山だから楽しいスポーツ・レクリエーション種目①

里山暮らしは作業だけでなく遊びも必要。芝生や土のネイチャーフィールドを使った里山ならではのスポーツを楽しむ。

3回目 里山だから楽しいスポーツ・レクリエーション種目②

●事業概要●

実施地区 千葉県袖ケ浦市、山口県宇部市

実施団体 千葉県レクリエーション協会、一般社団法人山口県レクリエーション協会

実行委員会 行政や地元の里山管理団体と連携し実行委員会メンバーに組み込むことにより、里山を活動

フィールドとして確保し、その里山を使ったプログラムを実施することができた。それにより、この講座で初めて身近な里山の存在を知った参加者も多く、里山で豊かなスポーツライフを過ごす魅力を伝えることができた。

●事前事業・広報●

「市役所」「図書館」「公民館」「社会福祉協議会」「自然活動団体」などを訪問してプログラムを紹介し、野外で豊かな時間を過ごす魅力と必要性を実感してもらうことで、本事業への参加を誘引した。

チラシ2,000枚、ポスター200枚を地元仕様でデザイン・印刷し、公共施設のほか、ターゲットが集まる所に設置。市の広報誌、新聞、テレビなどのマスメディアに送付して、告知と取材を呼び掛け、取り上げられた。



身近な里山の楽しみ方を提案。袖ケ浦市ではポスターの写真に多くの反響があった

●各地域の特徴●

千葉県では、袖ケ浦市にある「かまくら街道の里山」の撮影画像をチラシ・ポスターのメイン画像に使ったところ、「撮影場所はどこか?」との問合せや、ポスターを欲しいとの反響があった。地元の「里山を歩く会」と連携したことによって、「かまくら街道」という実際にあるフィールドを含んだ「里山ウォーキング」を講座に据えることができた。

山口県では、宇部市にある「二俣瀬ビオトープの里山」の水車のある風景画像をチラシ・ポスターに使って地元の里山風景のすばらしさをアピールし、男性の参加者を集めた。

また、里山フィールドにあった「冬の田んぼ」にわらを敷いて歩けるようにした「田んぼクッブ」を取り入れた。自然の深い里山ならではのスポーツとなり、投げた後のバウンドが芝生でのクッブとは違い、新しい楽しみ方ができた。

里山ウォーキングやエコ活動で人生再創造

千葉県レクリエーション協会

千葉県袖ケ浦市は30年ほど前からベッドタウンとして急速に団地や宅地開発が進んできたが、今でも広く豊かな里山が残されている。しかし、その存在を地元でも意外と知らないなど、里山に足を運んだことのない人が多い。本講座では里山をウォーキングし森林セラピー効果を体感しながら、里山が自然環境や自分たちの生活を守り、豊かにしてくれることを伝え、ニューエルダー世代が里山でウォーキングなどの活動を行っていくことを狙いとした。

運営体制

主催：公益財団法人日本レクリエーション協会、千葉県レクリエーション協会、袖ケ浦市実行委員会
 共催：袖ケ浦市レクリエーション協会
 後援：千葉県教育委員会、袖ケ浦市教育委員会、袖ケ浦市社会福祉協議会、袖ケ浦市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会
 協力：総合型スポーツクラブNAGAX、里山を歩く会、里山センター

実行委員会

千葉県レクリエーション協会、袖ケ浦市レクリエーション協会、袖ケ浦市教育委員会、袖ケ浦市社会福祉協議会、総合型地域スポーツクラブNAGAX、里山を歩く会で組織した。

運営で工夫した点

高齢者が対象であるため「里山活動で人生再創造！」をモットーに、里山で行う多様な野外活動を紹介、体験を多数盛り込んだ。一人では活動しにくい里山で仲間と一緒に活動し、スポーツ・レクリエーションや地域活動などエコ的スポーツライフの継続につながるようなプログラムを設定した。

広報事業

- A2ポスター 300枚/A4チラシ2,000枚を掲示、配布した。公共施設、関係団体や一般店舗でも掲示、配布した。
- 里山ウォーキングで歩いた鎌倉街道は、ここ袖ケ浦から海を越えて鎌倉幕府へ向かうと語られている歴史ある古道である。その緑豊かな風景写真をポスター、チラシに使い、里山の道の入口にA2のポス

ターを掲示したところ、里山や講座参加への興味関心を高めることができた。

事前事業

7月19日から9月18日の間に、市内の公民館などで元々行われていたシニア向けのイベントや教室会場に出向き、この講座をアピールした。「健康いきいき塾」(42人)「根っこの会デイキャンプ」(42人)「あおぞらの会デイキャンプ」(34人)「昭和福祉わくわくサマーキャンプ」(28人)など、9か所(計301人)を訪問し、15人の申込者を得ることができた。

参加者数

ポスター掲示、チラシ配布場所にチラシを追加配布するなど行った。参加者50名を目標に行ったが、55名の参加申込みがあった。

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	14	23	31	68
女性	11	16	20	47
計	25	39	51	115

※参加人数は延べ人数

参加者の声

- 里山を実感できて良かった。
- 里山でウォーキングしたコースは高齢者にちょうど良い距離、時間だった。
- 高齢者の体力つくりと同時に、地域の住民相互の交流が図れる。
- エコストープは災害時などに非常に役立つと思う。
- 体を動かし、自然と共生できた。

参加者の中には歩数計をつけて歩いた人がいて、9,600歩も歩いて良かったと言っていた。里山は上り下

	日時	会場	内容	講師
1回目	9月20日(土) 9:00~13:00	長浦公民館	オリエンテーション 里山暮らしで人生再創造! 人とつながるコミュニケーション術	伊藤和雄 (袖ヶ浦市レクリエーション協会) 西飯 靖 (袖ヶ浦市里山を歩く会) 鈴木 登 (袖ヶ浦市レクリエーション協会)
2回目	10月4日(土) 9:00~13:00		不便さを豊かさに変える発想法 エコストーブの手作り または、かまどづくり、炭焼き 里山だから楽しいスポーツ・レクリエーション カップ	前田敏之 (木更津市里山クラブ) 上杉勝興 (袖ヶ浦市里山を歩く会) 小藤田正義 (袖ヶ浦市レクリエーション協会)
3回目	11月15日(土) 9:00~13:00	長浦公民館 かまくら街 道の里山	里山だから楽しいスポーツ・レクリエーション 里山ウォーキング・森林セラピー 里山拠点でミニパーティ しゃべり場 里山拠点をみんなで作ろう!	若本重男、上杉勝興 (袖ヶ浦市里山を歩く会) 伊藤和雄 (袖ヶ浦市レクリエーション協会)

「里山暮らしで人生再創造！」では参加者の身近にすばらしい自然があることを知らせ、里山の環境を整備することの大切さを伝え里山における活動と呼び掛けた。近隣里山クラブで活動している青年を講師に「不便さを豊かさに変える発想法 (省エネ・エコ暮らし)」の実体験を話してもらい、参加者からは共感を得られた。また、環境に優しいエコストーブを紹介し、希望者6名が作製。他の参加者は協力して作ったところ、「楽しくすばらしいものを知った」などの声が聞かれた。

里山でも楽しめるスポーツとして「カップ」「ラダーゲッター」を紹介、実践した。

里山だから楽しいスポーツ・レクリエーション「里山ウォーキング・森林セラピー」では里山を歩く会のメンバーがリードして、上り下りのある里山のウォーキングコースを歩いた。自然の中で体を動かすことは、心身の健康に効果的であることを体感してもらった。里山の拠点では炭焼きやかまどづくりのミニ体験を行い、希望者は里山の竹で作った炭を持ち帰った。

りがあったり樹木が深いところもあるので、「女性一人で歩くのはちょっと怖いが、みんなで歩けるなら里山を歩く活動に参加したい」と語る人もいた。

事業継続に向けて

今回の講座を再度開催した場合、参加したい人の割合が80%を超えた。既に数人が、共催した「里山を歩く会」に入会した。

参加者の多くはウォーキングを希望し、さらに森林セラピーやノルディックウォーキングを取り入れた健康講座にも期待する声があるので、社会福祉協議会や地域包括支援センターと連携し、高齢者の里山健康講座やイベントを企画していく。

今後、袖ヶ浦市レクリエーション協会と地域の団体などがコラボレーションし、四季を通じた講座やイベントを実施していく。今回共催した総合型地域スポーツクラブNAGAX、里山を歩く会と連携して、春と秋に「地元再発見!! 里山ウォーキング大会」を予定している。

袖ヶ浦市レクリエーション協会では、他団体と共に

里山フィールドでスマートスポーツのカップやラダーゲッターの講習会や大会を計画したい。行政からもカップ、ラダーゲッターを市のスポーツとして推進してはどうかという話もある。今回の講座のスタッフの中にカップ、ラダーゲッターの資格指導者がいるので、今後対応していく。

また、行政からは、広く関東近郊の人々を対象に、袖ヶ浦市の自然や里山を有効活用したイベントを開催してはどうかといった話もある。袖ヶ浦市レクリエーション協会では、積極的にこのような提案に応え、高齢者の体力づくり事業を充実させていこうとしている。



里山が住民同士の交流の場としての機能も

里山ビオトープで里山暮らしを疑似体験

一般社団法人 山口県レクリエーション協会

地元のビオトープ活動団体と連携することにより、団体の活動範囲である田畑の草刈りや竹林整備作業、収穫後の乾いた田んぼでのスポーツ活動をすることができた。NHK 広島取材班などが著した『里山資本主義』でも紹介され、実際に里山暮らしを実践している和田芳治氏が参加者に里山暮らしの魅力と意味を伝え、少しのまきがあればご飯が炊ける「エコストーブ」の製作を指導した。

運営体制

主催：公益財団法人日本レクリエーション協会、一般社団法人山口県レクリエーション協会、「エコ的スポーツライフ(里山暮らし)が10倍楽しくなる講座 in 宇部市」実行委員会
後援：山口県、宇部市、社会福祉法人山口県社会福祉協議会、社会福祉法人宇部市社会福祉協議会

実行委員会

主催団体の一般社団法人山口県レクリエーション協会を中心に、宇部市レクリエーション協会、宇部市総合政策部文化・スポーツ振興課、社会福祉法人宇部市社会福祉協議会、宇部キャンプ協会、宇部シェアリングネイチャーの会で組織した。

運営で工夫した点

里山風景は起伏が多いが、8メートル×5メートルの平地があればクップが楽しめる。そこで、稲刈り後、泥が乾いた時期の田んぼでクップを行うことにした。プログラム前日にわらをまいて踏み固めたが、芝生路面よりは柔らかいので投げ棒であるカストピンナのバウンドも低く、田んぼに残っている稲の切り株が邪魔をすることもあり難易度は高まった。しかし、障害物があるが故にワンプレイごとに歓声が沸き、意外な盛り上がりを見せた。「田んぼクップ」により、里山の新しい楽しみ方を発見することになった。

広報事業

- A4チラシ3,000枚／ポスター100枚を市内の公共施設(公民館298か所、社会福祉協議会20か所、県レク加盟団体42か所、メディア関係35か所)に配布した。
- 県レク協会機関紙に記事掲載。

事前事業

10月7日(火)に行われた学識経験者、スポーツ関係団体、健康福祉関係団体、経済団体、観光関係団体、市民活動団体、事業者、行政機関、その他34団体約50名が集まる「宇部市スポーツコミッション設立総会」で事業のPRをした。「エコストーブ」などの現物を持ち込み講座の魅力を伝え、講座参加者募集を訴えると共に、募集協力をお願いした。11月2日(日)には里山フィールドの管理団体である「里山ビオトープ二俣瀬」をつくる会に赴き、事業説明をして参加募集を訴えた。

参加者数

全3回の参加者総数は30人とどまった。昨年全事業の男性参加割合(26.4%)を大きく超えて76.7%に。やはり「里山作業」や「エコストーブ製作」というプログラムが男性を引き付けたものと思われる。

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	7	10	6	23
女性	7	0	0	7
計	14	10	6	30

※参加人数は延べ人数



田んぼで行うクップはバウンドが独特で楽しめる

実施内容

は各地区で共通プログラム

	日時	会場	内容	講師
1回目	11月8日(土) 10:00~15:00	二俣瀬 ふれあい センター	人とつながるコミュニケーション 里山暮らしで人生創造! 魅力と失敗しないための10か条 豊かな森林づくり(里山作業)/コーヒータイム	村田徳子 (宇部シェアリングネイチャーの会) 松田義政 (山口県レクリエーション協会) 村田俊宏 (宇部山岳会)
2回目	11月22日(土) 10:00~15:00		不便さを豊かさに変える発想法 絶品ごはんが炊ける手作り薪ストーブ=エコストーブの作り方 里山だから楽しいスポーツ・レクリエーションI クップ	和田芳治 (倶楽部里山木族) 村田俊宏 (宇部山岳会) 村上英治 (宇部キャンプ協会) 山口浩司 (山口県レクリエーション協会)
3回目	12月13日(土) 10:00~15:00		里山だから楽しいスポーツ・レクリエーションII ラダーゲッター 豊かな竹林整備 しゃべり場	福田和子 (山口県レクリエーション協会) 村田俊宏 (宇部山岳会) 村上英治 (宇部キャンプ協会)

第1回の「豊かな森林づくり(里山作業)」では草刈りの体験。農作業は普段使わない筋肉を使い、みんなスポーツ後のように心地良い汗を流した。第2回は和田芳治氏を招いての特別講義。エコストーブを考案するに至った思いを聞き、製作技術も身に付

けた。「里山だから楽しいスポーツ・レクリエーション」で行ったクップは、稲刈り収穫後の乾いた田んぼで行って見たところ、投げた時のバウンドが独特で思った以上に楽しめ、歓声が上がっていた。

参加者の声

- 春の暖かい時期の開催だともっと気持ち良く体を動かせるかも。
- 田んぼでスポーツを楽しめるとは思わなかった。
- 2泊3日ぐらいで事業を実施した方が、もっと参加者同士が交流できるのでは。

日頃、環境保全活動を行っているという参加者からは、「環境保全の考え方などを学習するのではなく、里山でスポーツをするという発想がユニークである」という声があった。「里山はスポーツもできる場所」という体験を提供することにより、スポーツに親しんでいない方々をスポーツに引き寄せることができた。

事業継続に向けて

何か一つのきっかけを通じてエコ的スポーツライフ(里山活動)に興味を深めたのではないか。「二俣瀬ビオトープの会」や「シェアリングネイチャーの会」でいつでも受入れ態勢が取れるように連携し合っている。事前事業で行った宇部市スポーツコミッションにおける里山活動を含むエコ的スポーツライフの提唱は、レクリエーションの認知度を高めたという手応えを感じているので、これからも積極的に働きかけていきたい。

