

# 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)	<b>カラダ省察学</b> 骨格の歪み、肩痛しびれ対処法 <b>カラダ成り立ち学</b> 動きながら骨格と筋肉の確認 <b>スマートスポーツ実践学Ⅰ</b> 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	<b>カラダ運動学</b> 「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！ <b>スマートスポーツ実践学Ⅱ</b> 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	<b>スマートスポーツ実践学Ⅲ</b> クップ <b>みんなのしゃべり場</b>	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「企画内容がとても素晴らしい」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	<b>カラダ省察学</b> 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		<b>カラダ運動学</b> 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		<b>カラダ成り立ち学</b> 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		<b>スマートスポーツ実践学Ⅰ</b> *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) 富塚真人 (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	<b>スマートスポーツ実践学Ⅱ</b> *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) 藺田碩哉 (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ろ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ろう

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ろう、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	<b>カラダ省察学</b> 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		<b>カラダ運動健康学</b> 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		<b>カラダ成り立ち学</b> 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		<b>トレーニング実践学</b> 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	<b>スポーツ実践学</b> 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<sup>はな</sup>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	<b>カラダ省察学</b> 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		<b>カラダ運動学</b> 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		<b>カラダ成り立ち学</b> 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		<b>スマートスポーツ実践学Ⅰ</b> 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		<b>スマートスポーツ実践学Ⅱ</b> クップ、マンカラ <b>しゃべり場</b>	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

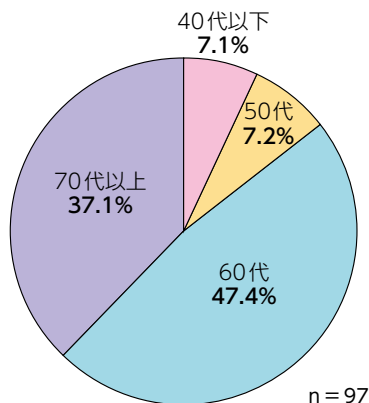
「しゃべり場」では参加者から「自分たちでサークルを作ってスポーツを続けましょう」との発言は出てこなかったが、「このような内容の講座があればまた参加したい」との意見が出た。その他に、「また皆さんに会って交流会がしたい」「引き続き連絡を取り合いたい」「何かあった時に連絡先を教えて欲しい」など、「仲間意識の醸成」が行われたことを物語る声が多く出た。すぐに自発的なサークルが生まれるところまでは至らなかったが、この講座をきっかけに、下関市レクリエーション協会が行っている「ワンコイン(500円)講座」や仲間づくりイベントに誘い合う流れができれば、それが交流会となり、自主サークルという形に成長していく可能性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

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。

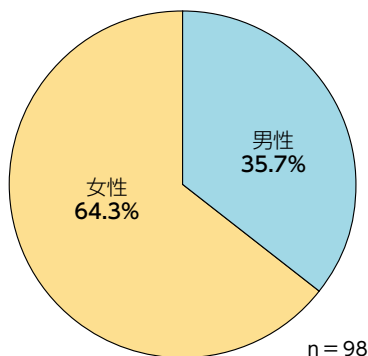
「運動高頻度グループ」＝〈定期的に運動している人〉＋〈定期的かつ継続して運動している人〉  
 「運動低頻度グループ」＝〈定期的に運動していない人〉＋〈全く運動していない人〉

## 参加者の属性

### ●年代



### ●性別



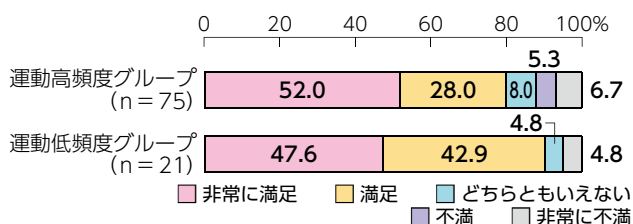
参加者の年代は、40代以下が7.1%、50代が7.2%、60代が47.4%、70代以上が37.1%となった。