エコストーブは作った後も楽しめるのが魅力



自分たちで作ったエコストーブと共に記念撮影



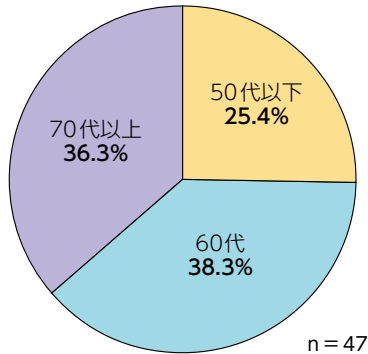
豊かな森林づくりのため、里山作業にも身が入る

講座終了後に当日参加された方にアンケートを配付し、48名の方から回答をいただいた。

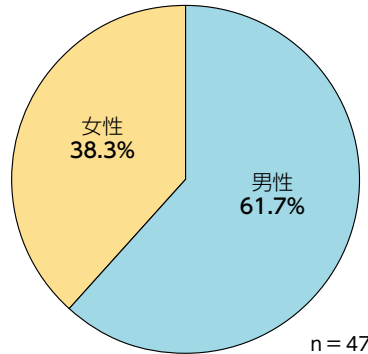
「運動高頻度グループ」＝〈定期的に運動している人〉＋〈定期的かつ継続して運動している人〉
「運動低頻度グループ」＝〈定期的に運動していない人〉＋〈全く運動していない人〉

参加者の属性

●年代



●性別



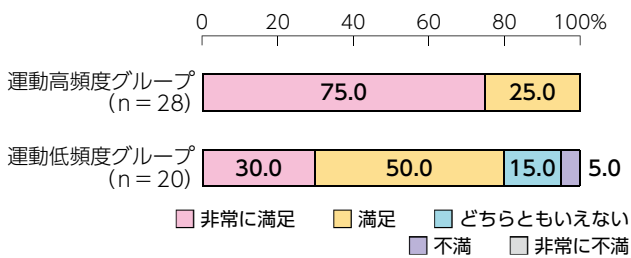
参加者の年代は、50代以下が25.4%、60代が38.3%、70代以上が36.3%となった。

性別は、男性が61.7%、女性が38.3%であった。

参加者の普段の運動実施レベルは、「運動高頻度グループ」は58.4%、「運動低頻度グループ」は、41.7%であった。

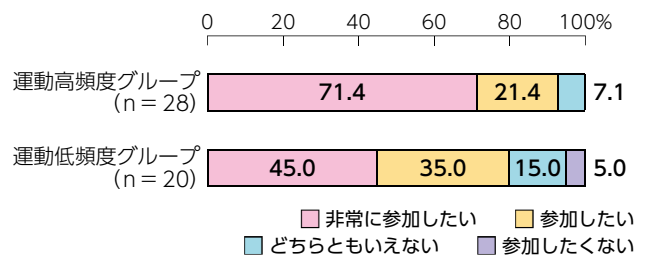
参加者から見たプログラム評価

●講座に対する総合的な満足度をお答えください（運動実施レベル別）



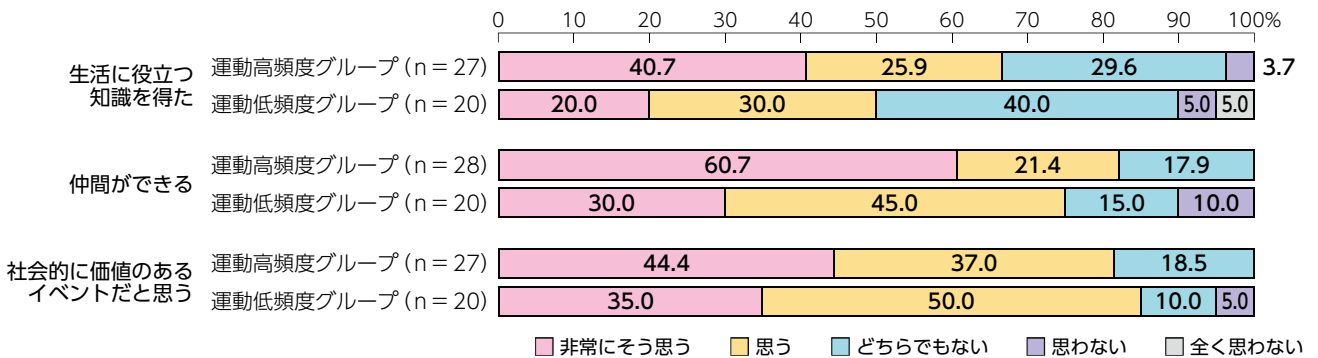
総合的な満足度について、「非常に満足」、「満足」を合わせると、運動高頻度グループが100.0%、運動低頻度グループが80.0%となる。再参加については、「非常

●今後このような内容のイベントに参加したいと思いますか？（運動実施レベル別）



に参加したい」「参加したい」を合わせると、運動高頻度グループが92.8%、運動低頻度グループが80.0%となる。

●講座に対する評価（運動実施レベル別）

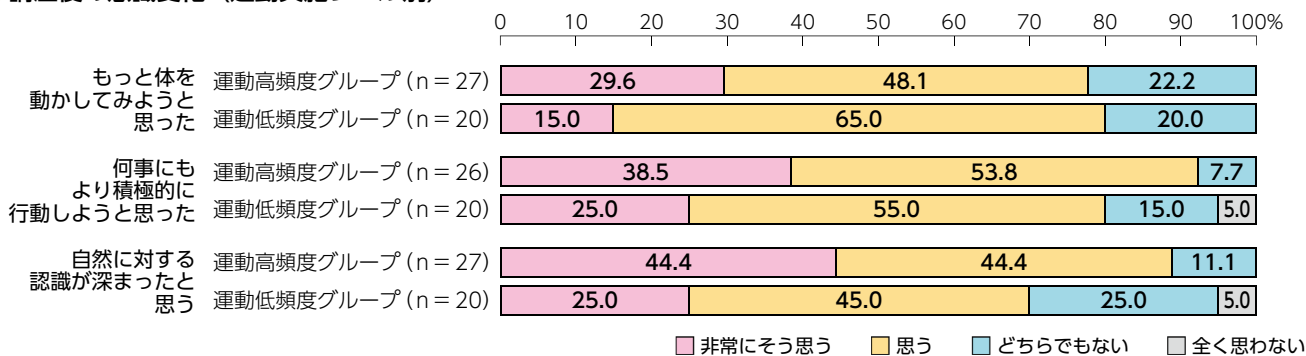


「生活に役立つ知識を得た」に対する評価は、「非常にそう思う」「思う」を合わせて運動高頻度グループが66.6%、運動低頻度グループは50.0%となる。「仲間ができる」に対する評価は、「非常にそう思う」「思う」を合わせて運動高頻度グループが82.1%、運動低頻度グ

ループは75.0%となる。「社会的に価値のあるイベントだと思う」に対する評価は、「非常にそう思う」「思う」を合わせて運動高頻度グループが81.4%、運動低頻度グループは85.0%となる。

参加者に対する講座の効果

● 講座後の意識変化（運動実施レベル別）

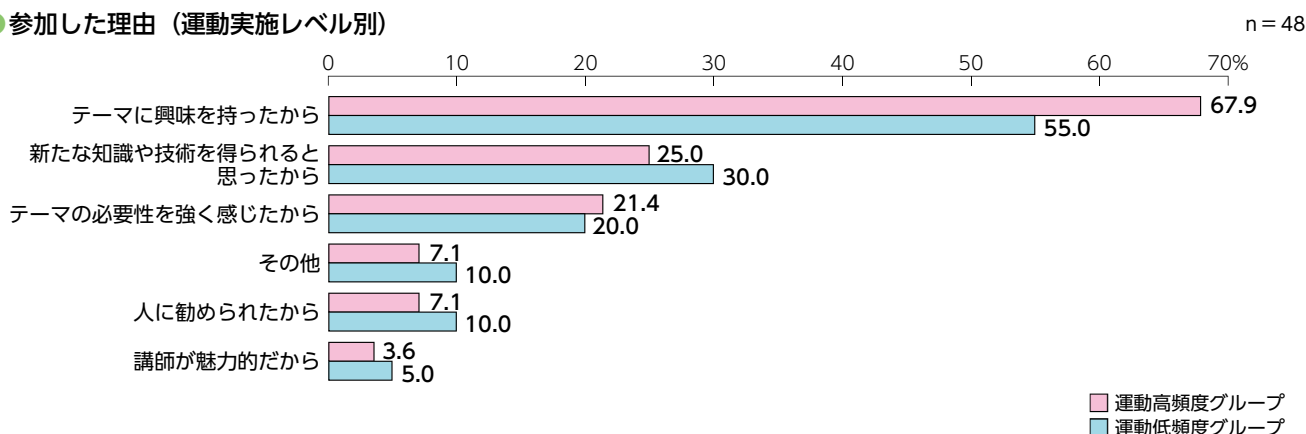


参加後の意識変化について、「もっと体を動かしてみようと思った」は、「非常にそう思う」「思う」を合わせて運動高頻度グループが77.7%、運動低頻度グループは80.0%となる。「何事にもより積極的に行動しようと思った」は、「非常にそう思う」「思う」を合わせて運動高頻度グループが92.3%、運動低頻度グループは80.0%

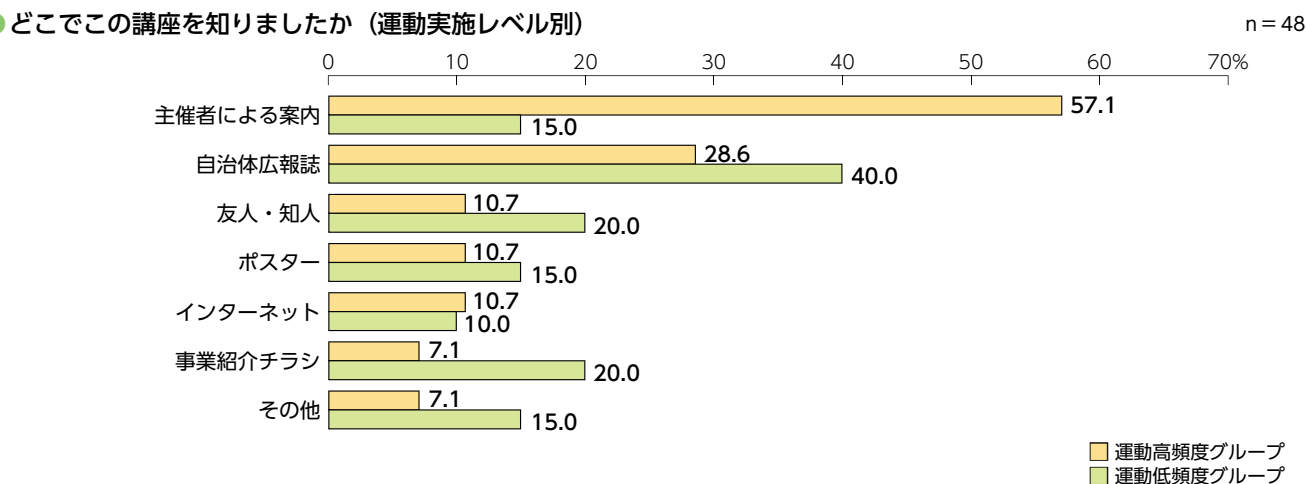
となる。「自然に対する認識が深まったと思う」は、「非常にそう思う」「思う」を合わせて運動高頻度グループが88.8%、運動低頻度グループは70.0%となる。運動低頻度グループの方が「もっと体を動かしてみようと思った」に関する意識の変化が見られる。

広報

● 参加した理由（運動実施レベル別）



● どこでこの講座を知りましたか（運動実施レベル別）



参加した理由は、運動高頻度・低頻度グループ共に、「テーマに興味を持ったから」「新たな知識や技術を得られると思ったから」「テーマの必要性を強く感じたから」の順で割合が高い。

どこで講座を知ったかについては、運動高頻度グループでは「主催者による案内」「自治体広報誌」の割合が高く、運動低頻度グループでは「自治体広報誌」「友人・知人」「事業紹介チラシ」の割合が高いことが分かる。

パートナーと創る元気ハツラツセカンドライフ講座

●目的・対象●

定年後、地域に知り合いなどがいないために地域に関わろうとしない夫とその妻が、お互いに定年後の生活や気持ちの変化を理解しながら、運動やスポーツ・レクリエーションを通じて、元気に第二の人生を過ごすためのノウハウを伝える講座。定年前後の年代の夫とその妻を対象に実施。20組40人～30組60人程度。

●基本プログラム●

1回3時間。全3回シリーズ。

1回目 人生のセカンドステージに起こる大変化～夫の場合妻の場合～

夫と妻、それぞれ定年によってどのような変化があるのか、講師の話を受けグループワーク。互いの気持ちを理解し合うきっかけとする。

楽しく体を動かそう&ペアでできるストレッチング

自分の体の現状を知り、体を動かす楽しさを伝える。ペアだからできる効果的なストレッチを伝える。

2回目 パートナーとできる簡単エクササイズ

ストレッチや筋力トレーニングなど、ペアで行うと効果的なトレーニングを紹介。

スマートスポーツを楽しもうⅠ

スマートスポーツ3種目を体験。1種目40分。クップ、ラダーゲッター、ターゲット・バードゴルフなど。

3回目 レク式体力チェック

スマートスポーツを楽しもうⅡ

元気ハツラツプランづくり

夫婦で元気に過ごしていくためのプランづくりを行い、発表。プランづくりには、体験したスマートスポーツ種目を継続する活動などを盛り込み、クラブづくりへとつなげる。

●事業概要●

実施地区 新潟県五泉市、鹿児島県鹿児島市

実施団体 一般社団法人新潟県レクリエーション協会、鹿児島県レクリエーション協会

実行委員会 実行委員会には行政や地元のスポーツ施設の指定管理を請け負う総合型地域スポーツクラブなどをメンバーに組み込んだ。これにより、講座会場の確保や専門的な講師のキャスティングが可能になっ

た。

●事前事業・広報●

夫婦での参加を促すために「女性には夫を誘う」「男性には妻を誘う」ことをアピールして夫婦での参加を募った。特に地方では、実際にはまだまだ「夫婦一緒に遊ぶのは恥ずかしい」などの反応が多く、集客が特に難しい地域もあった。

●各地域の特徴●

夫婦がゆったりと過ごせ、講座参加者同士のコミュニケーション促進も図れる環境を考え、両地域とも半官半民の「温泉施設」を講座会場に使用した。

新潟県では、五泉市にある「さくらんどう温泉」を講座会場に、昼食「さくらん

ど御膳」と入浴付きで「夫婦全3回分1万円」とした。

鹿児島県では、「スパランド裸・楽・良」を講座会場に、参加費は「昼食込み1人1,000円(入浴費は別途400円)」とした。



講座会場は温泉施設。参加者同士の交流も深まる



夫婦で楽しくスマートスポーツに挑戦

農村地帯で体を楽しく整える運動を

一般社団法人 新潟県レクリエーション協会

実施した地域は農村地帯で高齢者が多く、農作業は単調な動きの繰り返しが多い。そのような高齢者層に対して、農作業とは違う筋肉の運動や体操をすることが健康な体を維持するために必要であることを認識してもらい、さらにそれを家庭でパートナーと一緒に実践してもらうことを狙いとした。

運営体制

主催：公益財団法人日本レクリエーション協会、一般社団法人新潟県レクリエーション協会、「パートナーと創る元気ハツラツセカンドライフ講座 in さくらんど温泉」実行委員会