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。

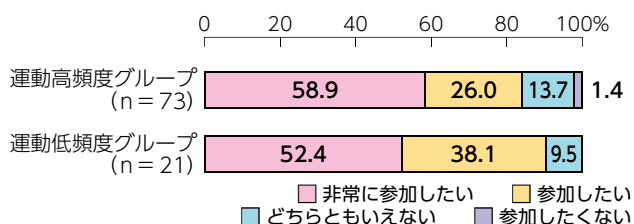
## 参加者から見たプログラム評価

### ●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）



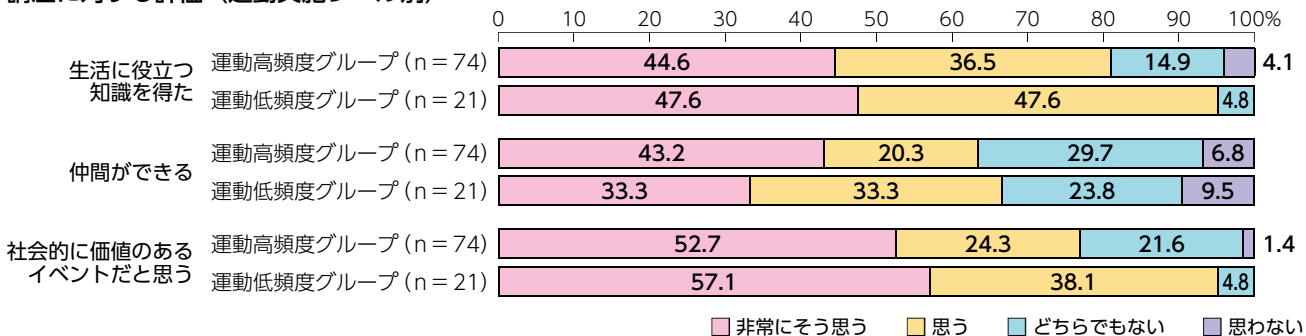
総合的な満足度について、「非常に満足」「満足」を合わせると運動高頻度グループが80.0%、運動低頻度グループが90.5%となる。本事業への再参加については、「非常に参加したい」「参加したい」を合わせると運動高頻度グループが84.9%、運動低頻度グループが90.5%となる。

### ●今後このような内容のイベントに参加したいと思いますか？（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）

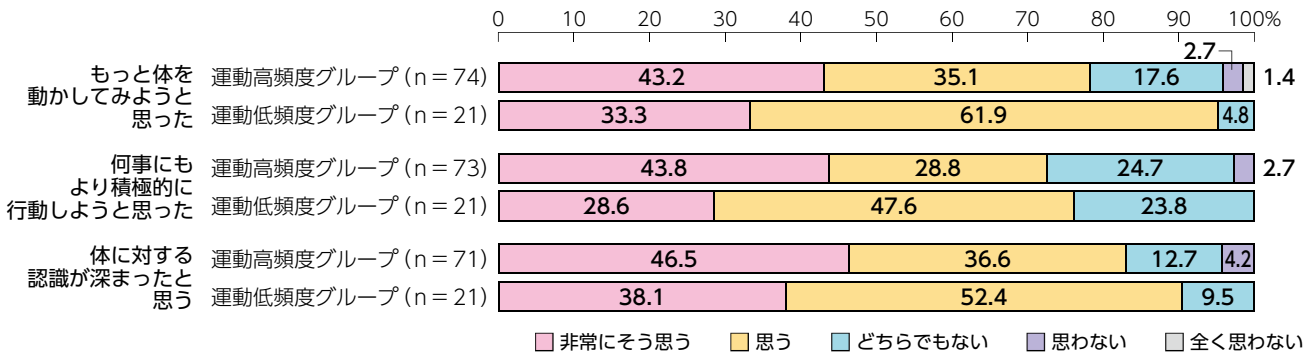


「生活に役立つ知識を得た」に対する評価は、「非常にそう思う」「思う」を合わせて運動高頻度グループが81.1%、運動低頻度グループは95.2%となる。「仲間ができる」に対する評価は、「非常にそう思う」「思う」を合わせて運動高頻度グループが63.5%、運動低頻度グループは66.6%となる。「社会的に価値のあるイベントだと思う」に対する評価は、「非常にそう思う」「思う」を合わせて運動高頻度グループが77.0%、運動低頻度グループは95.2%となる。全体的に評価は高く、特に、運動低頻度グループには高く評価されていることが分かる。

「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は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）