共催：グリーン産業株式会社、村松さくらんど温泉運営グループ、五泉市総合型地域スポーツクラブ「ヴィガ」

後援：新潟県、五泉市、五泉市教育委員会、五泉市スポーツ推進委員協議会

協力：新発田ヤクルト販売株式会社

実行委員会

主催団体である新潟県レクリエーション協会、共催団体であるさくらんど温泉運営グループ、五泉市総合型地域スポーツクラブ「ヴィガ」、後援である五泉市生涯学習課、五泉市スポーツ推進委員協議会で組織。

運営で工夫した点

今まで働くことが生活の中心であり、夫婦で一緒に余暇を楽しむことから遠ざかっていた世代でもある。このような高齢者に対して、夫婦でお互いの体の状態や体力を知り、パートナーと組んでお互いの体を動か

すことを伝えるプログラムを設けた。

また、夫婦や仲間で体力維持や余暇を楽しむレクリエーションとしてスマートスポーツを屋内、屋外双方で実施した。クッブは屋外で行うスポーツであるが、冬は積雪する新潟県において屋内でもできるように用具の縁に緩衝となる柔軟な素材を組み込み、床に傷がつかない工夫をしたものを作製し、屋内で実施した。

さらに、温泉施設を運営する指定管理業者を共催とし、温泉で提供している地元産の健康に配慮した安心野菜中心の料理を昼食に組み込むことで食事と健康の関心も高めることを付加した。

広報事業

- A2ポスター 50枚/A4チラシ1,000枚をさくらんど温泉内と総合型地域スポーツクラブ「ヴィガ」に掲示、配布。新発田ヤクルト販売レディによるチラシ配付を行った。
- 五泉市広報誌に告知掲載。

事前事業

さくらんど温泉の来場客に講座について説明し、参加促進を行った。総合型地域スポーツクラブ「ヴィガ」では会員の女性に対してパートナー（夫、友達）を誘



カーリンコンをはじめスマートスポーツは大盛況



地元の安心野菜を使った昼食で食の大切さを啓もう

実施内容

は各地区で共通プログラム

	日時	会場	内容	講師
1回目	9月23日(火・祝) 9:00~12:00	さくらんど温泉	パートナーと楽しむセカンドライフ カラダの変化／これからの食生活／レク式体力チェックでカラダ再発見	小山麻美（一般社団法人新潟県健康管理協会） 時田一成（健康管理士一般指導員） 橋本浩司（総合型地域スポーツクラブ「ヴィガ」）
2回目	10月18日(土) 9:00~12:00		パートナーと楽しむエクササイズ 痛みの解消(肩・腰・膝)／レク式体力チェックでハツラツプランづくり／スマートスポーツ（・カーリンコン・クップ）	中村公昭（りゅうと接骨院） 橋本浩司（総合型地域スポーツクラブ「ヴィガ」） 細井修平（新潟県カーリンコン協会）
3回目	11月1日(土) 9:00~13:00	さくらんど温泉 村松公園村松陸上競技場	パートナーと楽しむスマートスポーツ スマートスポーツ（・レク式バイアスロン・スラックライン・ターゲット・バードゴルフ）	橋本浩司（総合型地域スポーツクラブ「ヴィガ」） 広瀬彰男（新潟県ターゲット・バードゴルフ協会）

1回目の「カラダの変化」の講座は健康管理協会の講師によって楽しく体を動かしながら実施した。さらに、健康管理士一般指導員である新発田ヤクルト販売の方を講師に、高齢者にとっての「これからの食生活」の講義をしていただいた。加えて、参加者の体力を把握するため、総合型地域スポーツクラブ「ヴィガ」のレク式体力チェック普及指導員による体力チェックを行った。

2回目は、接骨院を営みバレーボールチームのトレーナーでもある講師がカラダのゆがみをチェックし、肩痛、腰痛、膝痛を軽減するために、ストレッチの指導等を行った。またレク式体力チェックの結果を踏まえ、家庭でパートナーとできる簡単エクササイズの指導を行った。その後、カーリンコン、クップの指導とゲームを行った。3回目は雨天のため、小学校体育館でスマートスポーツ3種目を行った。

うことを促した。

新発田ヤクルト販売株式会社の協力で、「ヤクルト健康教室」で本講座を紹介していただき、参加を呼び掛けた。

参加者数

実施地域は農業、園芸や鯉の養殖などを主産業とする農村地帯であるが、講座1回目の設定が秋のお彼岸中日と重なったため、参加できないとの声があった。県内でも都市部ではそのような習慣はほぼないが、農村地帯ではまだまだ根づいている。

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	12	9	5	26
女性	14	11	4	29
計	26	20	9	55

※参加人数は延べ人数

参加者の声

- 夫婦共に勉強になった。
- 体力チェックを今後も続けたい。
- 現在の自分の運動能力が分かった。
- スラックラインはバランス感覚を養うのが難しかった。

たので、またやりたい。

- スマートスポーツは初めて体験した種目で面白かった。
- 楽しみながら体を動かし、いい汗をかくことができた。

体を動かすこと、特にスマートスポーツが楽しかったとの声が多かった。パートナーと組んでマッサージやストレッチを行うことが楽しそうで、単身で参加した人もいたが、うらやましいとの感想もあった。

事業継続に向けて

共催団体である総合型地域スポーツクラブ「ヴィガ」で、講座修了者を中心にクラブ活動が始まった。また、参加者の中から「ポールウォーキングが楽しかった。できれば継続したい」との声が上がり、希望者にポールの貸出しを行うために、新潟県レクリエーション協会とヴィガが契約し、ポールステーションを設置することで利用者の便宜を図っている。

3回目に来場した五泉市の職員からは高評価を得ることができた。参加者からの事業継続を望む声が新潟県レクリエーション協会、ヴィガに寄せられているので、今後も連携を進めていきたい。

夫婦ストレッチで夫婦コミュニケーション

鹿児島県レクリエーション協会

鹿児島市は温泉の町。市の関連施設である温泉施設を利用して「ご夫婦でゆっくり」という趣旨で事業を行った。講座参加者同士の仲間づくりを意図して、毎回昼食時のコミュニケーションの時間を組み込んだので、最終回では「別れがたいね」という声が飛び交った。

運営体制

主催：公益財団法人日本レクリエーション協会、鹿児島県レクリエーション協会、「パートナーと創る元気ハツラツセカンドライフ講座 in 鹿児島市」実行委員会

後援：鹿児島県余暇生活開発士・相談員連絡協議会

協力：一般財団法人鹿児島市健康交流促進財団 スパランド裸・楽・良

実行委員会

主催団体の鹿児島県レクリエーション協会を中心に、鹿児島県体育協会、鹿児島県教育庁保健体育課、鹿児島市保健体育課で組織。

運営で工夫した点

夫婦一緒に体を動かしてもらえるよう、「相手がいることで効果が高まる運動」としてペアストレッチを実施した。参加者の中には、人前で夫婦一緒に行うことに抵抗を持っている人も少なくないだろうという想定の下、夫婦間、あるいは夫婦同士の交流を通じて、そうした思いを払拭するために毎回講座終了後に「昼食会」を実施。講座で学んだことを改めて確認したり、夫婦一緒にできることの有り難みを実感する場となった。

広報事業

● A4チラシ2,000枚／ポスター 200枚を市内の主要箇所に配布。告知依頼先として、NHK鹿児島放送局などのテレビ・ラジオ・新聞12社、県庁・市役所・裁判所などの行政人事課10か所、鹿児島銀行ほか企業の人事部など11社、その他の民間8か所と、最大限広範囲に依頼文と資料を送付したが、反応は鈍かった。講座の意義や中身に触れずに「高齢者の体力づくり支援事業の一環として本事業を開催

いたします」と表記したのみだったので、「夫婦一緒に健康」「ペアストレッチ」などのユニークさが伝わらなかったのかもしれない。

- 鹿児島県総合体育センター主催でメディア関係者が30人ほど集まる「スポーツ情報交換会」で、チラシを配付し、本事業の趣旨と意義を説明すると共に、メディアに告知記事を依頼した。

事前事業

東部保健センターでの鹿児島市運動普及推進員協議会の定例会(40～70代が40人集まる)でチラシを配付し、この事業の趣旨説明と参加募集を呼び掛けた。

文化団体では、上伊集院地域公民館である「鹿児島県おもと連合会」という植物趣味の団体の定例会(50～80代の男性30人)に参加し、レク式体力チェックのストロー、タオル絞りを体験してもらいつつ、事業への参加を呼び掛けた。

参加者数

全3回の参加者総数は113人、1回平均で37.7人だった。男性参加者は、昨年全事業の男性参加割合



少し照れながらも夫婦で和やかにストレッチ

実施内容

は各地区で共通プログラム

	日時	会場	内容	講師
1回目	10月11日(土) 9:00~12:00	スパランド 裸・楽・良	60代からの自立、経済・生活・余暇 実技Ⅰ【ペアで楽しくストレッチ】	四元幹雄（県余暇生活開発士連絡協議会会長） 畠中和子（健康運動指導士・県ジャズ体操協会会長）
2回目	11月22日(土) 9:00~12:00		レク式体力チェック スマートスポーツに挑戦 実技Ⅱ ・「スポーツ吹矢」 ・「ペタンク」・「クップ」	四元幹雄（県余暇生活開発士連絡協議会会長） 武田佐智子（日本スポーツ吹矢協会公認指導員） 楠木壽一（鹿児島県ペタンク協会会長） 森田宣子（福祉レクワーカー・日本38体操協会公認指導士）
3回目	12月13日(土) 9:00~12:00		これからのプラン作り 知っておきたいカラダ・運動・食の事 ～ハツラツセカンドライフのために～ 実技Ⅲ【お気に入りのスマートスポーツ体験】 ・「室内ペタンク」*雨天のため	四元幹雄（県余暇生活開発士連絡協議会会長） 片川智美（健康運動指導士） 柿園佐紀（福祉レクワーカー、レク・インストラクター）

鹿児島県レクリエーション協会は、これまで高齢者福祉事業や子供対象の事業を主としており、今回は初めて「夫婦ペア参加・昼食付き・一般市民」という事業を実施した。実際にやってみると、講師の話に夫婦で顔を見合わせてうなずいたり、ストレッチなどはお互い少し照れながら笑顔で行ったりと和

やかに進み、参加者から大変好評であった。特に、3回目のプログラム「知っておきたいカラダ・運動・食の事」や「お気に入りのスマートスポーツ再体験」では、夫婦が寄り添って笑顔で積極的に参加し楽しんでいる姿を見て、本事業の趣旨が生かされたと感じた。

(26.4%)を大きく超えて42.5%に至った。今回の目標は達成したと言える。

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	7	23	18	48
女性	17	37	11	65
計	24	60	29	113

※参加人数は延べ人数

を続けたいですか？」という質問に、40人近くの参加者が元気よく手を挙げていた。しかし、参加者が自発的にサークルを立ち上げて活動するのではなく「県レクにお膳立てして欲しい」という声があるので、次年度は仲間意識が生まれたこのメンバーで同窓会的なイベントを行うことを考えている。

参加者の声

- 加齢による体と心の変化・体力の低下について、うすうす気づいてはいたが、改めて再確認できた。
- 夫婦でストレッチなどをしたことがなかったので、良い時間を過ごせた。
- 日頃夫婦で運動しているが、改めてセカンドライフの過ごし方を考えた。

夫婦でお互いの体を気遣いながらストレッチをするというのは初めての人が多かった。事業を通じて多くの人がその価値を改めて感じているようだった。

事業継続に向けて

参加者同士のコミュニケーションがスムーズに生まれ、スマートスポーツやレク式体力チェックを実施している際、とてもにぎやかであった。特に、最終回の昼食では、主催者からの「これからもこの仲間で活動



「同じ仲間と活動を続けたい」と一斉に挙手

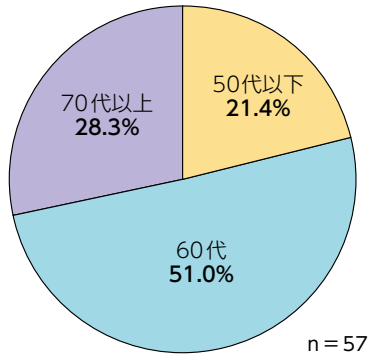
夫婦で行うことの価値を改めて実感

講座終了後に当日参加された方にアンケートを配付し、61名の方から回答をいただいた。

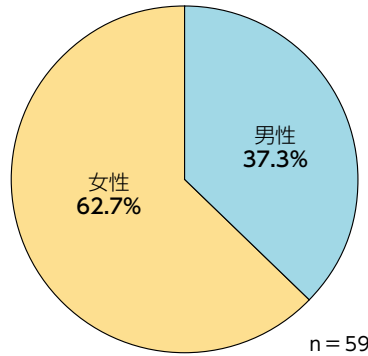
「運動高頻度グループ」＝〈定期的に運動している人〉＋〈定期的かつ継続して運動している人〉
「運動低頻度グループ」＝〈定期的に運動していない人〉＋〈全く運動していない人〉

参加者の属性

●年代



●性別



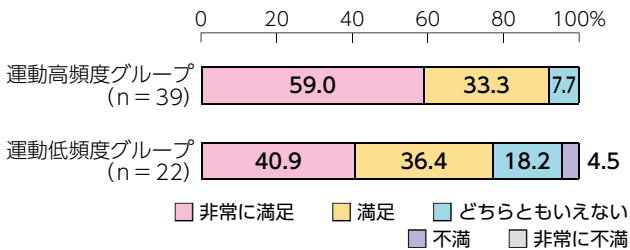
参加者の年代は、50代以下が21.4%、60代が51.0%、70代以上が28.3%となった。

性別は、男性が37.3%、女性が62.7%であった。

参加者の普段の運動実施レベルは、「運動高頻度グループ」は63.9%、「運動低頻度グループ」は、36.1%であった。

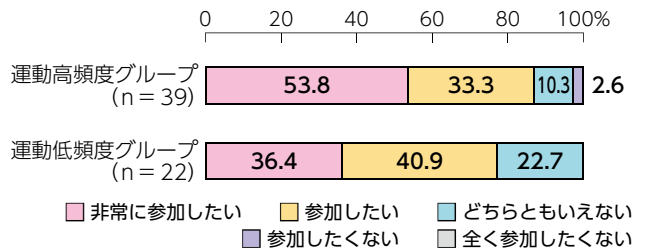
参加者からみたプログラム評価

●イベントに対する総合的な満足度をお答えください（運動実施レベル別）



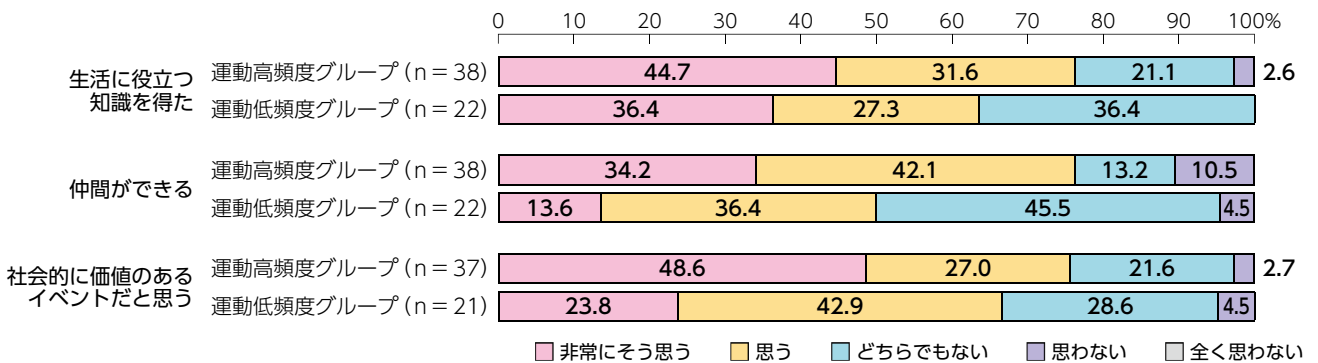
総合的な満足度について、「非常に満足」「満足」を合わせると運動高頻度グループが92.3%、運動低頻度グループが77.3%となる。再参加については、「非常に参