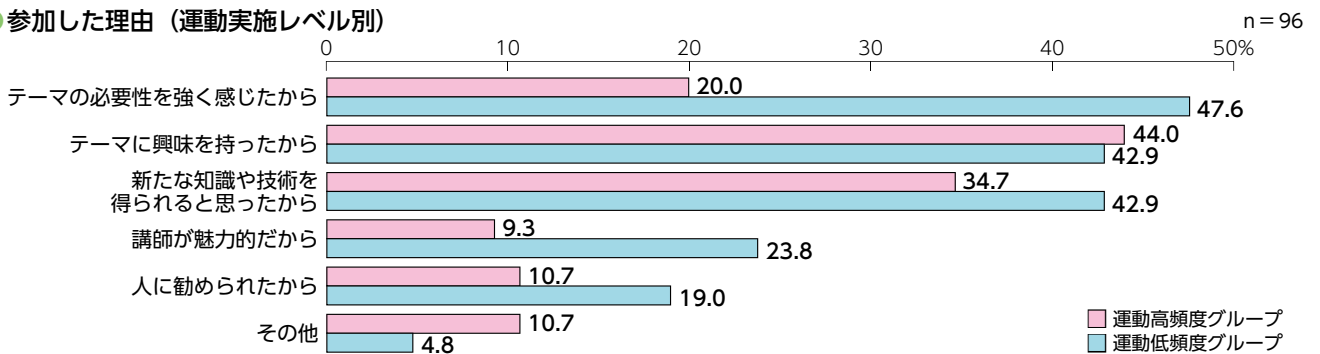


参加後の意識変化について、「もっと体を動かしてみようと思った」は、「非常にそう思う」「思う」を合わせて運動高頻度グループが78.3%、運動低頻度グループは95.2%となる。「何事にもより積極的に行動しようと思った」は、「非常にそう思う」「思う」を合わせて運動高頻度グループが72.6%、運動低頻度グループは

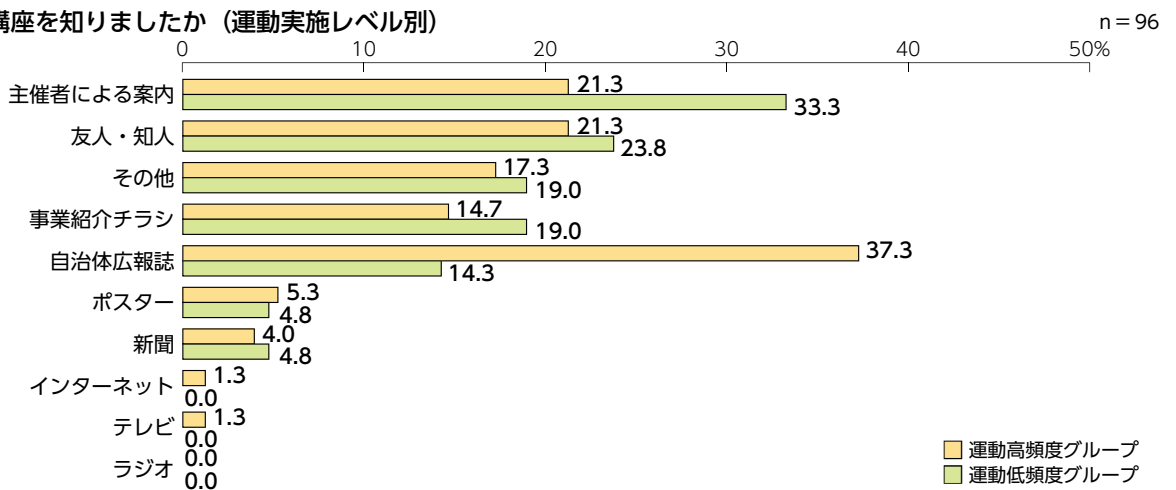
76.2%となる。「体に対する認識が深まったと思う」は、「非常にそう思う」「思う」を合わせて運動高頻度グループが83.1%、運動低頻度グループは90.5%となる。いずれの質問にも運動低頻度グループが高い値となっており、本講座が効果的であることが分かる。

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。
- エコストーブ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と。「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