●今後このような内容のイベントに参加したいと思いますか？（運動実施レベル別）



加したい」「参加したい」を合わせると運動高頻度グループが87.1%、運動低頻度グループが77.3%となる。

●イベントに対する評価（運動実施レベル別）

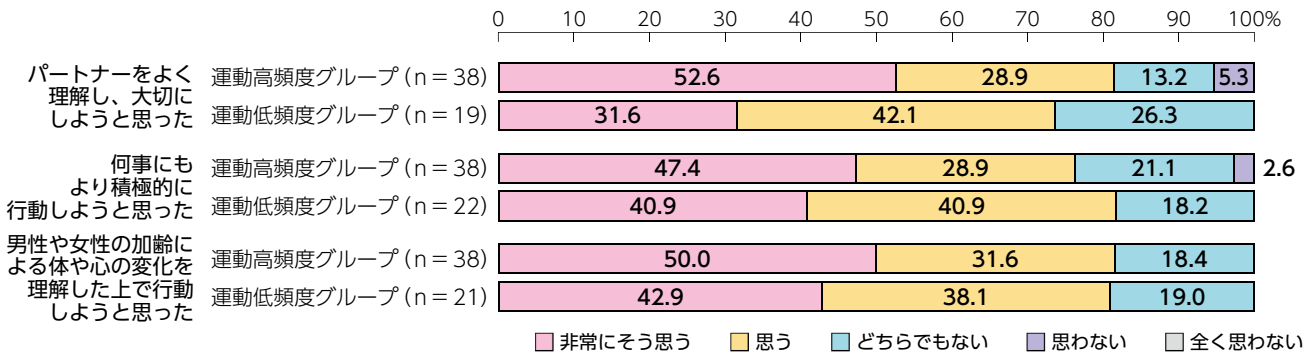


「生活に役立つ知識を得た」に対する評価は、「非常にそう思う」「思う」を合わせて運動高頻度グループが76.3%、運動低頻度グループは63.7%となる。「仲間ができる」に対する評価は、「非常にそう思う」「思う」を合わせて運動高頻度グループが76.3%、運動低頻度グ

ループは50.0%となる。「社会的に価値のあるイベントだと思う」に対する評価は、「非常にそう思う」「思う」を合わせて運動高頻度グループが75.6%、運動低頻度グループは66.7%となる。

参加者に対する講座の効果

● 講座後の意識変化（運動実施レベル別）



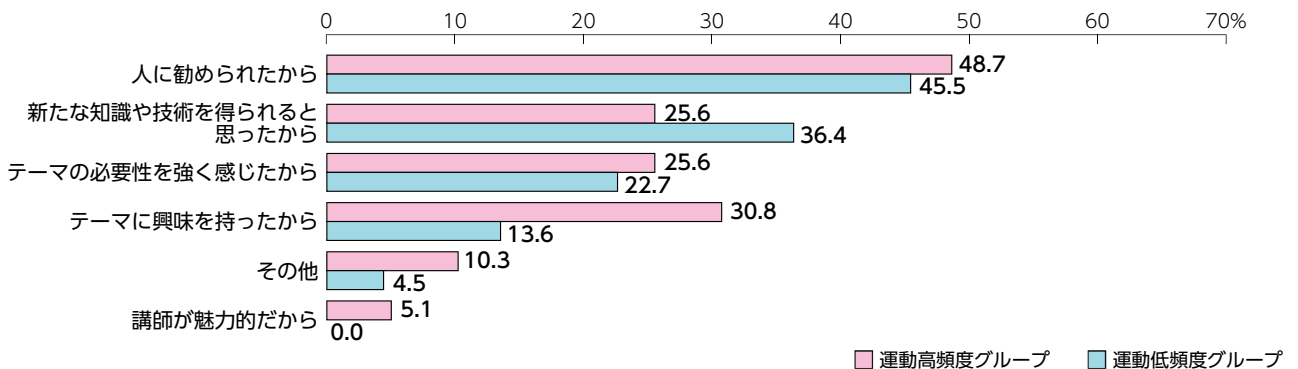
参加後の意識変化について、「パートナーをよく理解し、大切にしようと思った」は、「非常にそう思う」「思う」を合わせて運動高頻度グループが81.5%、運動低頻度グループは73.7%となる。「何事にもより積極的に行動しようと思った」は、「非常にそう思う」「思う」を

合わせて運動高頻度グループが76.3%、運動低頻度グループは81.8%となる。「男性や女性の加齢による体や心の変化を理解した上で行動しようと思った」は、「非常にそう思う」「思う」を合わせて運動高頻度グループが81.6%、運動低頻度グループも81.0%となる。

広報

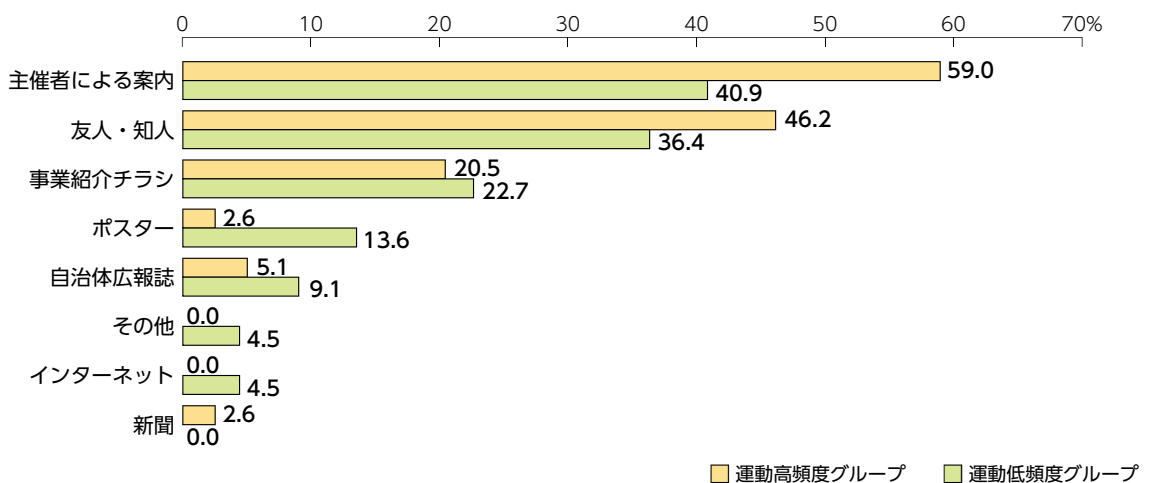
● 参加した理由（運動実施レベル別）

※複数回答 n=61



● どこでこの講座を知りましたか（運動実施レベル別）

※複数回答 n=61



参加した理由は、運動高頻度グループでは「人に勧められたから」「テーマに興味を持ったから」が多く、運動低頻度グループでは「人に勧められたから」「新たな知識や技術を得られると思ったから」が多い。また、ど

こで講座を知ったかについては、運動高頻度・低頻度グループ共に、「主催者による案内」「友人・知人」「事業紹介チラシ」の順で割合が高いことが分かった。

自主的な活動、各地で誕生！

元気塾終了後 参加者がグループを立ち上げ 自主活動を展開、 活動をスタート

今年度のニューエルダー元気塾でも、事業実施をきっかけとして、スポーツ・レクリエーションの継続的

な活動を行う自主グループの誕生を目指して展開してきた。特に今年度はモデル地区を選定し、自主グループの設置を積極的に促進。事業3年目となる今年度は、こうした取組が功を奏し、モデル地区も含め各地で自主的な活動が誕生している。

山梨県 中央市

グループ名：友遊クラブ
対象：地域の高齢者
（ニューエルダー）
人数：約10名



参加者からの「もっと続けたい！」という声を受け、ニューエルダー元気塾の最終回に、まずはグループ活動を行う日程と場所を決めた。グループ活動時には、「この仲間ともっと続けたい！」という、さらに熱い声が生まれたことから「友遊クラブ」というグループ名を決め、月2～3回程度、中央市立玉穂総合会館で、体操、スポーツ・レクリエーションをはじめ、クラフトや料理などを楽しんでいる。参加者に得意な人がいれば、時には教える側になってもらうなど、みんなで内容も決めながら進めている。

鹿児島県 始良市

グループ名：松原健康体操
クラブ
対象：50～70代
人数：約25名



もともと定期的に体を動かすグループを作りたいと考えている方が、ニューエルダー元気塾に参加された。この方が中心となり、毎月第3火曜の午後、松原地区の公民館で体力づくりを楽しむ会として、松原健康体操クラブを立ち上げた。

健康体操を主に、ウォーキングやレクリエーションなどを楽しんでいる。

参加している方は非常に積極的で、みなそれぞれに楽しんでおり、ウォークラリー大会など別の事業へも積極的に参加するようになってきている。

他にも
たくさん!!

秋田県 横手市

参加者からの要望があり、腰痛や不眠についての講話と3B体操、レクダンスなど、体を動かすプログラムを展開。春にもう一度開催し、グループの立ち上げにつなげる。



東京都 東大和市

1月と3月に自分の体力変化を知るといことで、「レク式体力検査日」を設定した。これに合わせてスポーツに親しむ活動を実施。今後、奇数月に同様の活動を予定している。

長野県 佐久市

ニューエルダー元気塾の男性参加者が中心になり、「小海町ボランティアスポーツ倶楽部（仮称）」を立ち上げ、講座で体験したスマートスポーツを楽しむ活動を展開する。

大阪府 門真市

毎週木曜日に門真市民プラザにてスポーツ・レクリエーション体験会を開催。「門真市レクリエーション倶楽部（仮称）」を立ち上げ、自主的なグループとして展開予定。

奈良県 奈良市

ニューエルダー元気塾の参加者を中心に、県レク協会のサポートの下、健康体操やスローイングビンゴ、ラダーゲッターなどを楽しんでいる。今後、グループ名や世話役を決める。

鳥取県 南部町

「なんぶ健康倶楽部」を立ち上げ、毎週水曜の午前中に町民体育館で卓球やミニテニスを楽しんでいる。今後は、スポーツ吹矢やディスコンなど、種目を増やしていく予定。

佐賀県 武雄市

「武雄市ニューエルダー元気塾」を立ち上げ、月1回、武雄市かんころの家において、ニューエルダー元気塾で体験し、参加者から人気のあったクラブなどを実施している。

ニューエルダー元気塾の開催を機に 同様の体力づくり講座を 独自に実施

ニューエルダー元気塾の成果を生かし、行政や公民館が独自にニューエルダーの体力づくりにつながる事業を予算化し、連携して展開。運動やスポーツ・レクリエーションの必要性を伝える機会が各地で広がっている。

千葉県 袖ヶ浦市

平成24年度のニューエルダー元気塾が終了後、平成25年度、26年度と2か年にわたり、長浦公民館の講座としてニューエルダーを中心に前後の世代を含めた男女、約30名を対象に全10回の「健康生き生き塾」がスタート。

月1回の講座として、前半の5回は、健康講座やストレッチ、ウォーキング、ラジオ体操などを実施。後半の5回は、グラウンドゴルフを楽しむ会として実施している。参加者には大変好評で、来年度も引き続き公民館事業として開催を予定している。



静岡県 島田市

平成25年度のニューエルダー元気塾終了後、平成26年度は島田市長寿介護課の事業としてニューエルダー元気塾を開催。65～75歳の男女、約30名を対象に島田市総合スポーツセンターにて全5回の講座を実施。キャンセル待ちも出る中、自分の体力を知り、運動の必要性や体に良い栄養などについて学習し、楽しみながら体力アップにつながるスポーツ・レクリエーションを実施。1回目と5回目の体力変化をレク式体力チェックで確認したり、しゃべり場を通じて自主的な継続活動へ誘ったりしている。27年度も引き続き開催予定。



体験型シンポジウム

ニューエルダーのための人生を愉しむ「カラダ学」 ～加齢によるカラダの変化と対応法～

高齢期になると筋力が衰え、肩や腰、膝の痛みや夜間の頻尿などの様々な症状が現れるもの。そうした加齢によるカラダの不調をスポーツ・レクリエーションが改善・予防してくれることを分かりやすく伝え、その実際の動き方を体験的に学ぶことができるシンポジウムを福島県福島市で開催し、多くの参加者を集めた。

開催概要

日時：2014年9月21日(日) 14:00～17:00
会場：コラッセふくしま 多目的ホール(福島県福島市)
参加者：122人(参加費無料/事前申込制)
主催：公益財団法人日本レクリエーション協会

プログラム	
14:00	オープニング/主催者あいさつ
14:05	講演・実技①「カラダの教養を高める気づきのレッスン」
15:30	講演・実技②「どんなに運動が苦手でも楽しめるスロージョギング®」
17:00	終了

広報事業

- チラシ 計3,500枚配布
 - ・高齢者向け学習教室16地域
 - ・老人クラブ連合会を通じて16地域の各老人クラブ
 - ・社会福祉協議会を通じて各サロン関係者全員
- 福島民友新聞に告知掲載
 - ・7月28日(月)(半5段)、8月25日(月)(半5段)
- 福島民報情報なび「たいむ」に告知掲載
 - ・9月4日(木)

講演・実技①

カラダの教養を高める 気づきのレッスン

「運動器」という言葉を御存じでしょうか。運動をコントロールする脳神経系を含め、骨や筋肉など運動に関わる全ての器官のことを言い、自分の意志で動かせるのが特徴です。

この運動器の低下が今、非常に問題視されています。高齢者が要介護状態になる原因の多くは、関節疾患や骨折、転倒などといった運動器の障害です。世界的にみても、高血圧、喫煙、高血糖に続く死亡リスクの4

番目が、体を動かさないことなのです。体を動かさずにいると心筋梗塞などの生活習慣病になりやすく、要介護にもつながります。このような状態を「ロコモティブシンドローム」と呼んでいます。

そうならないために大事なこと、それは日常生活の中のちょっとした「気づき」です。例えば、右手を持ち上げて、左手を胸の辺りの肋骨と肋骨の間に置き、右手をキュッと上げたり、力を抜いたりしてみてください。