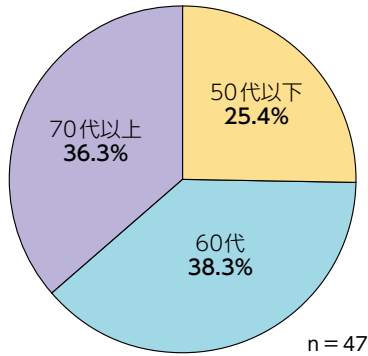
豊かな森林づくりのため、里山作業にも身が入る

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。

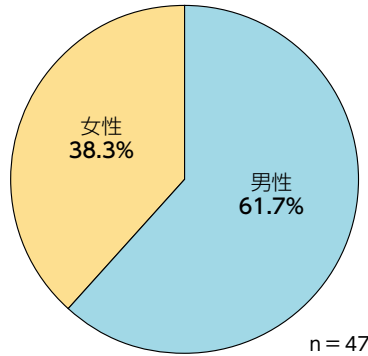
「運動高頻度グループ」＝〈定期的な運動している人〉＋〈定期的かつ継続して運動している人〉  
「運動低頻度グループ」＝〈定期的な運動していない人〉＋〈全く運動していない人〉

## 参加者の属性

### ●年代



### ●性別



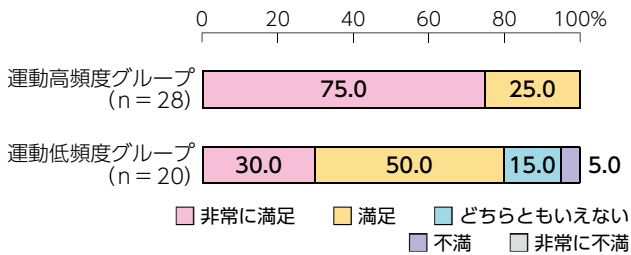
参加者の年代は、50代以下が25.4%、60代が38.3%、70代以上が36.3%となった。

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。

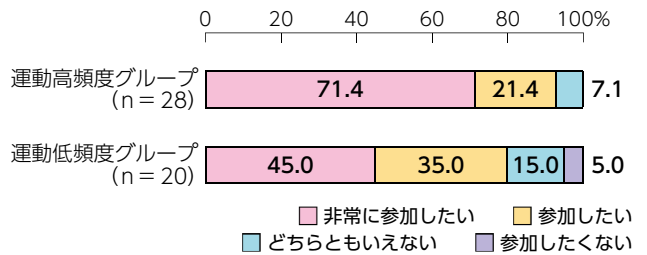
## 参加者から見たプログラム評価

### ●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）



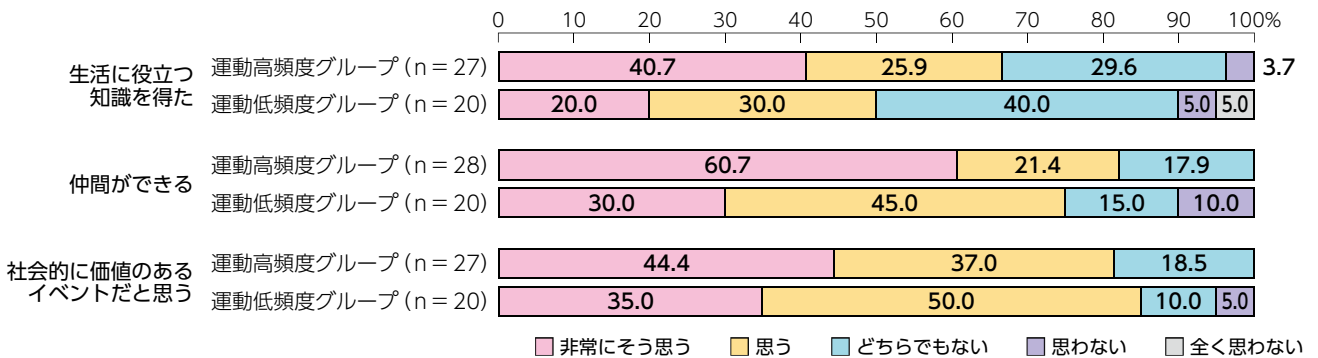
総合的な満足度について、「非常に満足」、「満足」を合わせると、運動高頻度グループが100.0%、運動低頻度グループが80.0%となる。再参加については、「非常

### ●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）

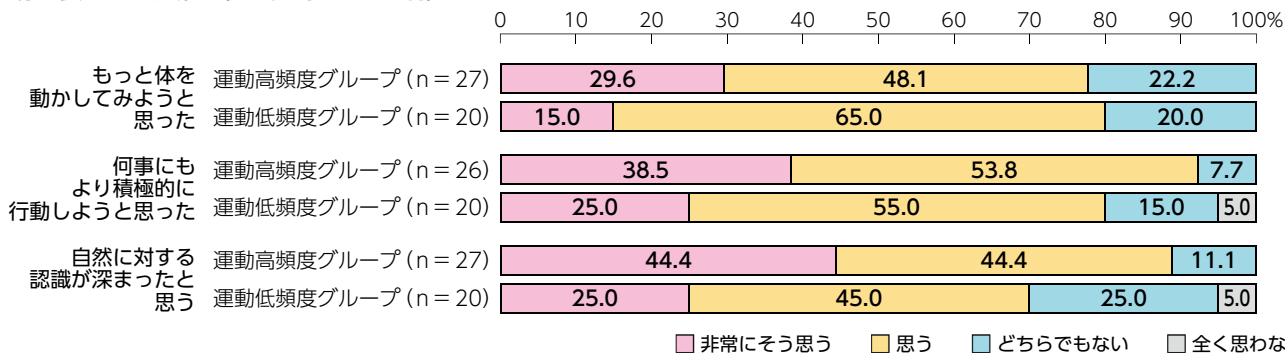


「生活に役立つ知識を得た」に対する評価は、「非常にそう思う」「思う」を合わせて運動高頻度グループが66.6%、運動低頻度グループは50.0%となる。「仲間ができる」に対する評価は、「非常にそう思う」「思う」を合わせて運動高頻度グループが82.1%、運動低頻度グ

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）

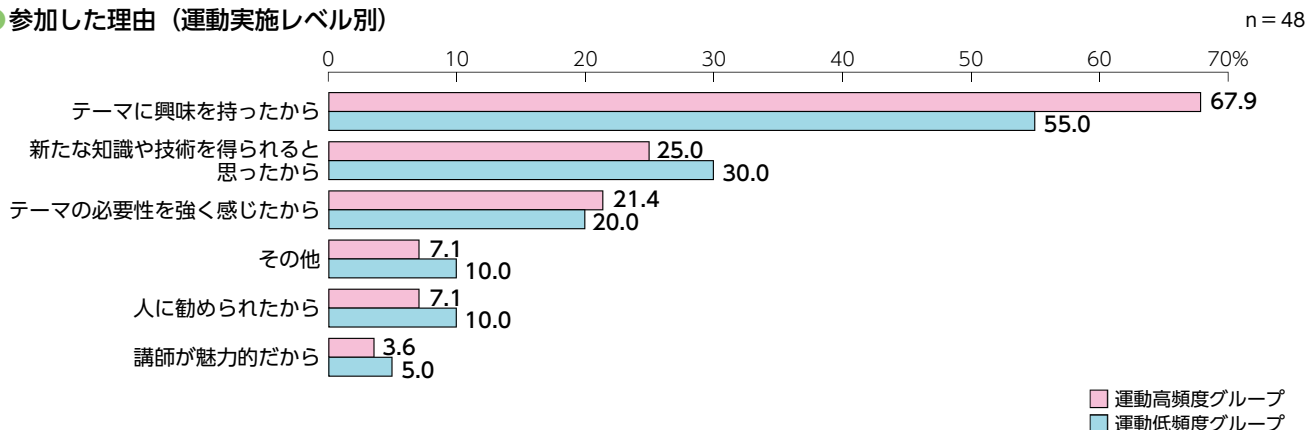


参加後の意識変化について、「もっと体を動かしてみようと思った」は、「非常にそう思う」「思う」を合わせて運動高頻度グループが77.7%、運動低頻度グループは80.0%となる。「何事にもより積極的に行動しようと思った」は、「非常にそう思う」「思う」を合わせて運動高頻度グループが92.3%、運動低頻度グループは80.0%