武井正子氏
順天堂大学名誉教授/
日本フェルデンクライス協会会長



2014年7月28日 福島民友新聞

さい。肋骨が動くのが分かりますね。手を上げた時に肋骨間が広がり、胸郭が大きくなる。すると、肺の中に空気が入りやすくなる——なるほど、1日に何回か両手を上げるといいんだ、ということに気づきますね。

さらに御紹介したいのは、イスラエルの物理学者フェルデンクライスが編み出した健康法「Awareness Through Movement: 動きを通しての気づき」と呼ばれるメソッドです。一つ実践してみましょ。浅めに椅子に座って、両足をできるだけ手前に引いてください。手を横に下ろし、下を見ずに背中がまっすぐにしたまま、体を前に、肩の位置が膝のところまでくるように倒してください。そして、両足で床を押してみてください。楽に立ち上がれますね。年を取ると筋力が衰えるので、脚筋力だけで立とうとすると大変ですが、床をグッと押すと体が上に向く力が働きます。こ

の床反力を使うと、簡単に立ち上がれます。

今まで立つのに苦労していたのが、楽に立ち上がれる

と笑顔が出ますよね。フェルデンクライス・メソッドは、良い体の動きをすることによって、心もしなやかになっていく健康法なのです。「体がほぐれると、心もほぐれる」ことを頭の隅に置いて、今後の生活に是非お役立てください。



講演・実技②

どんなに運動が苦手でも 楽しめるスロージョギング®

田中宏暁氏
福岡大学スポーツ科学部教授



年を取っても健康であり続けるには、体力を保ち、体に酸素を取り込む最大酸素摂取量を維持することが大切です。酸素を取り入れる能力が衰えると、いろいろな病気にかかりやすくなると言われています。同じく、筋力を維持することも重要。60代になると筋肉量が減り、基礎代謝量もどんどん減ってしまいます。私たちが1日に消費するエネルギーの6~7割は、基礎代謝によるものなのです。これが減ると脂肪が蓄えられ、メタボリック・シンドロームなどになります。

体力・筋力を維持するための基本は、運動と食事です。ただし、どのような運動でもよいわけではなく、日本動脈硬化学会では、速歩や社交ダンス、水泳、スロージョギング®などが効果的だとしています。「スロージョギング®」は20年前、私自身がメタボリック



だったときに思いついた方法で、歩く速さで笑顔でいられる「ニコニコペース®」でゆっくり走る運動です。

ウォーキングも健康に良いとされていますが、残念ながら歩くだけでは最大酸素摂取量を高めることはほとんどできません。また、一定の筋肉しか使われません。その点、スロージョギング®は背中やお尻などあらゆる筋肉を使う全身運動で、ウォーキングの2倍のエネルギーを消費し、しかも足にかかる負担は3分の1です。

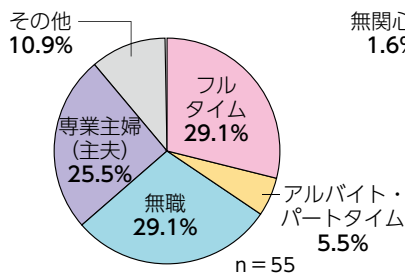
1kmを歩いて消費されるエネルギーは、「体重の約半分のkcal」と覚えてください。例えば体重が60kgなら、1kmで30kcalを消費します。1日4kmで120kcal、10日間で1,200kcal。2か月続けると、計算上は体重が1kg、1年で6kgも違ってくる。これをスロージョギング®に変えると、1年で12kg減る計算になります。

では、実践してみましょ。頭のとっぺんから足の先までが1本の電信柱だとイメージしながら、足の指の付け根で走るようにします。初心者には歩幅20cmから、背を少し反らし、あごは引かず口を開け、肘は90度に曲げ、肩の力を抜いて腕は振らずに走ります。1日30分を目安に、1分を30回に分けても、10分を3回でも結構です。痩せたい方は、1日40~60分を目安にしましょ。

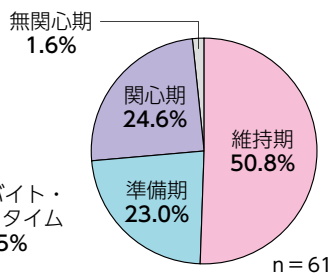
本講座に参加した人にアンケートを配付し、63名の方から回答をいただいた。

参加者の特徴

● 職業



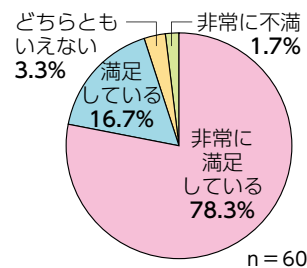
● 運動実施状況



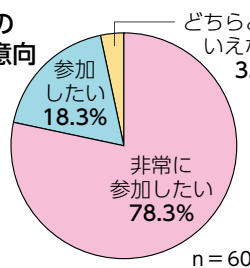
職業は、「フルタイム」が29.1%、「アルバイト・パートタイム」が5.5%、「無職」29.1%、「専業主婦(主夫)」が25.5%、「その他」が10.9%である。運動実施状況については、定期的に継続して運動している「維持期」が50.8%、定期的に運動しているが継続期間が短い「実行期」は0%、運動しているが定期的ではない「準備期」が23.0%、運動していないが関心はある「関心期」が24.6%、運動しておらず関心もない「無関心期」が1.6%であった。

事業評価

● 満足度



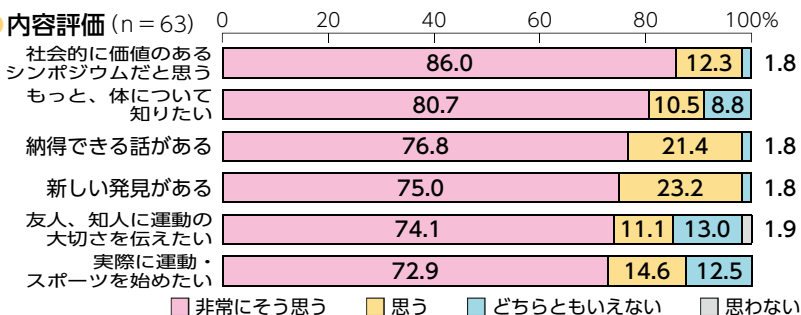
● 今後の参加意向



シンポジウムに対する総合的な満足度は、「非常に満足している」「満足している」を合わせて95.0%を示している。同様に、同じような内容のシンポジウムにまた参加したいかについては、「非常に参加したい」「参加したい」を合わせて96.6%であった。

事業内容の評価

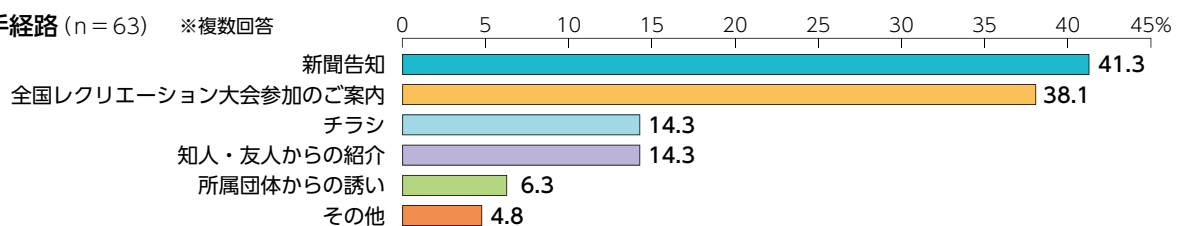
● 内容評価 (n = 63)



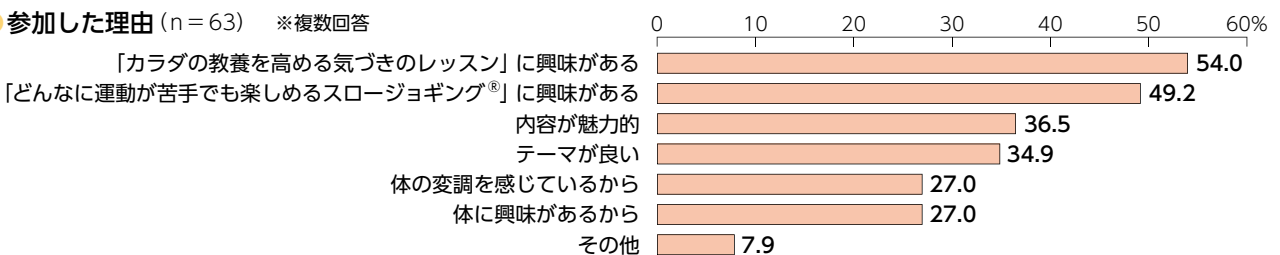
内容評価については、「非常にそう思う」が高い上位3つは、「社会的に価値のあるシンポジウムだと思う」が86.0%、「もっと、体について知りたい」が80.7%、「納得できる話がある」が76.8%であった。その他の項目においても、非常に高い評価を得ていることが読み取れる。

広報

● 情報入手経路 (n = 63) ※複数回答



● 参加した理由 (n = 63) ※複数回答



シンポジウムの情報入手の上位は、「新聞告知」が41.3%、「全国レクリエーション大会参加のご案内」が38.1%、「チラシ」が14.3%である。また、参加しようと思った理由は、回答が多かった上位2つは「『カラダ

の教養を高める気づきのレッスン』に興味がある」が54.0%、「『どんなに運動が苦手でも楽しめるスロージョギング®』に興味がある」が49.2%である。

スマートスポーツの運動効果検証

● 報告者 ● 安松幹展・松尾哲矢(立教大学)

I ねらい

公益財団法人日本レクリエーション協会では、文部科学省から委託を受けて高齢者の体力づくりの支援を行っている。同事業は、2013年度からスタートし、「ニューエルダー元気塾」では47都道府県で体を元気にするため高齢者向けのスポーツを「スマートスポーツ」と名づけて、楽しく体を動かすことで元気な暮ら

しを促進してきた。昨年度からは「スマートスポーツ」が身体的にどのくらいのインパクトがあるかを明確に把握していくことを目的として、競技中のフィジカルインパクトを分析している。今年度は、昨年度の「パドルテニス」と「クップ」に引き続き、「ラダーゲッター」と「インディアカ」の2種目の分析を行った。

II 種目の概要

1 ラダーゲッター

参照 公益財団法人日本レクリエーション協会『ライフステージに応じたスポーツ活動の推進のための調査研究報告書2012』より

ラダーゲッターは、ヒモでつながった2個のボールを投げて、ラダー（はしご）に引っかけるスポーツである。はしごの段により、下から1点、2点、3点と点が決まっていて、ワンバウンドしてはしごにかかる、どの段でも5点獲得できる。同じ回数を投げてどちらが多く得点できたかを競ったり、どちらが先に21点得点できるかを競ったりする。21点の時は、最後、ピッタリの数でないとはあがることはできない。



ラダーゲッター

2 インディアカ

参照 一般社団法人日本インディアカ協会ホームページ <http://www.japan-indiaca.com/aboutindiaca/>

インディアカは、羽根のついた特殊なボール（「インディアカボール」と呼ぶ）を手で打ち合う、バレーボールタイプのスポーツである。ラケットなどを用いずに、直接手で打ち合うことも大きな特徴である。ボールについている羽根は、小さいボールの滞空時間を長引かせることと、狙った方向にまっすぐに飛ばすことができる両面の作用がある。

したがって、意図した方向に、正確にゆっくりと飛ばすことも、速いスピードで飛ばすこともできる。しかも直接手で打つために、よりコントロールしやすく扱いやすいという特長がある。特に羽根によってスピードが緩和されるので、ボールに不慣れな初心者でも恐怖心を覚えずにプレーに加わることができるという、初心者に優しいスポーツである。このようなボールの持つ特徴によって、インディアカは、初心者から熟練者まで様々なレベルの人たちが、それぞれの技術・能力に応じて、遊技的なゲームから高度な競技に至るまで、多様なゲームを行うことができる。

Ⅲ 方法

1 対象

ラダーゲッターの測定は、相模原市レクリエーション協会が主催する練習会の練習ゲームを対象とした。分析には62～74歳（平均68.2歳）の10名のデータを使用した。インディアカの測定は、埼玉県インディアカ協会が主催する練習会の練習ゲームを対象とした。分析には59～68歳（平均63.2歳）の10名のデータを使用した。

2 心拍数

ゲーム前に、無線式心拍計（Team System, Polar, Finland）を胸部に装着し、5秒間隔で心拍数を測定した。

3 アクティブプロフィール

試合の映像は、デジタルビデオカメラ（HDR-CX590V；SONY, Japan）を使用して、ゲームを行うコート全面が映るように固定して撮影した。アクティブプロフィールは、マニュアルトラッキング分析ソフト（Trak Performance, Sportstec, Australia）を使用して行った（Edgecomb and Norton, 2006; Burgess et al., 2006）。分析は、撮影した映像を見ながら、タッチペンで選手の動きを追い、パソコンの画面上に再現されたコート上に、その選手の移動した軌跡や移動スピードをゲーム開始から終了まで記録した。

移動スピードの分類は、時速2km/h未満をStanding、時速2～7km/hをWalking、時速7km/h以上をRunningと定義して（Randers et al., 2010）、それぞれのアクティブ（動き）の頻度を分析した。

Ⅳ ラダーゲッターの結果

1 心拍数及び運動強度

ラダーゲッターのゲーム中の心拍変動例を図1に示した。ゲーム中の平均心拍数は 84.6 ± 12.6 拍/分であった。ゲーム中の最高心拍数も普段の生活活動レベルと同等で、ゲーム中の運動強度は非常に低いことが示された。これらの数値は、昨年度測定したクップのゲーム中と同程度の値であった。

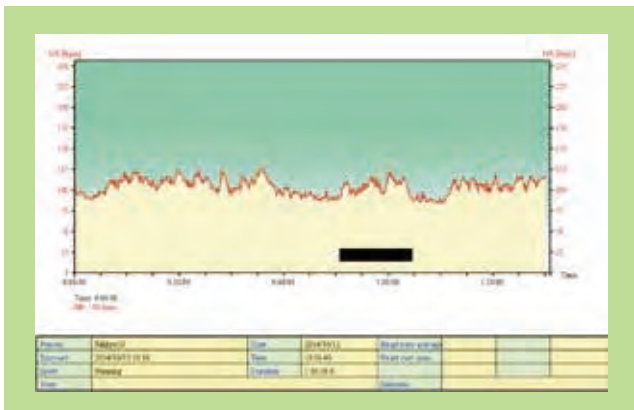


図1
ラダーゲッターのゲーム中の心拍変動例（黒横棒の部分がゲーム中）

2 アクティブプロフィール

ラダーゲッターのゲーム中の移動軌跡例を図2に示した。ファールライン近辺ではボールを投げている時を含めてほとんど動きはなく、移動はコート交代の際の歩きによるものであった。1試合のゲーム中の平均移動距離は、 89.5 ± 40.5 mであった。