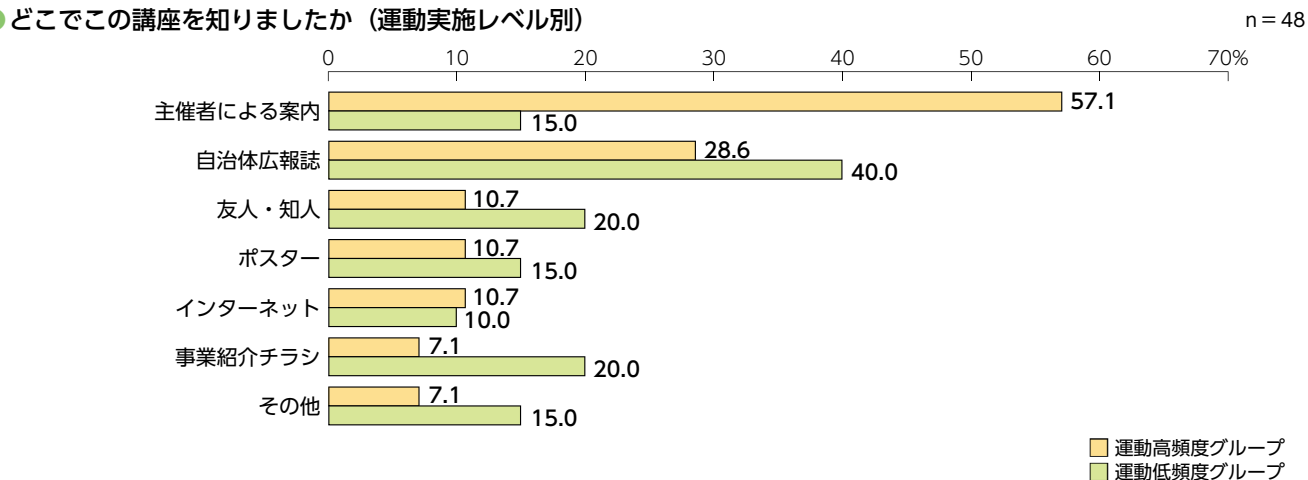
となる。「自然に対する認識が深まったと思う」は、「非常にそう思う」「思う」を合わせて運動高頻度グループが88.8%、運動低頻度グループは70.0%となる。運動低頻度グループの方が「もっと体を動かしてみようと思った」に関する意識の変化が見られる。

## 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。クップ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	<b>パートナーと楽しむセカンドライフ</b> 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		<b>パートナーと楽しむエクササイズ</b> 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	<b>パートナーと楽しむスマートスポーツ</b> 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、去年の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

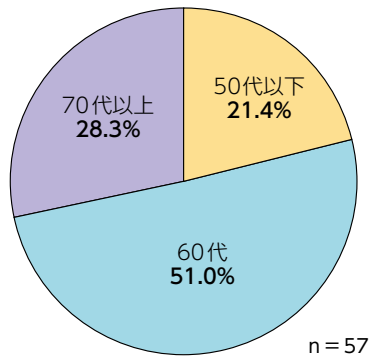


講座終了後に当日参加された方にアンケートを配付し、61名の方から回答をいただいた。

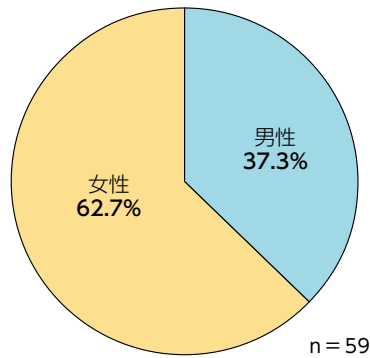
「運動高頻度グループ」＝〈定期的に運動している人〉＋〈定期的かつ継続して運動している人〉  
「運動低頻度グループ」＝〈定期的に運動していない人〉＋〈全く運動していない人〉

## 参加者の属性

### ●年代



### ●性別



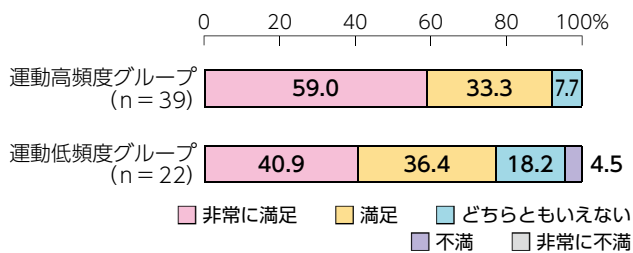
参加者の年代は、50代以下が21.4%、60代が51.0%、70代以上が28.3%となった。