その中身を動きの分類別の移動距離（図3）及び時間比率（図4）で見ると、ゲーム中の移動の多く



図2
ラダーゲッターのゲーム中の移動軌跡
（黒線が Standing、黄色線が Walking、赤線が Running）

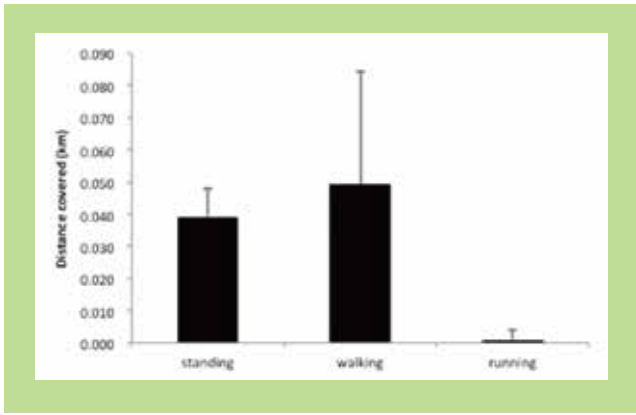


図3
ラダーゲッターのゲーム中の動きの分類別の移動距離



図4
ラダーゲッターのゲーム中の動きの分類別の時間比率

は時速 2 km 未満での移動 (Standing) か歩きによるものであり、ゲームの92%はほとんど動かずに止まっている (Standing) 時間であった。このことから、基本的には非常にゆっくりした動きで行われているスポーツであり、フィジカルインパクトは非常に小さいことが示唆された。また、これらの数値は、昨年度測

定したカップのゲーム中よりも小さい値であった。

V インディアカの結果

1 心拍数及び運動強度

インディアカのゲーム中の心拍変動例を図5に示した。ゲーム中の平均心拍数は 134.8 ± 13.8 拍/分であった。年齢から推察される運動強度は、平均で86% maxであり、ゲーム中は最高心拍数に近い値を示し、ゲーム中の運動強度は非常に高いことが示された。

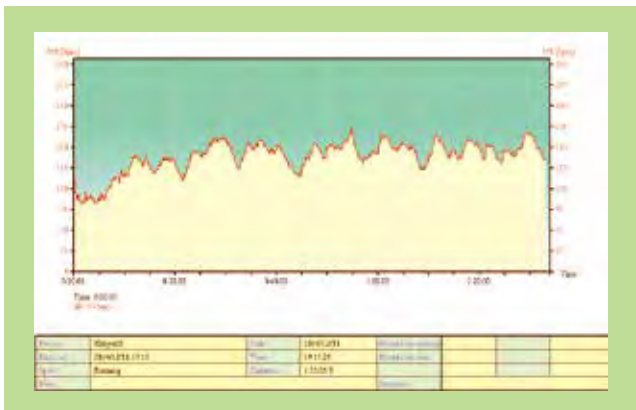


図5
インディアカのゲーム中の心拍変動例 (黒横棒の部分がゲーム中)

2 アクティブプロフィール

インディアカのゲーム中の移動軌跡例を図6に示した。ゲーム中は自陣コートを広い範囲で移動しており、1試合のゲーム中の平均移動距離は、 273.1 ± 64.4 mであった。

動きの分類別の移動距離 (図7) 及び時間比率 (図8) で見てみると、ゲーム中の移動の多くは歩きによるものであり、ゲームの63%はほとんど動かずに止

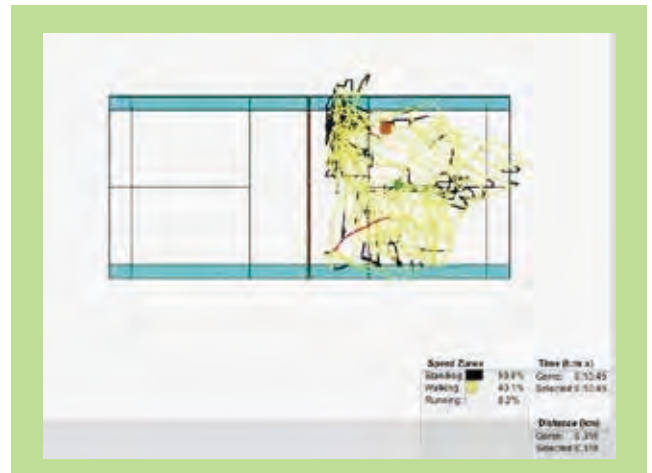


図6
インディアカのゲーム中の移動軌跡 (黒線が Standing、黄色線が Walking、赤線が Running)

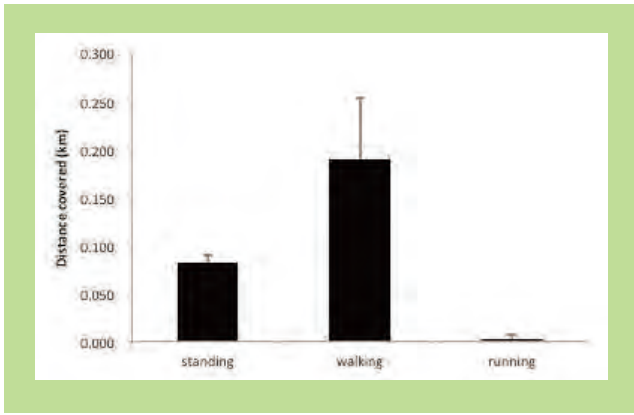


図7
インディアカのゲーム中の動きの分類別の移動距離

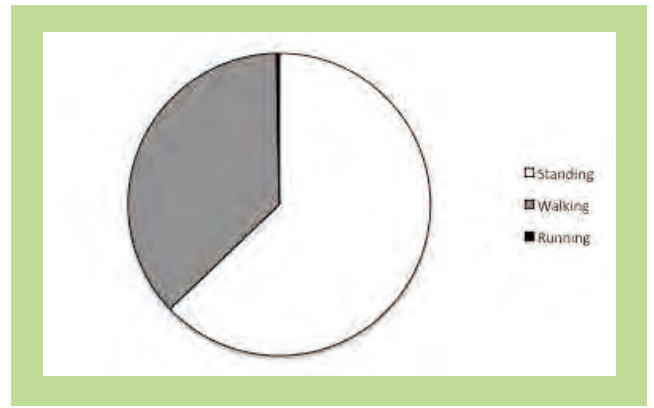


図8
インディアカのゲーム中の動きの分類別の時間比率

まっている (Standing) 時間であった。しかしながら、ラリーが続くことで素早い移動やジャンプ等によって運動強度が高くなっていることが分かった。

VI 総括

ラダーゲッターはゲーム中の移動距離が短く運動強度も非常に低いことから、クップと同様に低体力者や軽い運動を好む人たちに、適した運動と言える。一方、インディアカについては、ゲーム中の運動強度が高くなっていた。今回の対象者の競技スキルレベルが高いことからラリーが続きやすく、そのことで運動強度が高くなったものとも考えられるが、今後、ニューエルダーが実施する場合、ラリーが続くことによって高い運動強度になることをよく理解した上で心臓循環器系のメディカルチェックを受けるなど十分な準備をし、実施する必要があるだろう。また、場合によっては運動強度が高くなりすぎないようにルール工夫等が必要となるだろう。



ラダーゲッター



インディアカ

レク式体力チェックを活用した スマートスポーツ長期効果検証報告

● 報告者 ● 渡辺耕司 (一般社団法人 新潟県レクリエーション協会専務理事)

はじめに

運動とは、人間本来の体や心の欲求をよみがえらせ、運動することが楽しくなり、さらには日々の生活が活動的になり、それが様々な面にも良い影響を与えることができるものである。その運動は安全で適度に刺激のあるものが理想的で、さらにそれを生活習慣化することによって老化の速度を緩めることができる。

老化とは、「安定性と可動性」、そして持久性を含めた「心肺機能」の損失・低下と言われている。例えば、靴下を片足立ちではこうとする時、ヨロヨロするのは安定性を失っているのが原因。着座姿勢から立ち上が

るときにすんなり立ち上がれず、つい「ドッコイショ、ヨイショ」と掛け声と共に立ち上がるのは、可動性の低下が、駅の階段が一気に上がれず、息切れするのは心肺機能の低下が原因だと考えられる。

このたび、全国一斉に行った高齢者の体力づくり支援事業の中で実施した呼吸機能を使うスポーツのブローライフルと、体幹を主に使うスポーツであるスラックラインを講座終了後も継続して行うことによって、体力にどのような効果が見られるのか、レク式体力チェックを使って検証した。

○調査内容

ブローライフル継続によるレク式体力チェックに見る効果
スラックライン継続によるレク式体力チェックに見る効果

○調査期間

ブローライフル 7月28日(月) から 12月26日(金) 約5か月
スラックライン 9月23日(火) から 1月17日(土) 約4か月

○調査対象

ブローライフル：新潟県聖籠町 38歳から77歳の男性14名、女性21名
(30代1名、60代16名、70代18名)

スラックライン：新潟県五泉市 34歳から80歳の男性21名、女性24名
(30代3名、40代2名、50代14名、60代20名、70代7名)

○調査方法

調査開始時点でレク式体力チェックを行い、その後、それぞれの種目を1週間に1回、30分から60分程度実施し、調査期間終了時に再度体力チェックを行った。



腹式呼吸の運動効果

呼吸には、胸式呼吸と腹式呼吸がある。胸式呼吸とは、日常的な呼吸法で息を吸うと胸の中のスペースが広がって、肺が膨らんで空気が入っていく。それに対し、腹式呼吸は、胸とお腹を隔てている横隔膜をお腹のほうに下げて、肺を膨らまし、空気が入ってくる。

声量を必要とする歌手は、大抵腹式呼吸をしている。それは、腹式呼吸が肺の換気量を効率よく増やすのに一番適した呼吸法だからである。

運動時にも、一般的に腹式呼吸になっている。運動時は全身の血流が盛んになり、心臓により多くの血液が必要となるため、多量の酸素を肺から送らなければならないからである。

運動を続けていると、呼吸筋が持久力を増し、息切れもなくなってくる。これを繰り返すうちに、全身の持久力が向上してくることも期待できる。

無意識のまま行っている呼吸を、意識して行うのは意外と苦勞する。特に理想的な腹式呼吸を身に付けるのは大変である。腹式呼吸で大切なのは、リラックス

すること。特に上半身に無駄な力が入っていると正しい呼吸はできない。肩や腕を動かし、ストレッチをしてリラックスした状態にさせる。次に呼吸筋のストレッチとして、両手を頭の後ろに組んで背伸びするようなイメージでゆっくりと息を吸ったら、息を吐きながら両腕を上にも伸ばす。このほか呼吸筋を柔らかくするストレッチをいくつか組み合わせてトレーニングする。毎日続けていくと、呼吸筋が柔らかくなり、深くゆったりとした腹式呼吸ができるようになる。正しい呼吸法を身に付けると、息苦しさが減ってくる。あまり無理せず、少しずつ続けていくと健康の維持につながる。

ブローライフルの長期効果検証

以下に、呼吸機能を使うスポーツとして行ったブローライフルが、ニューエルダーにどのような効果をも

表1 ブローライフル継続によるレク式体力チェックの変化

(総数 29名)

レク式体力チェック種目	評価2Down	評価1Down	同評価	評価1Up	評価2Up
着座体前屈(柔軟性)		2 (7%)	20 (69%)	7 (24%)	
10m 障害物歩行(敏しょう性)		3 (10%)	18 (62%)	7 (24%)	1 (3%)
ファンクショナルリーチ(平衡性)		2 (7%)	13 (45%)	9 (31%)	5 (17%)
タオル絞り(筋力)	1 (3%)	5 (17%)	12 (41%)	10 (34%)	1 (3%)
ストロー(肺機能)			16 (55%)	7 (24%)	6 (21%)
ツーフットステップ(総合力)	1 (3%)	4 (14%)	17 (59%)	6 (21%)	1 (3%)

ブローライフルとは

「ブローライフル」とは、吹き矢同様、呼吸運動を有効に利用して、ブローボール（玉）をターゲット（的）に当てるスポーツである。一般的に、次のような効果が期待されている。

①呼吸筋群を鍛えることができる、②姿勢が矯正される、③集中力を高める、④脳の活性化を促す、⑤腰痛や肩こりを解消する、⑥ストレスを解消する、⑦腸の運動を活発にし消化器系を助ける、⑧ウォーキングなどとの組合せにより呼吸循環機能を高める。



たらずのか検証した。

「60代から知っておきたいカラダの教養講座」の参加者をメインに、新たに新潟市内から参加者を募って他の会場で実施した。

事故防止のため、各回とも音楽を使ったストレッチ運動を入念に行い、最後にお腹に手を当てて腹式呼吸の練習を行った。その後、ブローライフルを前半60分程度実施した。後半は、バランスボール、ステップ、クップ、カーリンコンなどのスマートスポーツやアロママッサージを実施し、参加者に継続の意識の高まりや満足感が得られるように配慮した。毎回、内容に変化を持たせることが参加者には好評であった。

ブローライフルは1回5発を連続で発射し、10回、150点満点で実施。当初全員の平均点は25点くらいであったが、毎週実施することによって後半は45点くらいに上達していた。

初めはうまく発射できないようであったが、しっかり口にくわえて空気が脇から漏れないようにすること、腹式呼吸で一気に呼出すること、的に正対して真横を向いて立ちしっかり狙うこと、これらの繰り返しで、11月中旬頃から、帰り際に「腹筋に効く」といった声が多く聞かれるようになった。それと同時に、ブローボールが的に当たる際、重く強い音に変化してきた。これは、腹式呼吸により短く強く呼出できるよう

になり、正確性も向上したことによるものと思われる。この時期に、練習用のブローボールからさらに重い大会用のブローボールに変えて実施することによって、腹式呼吸の重要性を意識してもらうようにした。

今回は、個人のトレーニングとして実施してきたが、メンタル面を重視したトレーニングとして行うとしたら、時には団体で得点を競うことも考えられる。

僅かな期間ではあったが、表1のように全種目にブローライフルの運動効果と思われる変化が見られた。特にストロー（肺機能）には、評定が下がった方がいなかったことで、腹式呼吸の繰り返しによる成果と考えられる。また、もう少し継続してみないと断定はできないが、構える際に背筋をしっかり伸ばすこと、腹筋を使って一気に呼気を吐き出すことが求められるため、体幹にも好影響があったと考えられる。

今後も、他種目を含めた運動の継続的实施が、ニューエルダー世代のバランスの取れた体づくりにつながることが期待できるように思われる。

呼吸機能を使ったスポーツは、従来から肺機能の強化につながると体験的に言われていたが、レク式体力チェックは、正しい方法で実施することでそのことが確認できた。なお、現時点でのレク式体力チェックの評価・評定は大きく変更の必要を感じていない。

スラックラインの検証

体幹のリラックス効果

焦燥感・緊張感は、体幹が必要以上に硬くなることによって起こる。その結果、体のパフォーマンスの低下を招き、それが脳にプレッシャーを与え、ますます緊張感が高まる。この状態が続くと、体幹にまで緊張感が広がることになる。この際に、脱力でこの感覚を身につけることが大切である。一般的にスラックラインを前にした人は、脳と体が緊張し脱力できない→緊張感が増すことで体幹も動かなくなる→体幹が動かないことでイメージ通りの動きができない→脳がストレスを感じプレッシャーを生む→焦燥感、となる。