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。

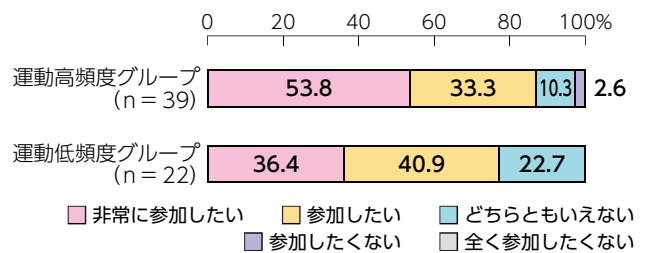
## 参加者からみたプログラム評価

### ●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）



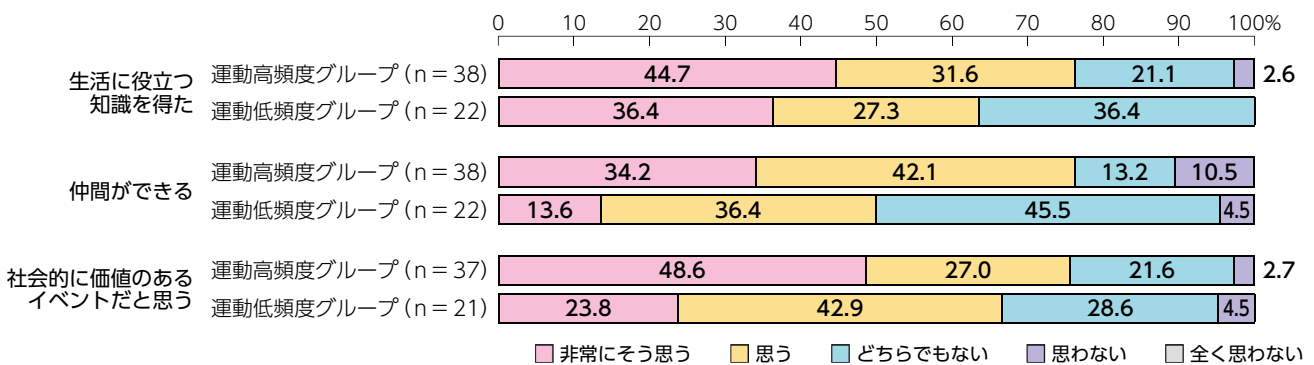
総合的な満足度について、「非常に満足」「満足」を合わせると運動高頻度グループが92.3%、運動低頻度グループが77.3%となる。再参加については、「非常に参

### ●今後このような内容のイベントに参加したいと思いませんか？（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）

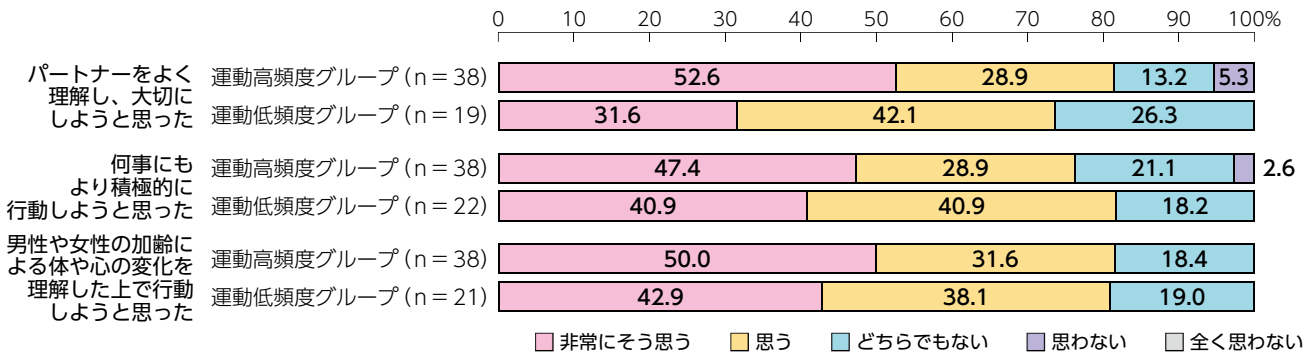


「生活に役立つ知識を得た」に対する評価は、「非常にそう思う」「思う」を合わせて運動高頻度グループが76.3%、運動低頻度グループは63.7%となる。「仲間ができる」に対する評価は、「非常にそう思う」「思う」を合わせて運動高頻度グループが76.3%、運動低頻度グ