スラックラインの主な効果は、体幹の強化、バランス感覚の向上、そして集中によるメンタル面の向上などである。遊び感覚で楽しみながら体幹のトレーニングができ、上達の喜びも感じられるスマートスポーツで、ニューエルダーにも安全に十分配慮した上で挑戦し、続けて欲しい。

スラックラインの長期効果検証

以下に、スラックラインの検証結果を報告する。

五泉市で開催した「パートナーと創る元気ハツラツセカンドライフ講座」の参加者を対象としたが、それだけではデータ不足が予想されたので、改めて一般参加者を募ったところ、五泉市内の方を中心に予想以上の参加が得られ、クラブ化を図ることを考えている主催者には絶好の機会であった。今後の進め方によっては、スラックラインを中心としたクラブが立ち上がる可能性がある。

当初、指導者や参加者が互いに補助する形で手をつないで実施していたが、次第にその必要がなくなってきたため、希望によりポールウォーキング用のポールを使用して実施した。事業



の後半に入って、比較的若い世代の方は、スラックラインの揺れを楽しむかのような姿が多く見られるようになったが、高齢者には難しいようであった。

各回とも、事故防止のため入念にストレッチを行った後、前半30分から60分程度、2か所に準備したスラックラインで実施した。後半は、バランスボール、ステップ、クップ、カローリングなどのスマートスポーツを実施し、参加者に継続性と満足感が得られるように配慮した。

スラックラインは長時間実施できるものではないため、上記のように他の種目との組合せを考えなければならぬが、今回の検証では、体幹を鍛えるものとゲーム感覚で楽しむことができるスマートスポーツを意識的に組み合わせて行った。

9月23日、11月3日にレク式体力チェックを実施し、当初の予定では1月17日に最終のチェックを行う予定であったが、12月の段階で降雪があり、1月以降は大雪になって実施が不安定になることが予想さ

表2 スラックライン継続によるレク式体力チェックの変化

(総数 46名)

レク式体力チェック種目	評定2Down	評定1Down	同評定	評定1Up	評定2Up
着座体前屈(柔軟性)		3 (6%)	33 (72%)	10 (22%)	
10m 障害物歩行(敏しょう性)			29 (63%)	15 (33%)	2 (4%)
ファンクショナルリーチ(平衡性)			23 (50%)	22 (48%)	1 (2%)
タオル絞り(筋力)		2 (4%)	35 (76%)	9 (20%)	
ストロー(肺機能)		3 (6%)	34 (74%)	8 (17%)	1 (2%)
ツイー・ステップ(総合力)		2 (4%)	27 (59%)	15 (33%)	2 (4%)

スラックラインとは

「スラックライン」とは、1960年代にアメリカのクライマーたちの遊びから生まれた「綱渡り」を楽しむエクササイズのことです。専用器具に張った5cm幅のナイロンベルトの上に立ったり歩いたりジャンプしたりすることで、遊び感覚で楽しみながら自然に体幹の筋肉が鍛えられ、バランス感覚を養うことができるスポーツです。

体幹の筋肉は、腕や脚を使う時に体を安定させ、単に歩いたり走ったりするだけではなく、パワフルな動作や様々な運動に大きく関与しており、最近幅広いスポーツの指導者にもその重要性が認識され、冬季オリンピック選手の夏季トレーニング種目としても活用されている。



れたため、急ぎよ、12月20日にレク式体力チェックを実施した。参加者の中には、3か月間のスラックライン実施後のデータとはならない方もいるが、以下その結果である。

僅かな期間、しかも活動時間が少なかったことが残念だが、明らかに10m障害物歩行、ファンクショナルリーチ、ツー・ステップで変化が見られた。スラックラインは様々な世代で体幹の筋肉を鍛える種目として実践されているが、ニューエルダー世代においても体幹のトレーニングとして成果が期待できるように思われる。また、今後、対象を性別・年齢別に分けて、

効果について検証する必要がある。

これまでのデータから、新潟県人は冬場は柔軟性が極端に低くなる傾向が見られる。特に高齢者はその傾向が顕著である。今回の検証結果からそのような傾向が見られなかったことから、一定の運動を継続的に実施することが、柔軟性の維持にも効果的であることが分かった。

スラックラインは体幹のトレーニングとして、比較的短期間で成果が現れることが分かったが、どこでも実施できる種目ではないことが大きな課題である。

おわりに

日頃の実践から高齢者の健康・体力づくりは、体幹の筋力とバランス（体幹力）の向上、肺機能の向上が重要であると仮説を立て、その効果検証に取り組んできた結果、ほぼ狙い通りの成果が得られた。

私たち人間は、どんなに気を遣い注意していても、年を取れば体と心の不調から逃れることはできない。これらの不調を緩和・改善するためには、日頃から複合的な運動を取り入れた生活を送ることが大切である。

そのためにも、加齢に伴う筋骨格系、呼吸循環系、及び神経系機能の変化を詳細に分析すると共に、高齢

者に対するスポーツ・レクリエーションなどの効果を明らかにしておかなければならないと考える。それが、平均寿命と健康寿命のギャップを埋めるためのヒントとなる可能性がある。

なお、今回参加協力してくださった皆さんは、4月から既存の組織に頼らずに複合種目によるクラブ活動を始めようとしている。また、聖籠町では、このたび開催した「60代から知っておきたいカラダの教養講座」の成果を受けて、第25回新潟県スポーツ・レクリエーション大会が開催されることになった。皆さんの大会での活躍と共に、成果についても期待したい。

プロモーション事業

本事業の社会的な広がりを一層促し、また効果的な事業展開を進めるために、プロモーション事業を展開した。

3つの柱

- 1) 昨年の本事業では事業責任者から「他の地区ではどうやって工夫しているのか知りたい」という要望があったので、実施団体間の情報交流と意欲の増進、相互刺激を狙う媒体としてメルマガを制作した。
- 2) 運動やスポーツ・レクリエーションに距離を置いている高齢者を誘うために、ニューエルダー世代のおしゃれなスポーツライフスタイルとして「公園でゆったりとスポーツ・レクリエーションに親しむ」ことを普及させるためのイベントを模索した。
- 3) 日本では夫婦で行動する習慣がない。しかし、定年後の第二の人生を夫婦で元気に過ごすことは大切なテーマ。そこで「60代からは夫婦でスマートに元気で暮らすライフスタイルを」をテーマに、夫婦で取り組む健康づくりを普及することを狙った。

1

事業名

『事業通信 元気づくりメール・マガジン』の発行

各実施地区で工夫した取組などを事業責任者などで共有するためにメール・マガジンを発行した。配信先は59か所の事業責任者と都道府県レクリエーション協会、支援委員会委員、ワーキンググループ、文部科学省などの関係者・団体124か所。計4回配信した。主に6～11月にかけて事務局が事業実施地域を訪問の

際、現地の事業責任者を取材。その取材を基にメール・マガジンの記事ソースとした。毎回編集会議を開き、その時期にタイムリーな記事を選別した。基本的には「事業実施における工夫事例の紹介」だが、特に講座参加者を集める時期には、事業責任者共通の悩みである「集客のヒント」を2回にわたり取り上げた。



『元気づくりメール・マガジン』第1号

第1号(7/25配信)	<p>〈テーマ『集客のヒント①』〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 全事業のチラシデザイン決定!! ② ヤクルトレディさんとの提携で講座の告知アップへ ③ 遠慮の地域行事にはターゲットの方たちがたくさん集まっている ④ キーワードは「あなたの元気が社会貢献」
第2号(9/23配信)	<p>〈テーマ『集客のヒント②』〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 市レクがハブになり地域の多方面にわたる団体と綿密な連携を取ることで早くに集客達成! ② 男性7割の申込みを実現!! その秘策とは? ③ 自分の20年後をイメージして、元気に生きていくための運動を考える ④ 運動できるのは体育館だけではない
第3号(12/30配信)	<p>〈テーマ『事業実施のユニーク事例』〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 事前事業の綿密さがたくさんの参加者を集める ② 男性参加者向けの事業・プログラムを発見する ③ 公園スポーツという切り口で50代以上の男性へのアプローチ ④ ニューエルダー元気塾の継続事業を市が予算化 ⑤ しゃべり場で継続サークル誕生へ
第4号(3/14配信)	<p>〈テーマ『高齢者の体力づくり支援事業』〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ① ニューエルダー元気塾 ② スポレクサポーター養成講座 ③ モデル事業 ④ プロモーション事業 ⑤ 次年度の事業紹介

事業評価

成果と課題: 今回、メールマガジンで事業責任者に他地区の事例などを伝えた結果、「大変参考になった」「仲間がいると感じて楽になった」という声が聞かれた。もちろん、地域の生活習慣や社会環境の違いにより紹介事例通りにはいかない。しかし、「ヤクルト販売レディと

の提携で講座の告知アップへ」や「温泉施設での講座開催」の事例など、民間企業や施設と連携する新しい試みが見られ、各地域で工夫をしたようだ。

相互刺激を生み出すために受信者からのレスポンスを受け取る仕掛けづくり、促しなどが課題として挙げられる。

2

事業名

「公園スポーツイベント」の実施

運動に距離を置いている高齢者をスポーツ・レクリエーションに誘うため、「クップを中心とした、おしゃれなパークスポーツ」を取り入れたライフスタイルの提案として、公園スポーツイベントを実施した。その際、パネル展示やチラシ配布なども行った。

なお、「パークスポーツ・ライフスタイル」の多方面の広がりを促すため、雑誌社やスポーツショップなどの民間団体や公園管理団体と共に研究会を設けた。定期的に意見や要望を重ねるミーティングを実施し、その協力体制を生かしてイベントを実施した。



Park Sports Life Style エリアを設けたアウトドアフェスティバルのポスター



Park Sports Life Style 事務局の facebook

Park Sports Life Style 研究会の発足・運営

参加団体・企業：日本クップ協会、一般財団法人公園財団、コールマンジャパン(株)、(株)メガスポーツ、(株)実業之日本社「月刊ガルヴィ編集部」、公益財団法人日本レクリエーション協会

Park Sports Life Style 研究会とは

全国に点在する優良な芝生公園を舞台にして若者からシニアたちがちょっとおしゃれに気を遣ったウェアを来て集まり、「クップなどの公園スポーツ」を楽しみながら、軽食や音楽を背景に仲間とゆったりした時間を共有する一連のスタイル。研究会メンバーの共通の目的は「ちょっと素敵なライフスタイル」として話題性を作り、それがメディアなどを通じて広がっていくこと。そこから派生して大人の公園利用や関連商品購買が促進され、民間企業を含めてwin-winの状態になることを目指した。

2014年 8月5日(火)	● 第1回 研究会会議	現状の公園利用の制限とこれからの可能性
9月13日(土)	● スポーツオーソリティ 幕張新都心店 主催アウトドアフェスティバルでのブース展示(江東区豊砂公園)	「パークスポーツ・ライフスタイルゾーン」の設置。実施へ向けてチラシ配布、facebook開設をし、「パークスポーツ・ライフスタイル」の楽しみ方を告知。当日はパネル展示、クップのデモンストレーション、公園スポーツの体験コーナー、クップ、ラダーゲッター、加賀谷はつみ acoustic ライブ、ワンバーナークッキングなどを実施。本ゾーンへは、おおよそ 2,000名が来場し、公園スポーツの体験コーナーでは約300人が体験した。この時の様子が「月刊ガルヴィ」11月号で紹介された。また facebook でイベント内容を公開し、開催期間中の合計「いいね！」848件を獲得し、広がりを見た。また、動画撮影や編集なども行い facebook などにて発信した。
11月8日(土)	● 日本クップ協会主催第5回 ジャパンクップオープン in 昭和記念公園での「パークスポーツ・ライフスタイルゾーン」の設置	「Park Sports Life Style」についての考え方、楽しみ方などについてのチラシを配布、パネル展示、クップ体験コーナー(体験数108人)、「秋冬におすすめ公園ライフグッズ」を展示してマイクを使ってアイテムを紹介。大会の様子は動画を facebook に即時アップした。この投稿の「いいね！」は267件。
11月21日(金)	● 第2回 研究会会議	今年度の活動の振り返り、課題発見
2015年 2月4日(水)	● 第3回 研究会会議	今後の取組について検討(研究会参加企業、団体の拡充などを議論)



パークスポーツ・ライフスタイルゾーンの様子が掲載された「月刊ガルヴィ」11月号(実業之日本社)

アウトドアフェスティバルの公園スポーツ体験コーナーの様子

事業評価

成果と課題：成果としては研究会という形で公的団体と民間企業が一つのテーマで集まり、実際に大手スポーツショップ主催イベントに無償でブース展開できる連携体制が確立し、公園スポーツの発信ができたこと。研究会メンバーからは当初より「初年度はトライアル。本番は次年度」という声が上がっており、次年度もこ

の研究会は継続して行われる予定。確認された課題は「ニューエルダー世代の集客」。ショップもアウトドア業界も公園側も団塊世代をターゲットにしており、「三世代キャンプ」「三世代ショッピング」の風潮が出始めているがまだまだ大きな集客には結びついていない。同様の流れで次年度は「三世代参加の公園スポーツイベント」の実現に向けて検討を重ねる。

3

事業名

企画記事『パートナーストレッチのススメ —豊かなセカンドライフに向けて—』の掲載提案

青年から壮年向けエクササイズ雑誌編集部に、「夫婦ストレッチ」を切り口として「60代からは夫婦でスマートに元気で暮らすライフスタイルを!」というテーマで企画記事の掲載を提案した。

子育ての次にある夫婦の共通テーマは「お互いの健康」。モデル事業「パートナーと創る元気ハツラツセカンドライフ講座」と関連付け、その切り口として「パートナーストレッチ」で夫婦コミュニケーションを深

めるきっかけとする記事企画を出版社に提案。日本では夫婦で講座に参加するのは恥ずかしいという風潮がまだまだ強いようだが、それを少しでも払拭するために「夫婦でのパートナーストレッチ」を普及一般化させることをもくろんだ。

(※出版社では有料で誌面を提供する「ペイド記事」以外は掲載スケジュールが決まっているため、今回は記事掲載には至らなかった。)

企画提案書



事業評価

成果と課題：実際に行われた「パートナーと創る元気ハツラツセカンドライフ講座」では、女性単独での参加者から「夫婦で参加している方が羨ましい。今度は私も夫と一緒に参加したい」という声が聞かれた。講座申込み

時点では、夫婦一緒は恥ずかしいという既成概念があっても、実際に講座を受けてみると払拭されたようである。「夫婦がお互いの健康を共に維持していく」ことが、高齢化の進展によりますます重要性を増すだろう。

高齢者の体力づくり支援事業

事業立ち上げで、地域活性化を

我が国は、高齢化率25%を超える世界一の超高齢社会である。既に団塊の世代が高齢期に入ったことで、後期高齢者の急増に伴う社会保障費、医療費・介護費用などの増大が懸念されており、地域で元気に活躍する高齢者の増加が大きな課題である。本事業は、3年間にわたり、ニューエルダーが運動やスポーツ・レクリエーションへの参加をきっかけに地域でいきいきと暮らせる元気づくりのさまざまなモデル事業を展開してきた。参加者の反応は、いずれも好評であり、いくつかの課題をクリアできれば、継続的な活動への取組が期待できる結果となった。レク協会をはじめ、支えてくださった行政・関連団体の皆さんに深謝申し上げるとともに、これをきっかけに、地域の特性を活かしながら、事業が継続されることを期待している。本事業の結論は、「健康・体力づくり・仲間・楽しみ・生きがいづくり」の5つのキーワードを満たすようなプログラムを提供できたとき、

スポーツ・レクリエーションは、元気高齢者の増加や地域社会の活性化を促す機動力になり得るということである。まさに高齢期のエンタランスにいるニューエルダーは、健康意識が高く、自立可能な体力や気力を十分に維持しており、地域活性化の貴重なマンパワーである。本事業が、各地域でさまざまなニューエルダー事業を立ち上げ、自主活動へと発展させていただく参考になれば、幸いである。本事業の成果は、事業に関わってくださった皆さんの寛容と忍耐、そして数々の笑顔がもたらしたものであると思う。



■委員長

武井正子

順天堂大学名誉教授

認知症予防にも効果的な運動の継続

運動の継続は、ロコモティブシンドロームや脳血管疾患の予防に効果があるだけでなく、認知症の予防にも効果的であることが明らかとなっている。したがって、高齢になっても無理なく継続できるスポーツを開発し普及させることを目指す本事業は、介護予防の観点からきわめて重要といえる。3年間にわたる取り組みの中で、高齢者層への「ニュースポーツ」の普及の試みと、身体機能のテストを楽しく簡便に行える「レク式体力チェック」の開発に関わらせていただいた。特に、レク式体力チェックについては、下肢・上肢筋力などの身体機能との関連性を明らかにしたことで、一定の成果を得ることができたと考えている。また、最終年度には、いくつかのニュースポーツが高齢者

の身体機能に及ぼす効果につき、レク式体力チェックを含むテストで判定を行い、良好な結果が得られつつあると認識している。本事業を単なる試行に終わらせないためには、ニュースポーツとレク式体力チェックが各地域で自発的に継承され、さらに発展するような仕組みづくりが必要であり、行政面でのさらなる支援を期待している。



■委員

石井直方

東京大学大学院
総合文化研究科・
新領域創成科学研究科教授

内容の充実が示す事業の必要性

3年目の本事業では、内容の拡大といったその充実からこの事業の必要性を感じました。

私は「エコのスポーツライフ(里山暮らし)が10倍楽しくなる講座」を視察しました。驚いたのは、テーマに沿った講師陣の素晴らしさと、実用的なエコストーブ作りでした。完成したストーブをうれしそうに抱えたご婦人に伺いました。「今夜はこれでご飯を炊くのですか?」。すると、「いいえ、まずお湯を沸かします」と。その後数か月過ぎましたが、この方はストーブを囲みお仲間と共に女子会などを楽しくされておられることと思います。

また、「スポーツ・レクリエーションサポーター養成講座」も視察しました。6グループに分かれての企画の発表と審査会和気あいあいとした中で楽しく行いました。ここでも驚いたのは、少子化や核家族化にともなう多世代交流

の衰退などの課題を憂い、その緩和や解消に挑む企画が多かったことです。子どもから高齢者を対象に伝統食を手作りする企画や、商店街を巡り歴史を掘り起こしつつ老舗の味を楽しむ企画などから、みなさんの地元への愛情が感じられました。

このように、スポーツ・レクリエーションは、成熟社会の現状と課題を見つめ、内容の拡大といったその充実で果敢に挑みつつあるのだなあ、とその必要性和大切さを感じ、とてもうれしく思いました。



■委員

岸 裕司

学校と地域の
融合教育研究会
副会長

老年症候群予防に向け、広まりを期待

高齢になるにつれ出現する老年症候群は、要介護状態の主たる要因であり、その予防が喫緊の課題である。

老年症候群の予防のためには、活動的なライフスタイルの確立が有効であり、各種レクリエーションへの参加は健康寿命の延伸のために中核的な課題であろう。特に今後の後期高齢者の増加に伴って認知症高齢者数の増加が見込まれ、その予防を目的とした健康的な生活習慣づくりは重要であり、レクリエーションへの参加が発症遅延に効果をもたらすかもしれない。

しかし、能動的に活動に参加しない高齢者も少なくなく、活動支援をするサポーターの養成は有意義である。また、

モデル事業を通して、どのような活動内容が高齢者にとって効果があり、多くの参加が期待できるかを明らかにすることは有意義である。

今年度の事業では、これらの課題に対する事業が展開され、有効性が確認された。今後、これらの知見を広く周知して、多くの地域で実践されることを期待したい。



■委員

島田裕之

国立長寿医療研究センター
老年学・社会科学研究センター
生活機能賦活研究部部長

地域特性を活かした成長を期待

私は、身体を動かす機会の少ないニューエルダーの方々に、本事業を通じて活動的な生活を送る必要性を理解いただき、仲間と共に行うことの楽しさを実感することで、生涯における健康獲得に向けた習慣づくりになれば、という想いでこの3年間事業に携わらせていただいた。

今年度は、手軽に行えるセルフチェックや楽しく心地よく身体を動かす方法を伝えるお手伝いをした際、自分の身体への気づきや動くことで変化する身体や気持ちに、参加者の方々から感嘆の声が上がっていたのが印象的であった。また、それを自分一人で実感するだけでなく、周りの人たちと共感し、他の意見を聴くことで新たな発見や深掘りができるなど、広がる効果は大きかった。

健康のありがたみはだれでも感じていることだが、それを獲得するために必要な生活習慣は、容易に身に付くもの

ではない。モチベーションを高める定期的なイベントや、楽しく刺激し合える仲間の存在も重要な要素となる。これからますます増える単身世帯や定年を迎えセカンドライフを考えるニューエルダーの方にとっても、ニューエルダー元氣塾やモデル事業はたいへん有効であると考えている。そして養成されたサポーターの方々を中心となり、地域特性を活かしながら、地域に根差した取組に育てていただけることを期待したい。



■委員

鈴木有加里

株式会社ルネサンス
アクティブエイジング部長

課題だった男性参加率の向上に成功

本プログラムの最終年度になったわけであるが、結論からすると目標を十分達成できたと思う。例えば「ニューエルダー元氣塾」は今年度だけでおよそ2,400人の方が参加し、元気になる方法を伝授できた。さらに「パートナーと創る元氣ハツラツセカンドライフ講座」「エコ的スポーツライフ(里山暮らし)が10倍楽しくなる講座」は見事に男性の参加率を上げた。

私自身、高齢者の健康教室に講師として呼ばれることが頻繁にあるが、どこも男性の参加者が少なく、ほとんどの教室の参加者は3分の2以上が女性である。男性の参加を増やすことが健康寿命延伸を目指す上で極めて重要なことである。ところが、とりわけ「エコ的スポーツライフ(里山暮らし)が10倍楽しくなる講座」は袖ヶ浦市が59.1%、宇部市が72.7%と男性の参加率が女性をはるかに上回っている。その理由はネーミングが揮っていて、興味深いプログラム内容であったことにつきると思う。いわば家の中から外へ引っ

張り出すことに成功したことになる。後は参加したことで健康寿命の延伸に寄与できるレクリエーションスポーツプログラムのさらなる開発が課題であろう。その視点からはレク式バイアスロンに個人的におおいなる興味を抱いた。

今までに主張してきたように、移動をスロージョギング®とルール化したらいかがなものか? 非常にポピュラーになったパークゴルフ、グラウンドゴルフも同様である。手軽に仲間と楽しめ、そうすることで健康になっていく。まさしく元気になっていくレクリエーション活動になり、健康寿命延伸に寄与できるものと信じる。



■委員

田中宏暁

福岡大学
スポーツ科学部教授

運動・スポーツを全ての人に

運動・スポーツの推進は、高齢者個人の心身の健康、社会とのつながり、生きがいの創造に寄与するばかりでなく、超高齢社会を迎えた我が国が抱える社会保障・健康・コミュニティをめぐる国家的な課題解決の糸口となるものである。

スポーツ基本法では、スポーツを人々の権利として位置づけ、スポーツ基本計画では、運動・スポーツ未実施者をゼロにすることを謳っている。しかし、平成25年現在、年に1度もあるいは1カ月に1度も運動・スポーツを楽しんでいない人の割合は、60代の27.8%、70代以上の29.2%と約3割にのぼる。

運動・スポーツをしない理由(複数回答)をみると、高齢になるほど病気等、身体的要因が大きいのではないかとと思われるが、「体が弱いから」をみると60代では20.0%、70代以上では28.9%と、3割に満たない。一方、「年を取ったから」に注目すると70代以上では47.8%と最も高く、60

代でも21.0%となっている。つまり運動・スポーツをしない理由で大きいのは体が弱いというより、「年を取ったら運動・スポーツはするものではない」という固定観念であり、そのステレオタイプ化されたイメージが運動・スポーツから人を遠ざけているといっても過言ではあるまい。

どうしたらもっと運動やスポーツが身近なものになるのか、に挑戦してきた本事業をさらに進め、「月に1度も運動・スポーツを楽しんでいない人をゼロにする」施策をより積極的に展開する必要があるだろう。



■委員
松尾哲矢
立教大学
コミュニティ福祉学部教授

「元気塾」から「元気クラブ」へ

「ニューエルダー元気塾」は、文部科学省の委託が終了しますが、教育委員会や福祉協議会などの関連機関が主催して、この事業を継続する地域が増えてきました。

世界初の超高齢社会を迎えた我が国においては、高齢者の健康・生きがいづくりは重要な国家課題であります。2020年の東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けて、「日本の高齢者が明るく元気に生活している様子」を世界に向けて発信していくこともオリンピック・パラリンピックの大事な課題です。

そのために、各地域の日常生活圏において、高齢者が継続してスポーツ・レクリエーションが楽しめる自主クラブ「元気クラブ」(仮称)を立ち上げ、地域行政、地域レクリエ

ション協会、スポーツ推進委員などと連携して活動を続けていただくことが必要です。

本報告書に記載された、これらの詳細な記録はきっと参考になると思います。全国各地に「元気クラブ」が誕生することを期待しております。

「ニューエルダー元気塾」に取り組みされた多くの関係者の皆さまに、心からお礼を申し上げます。



■委員
丸山 正
公益財団法人
日本レクリエーション協会
専務理事

レク式体力チェックのすすめ

天井に取り付けてある照明器具の掃除や蛍光灯の取り替えのためにハシゴに上って部屋を見下ろすと、同じ部屋とは思えないほど違って見えてくることに驚きます。それは、普段なら見ることのない天井材の模様や棚の上に隠れていたものが見え、家具や家族などを見下ろすようになるためです。

逆に、床に落としたコンタクトレンズを捜すために這いつくばっていると、テーブルの脚、床の木目、カーペットの毛足などが見え、子どもを見上げるようになることで、日常とは全く違った景色が現れます。これは、普段見慣れていることやよく分かっていたつもりのが、少し視点を変えるだけで全く違って見えてくることによるものです。

レク式体力チェックは、既存の体力テストからほんの少し視点を変えて普段の生活の何気ない動作や用具を使って「いつでも・どこでも・誰もが・簡単に」そして、いつまで

もの発想で体力レベルを評価しようと考案したものです。

3年間、高齢者の体力づくり支援事業の中で実践し全国から寄せられた貴重なデータは、より精度の高い評定・評価を目指す私にとって大きな喜びでした。

また、今年度はレク式体力チェックを活用したスマートスポーツ長期効果検証の機会を得て、約半年間かけて実践する中でレク式体力チェックは正しく実施すれば再現性があることを実証できました。これは、今後の幼児から高齢者・障がい者への活用や新種目の開発にも大きく関わってきます。ご協力いただきありがとうございました。



■委員
渡辺耕司
一般社団法人
新潟県レクリエーション協会
専務理事

委員長	武井正子	順天堂大学名誉教授	(五十音順)
委員	石井直方	東京大学大学院総合文化研究科・新領域創成科学研究科教授	
	岸 裕司	学校と地域の融合教育研究会副会長	
	島田裕之	国立長寿医療研究センター 老年学・社会科学研究センター 生活機能賦活研究部部長	
	鈴木有加里	株式会社ルネサンス アクティブエイジング部長	
	田中宏暁	福岡大学スポーツ科学部教授	
	松尾哲矢	立教大学コミュニティ福祉学部教授	
	丸山 正	公益財団法人日本レクリエーション協会専務理事	
	渡辺耕司	一般社団法人新潟県レクリエーション協会専務理事	

□ワーキング
グループ
(WG)

企画・広報・評価WG

チーフ：松尾哲矢

小川素直	株式会社博報堂カスタマーマーケティングディレクター
和 秀俊	田園調布学園大学講師
庄子博人	同志社大学スポーツ健康科学部助教
松澤淳子	早稲田大学スポーツビジネス研究所招聘研究員

ニューエルダー元気塾モデル地区WG

渡辺耕司	
猪野 守	公益財団法人大阪府レクリエーション協会理事
筒井由希子	NPO法人兵庫県レクリエーション協会理事
橋本哲夫	NPO法人奈良県レクリエーション協会理事
寺嶋 寛	丸亀市レクリエーション協会会長
波平真允	沖縄県レクリエーション協会常任理事

スポーツ・レクリエーションサポーター養成講座WG

丸山 正	
渡辺耕司	
渡辺佳洋	静岡県レクリエーション協会理事長
佐藤誠之	公益財団法人大阪府レクリエーション協会事務局長
速水順一郎	NPO法人兵庫県レクリエーション協会副会長

カラダの教養講座WG

三ツ谷正和	青森県レクリエーション協会事務局長
安部 徹	町田レクリエーション連盟主催「町田まちすば2014」実行委員長
渡辺耕司	
松田義政	一般社団法人山口県レクリエーション協会事務局長

パートナーと創る元気ハツラツセカンドライフ講座WG

渡辺耕司	
四元幹雄	鹿児島県レクリエーション協会副理事長

エコのスポーツライフ(里山暮らし)が10倍楽しくなる講座

伊藤和雄	袖ヶ浦市レクリエーション協会会長
松田義政	
和田芳治	人間幸学研究所所長・県北レクリエーション協会顧問

スマートスポーツ効果検証WG

①スマートスポーツ種目の持つ運動特性の分析及び運動量の調査

安松幹展	立教大学コミュニティ福祉学部教授
石井直方	
松尾哲矢	

②レク式体力チェックによるスマートスポーツ種目の運動効果調査

石井直方	
渡辺耕司	

□事務局

河原塚達樹	(公財) 日本レクリエーション協会スポーツ振興政策チームマネージャー
松本 浩	(公財) 日本レクリエーション協会スポーツ振興政策チームプロデューサー
佐藤 健	(公財) 日本レクリエーション協会スポーツ振興政策チームディレクター
野呂美智也/星川俊夫	株式会社トライプロジェクト

NEW ELDER REPORT

公益財団法人 日本レクリエーション協会