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）



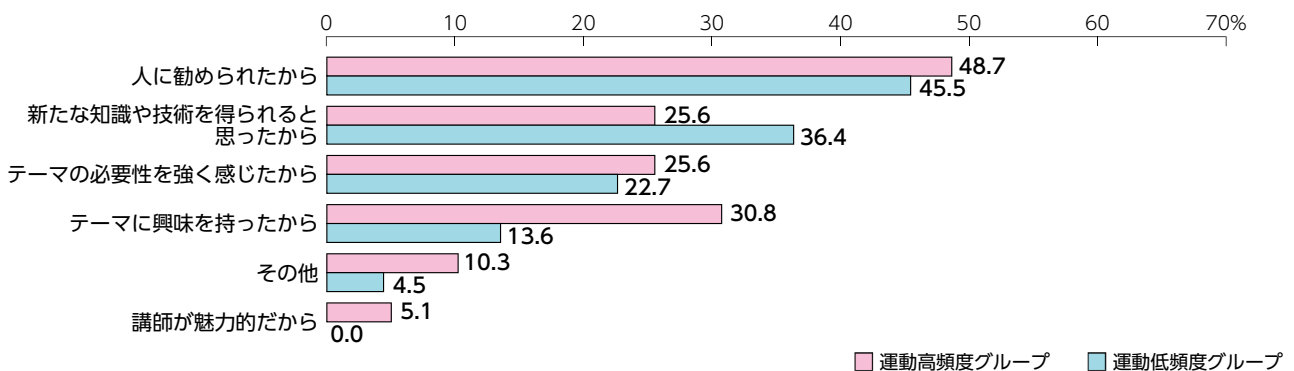
参加後の意識変化について、「パートナーをよく理解し、大切にしようと思った」は、「非常にそう思う」「思う」を合わせて運動高頻度グループが81.5%、運動低頻度グループは73.7%となる。「何事にもより積極的に行動しようと思った」は、「非常にそう思う」「思う」を

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

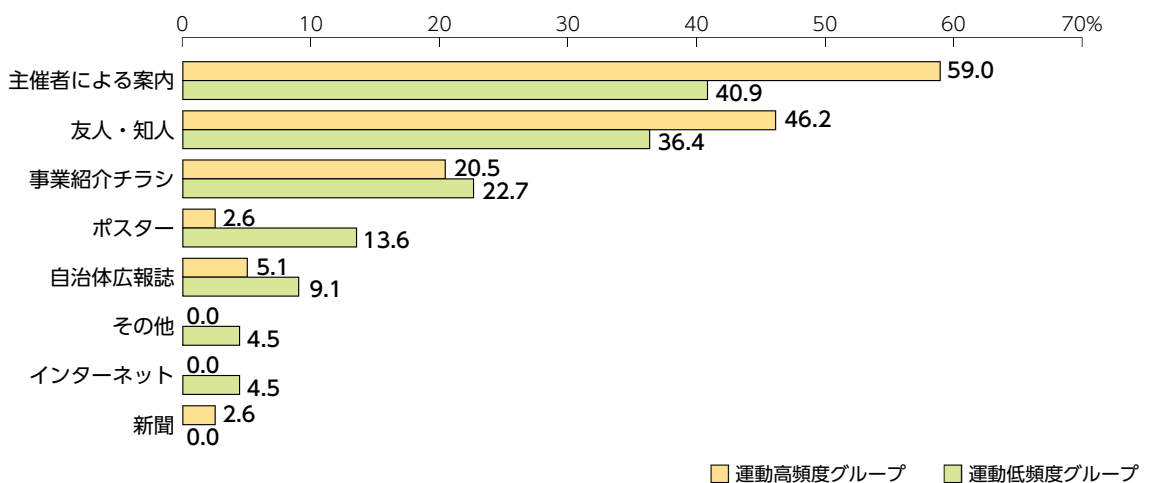
● 参加した理由（運動実施レベル別）

※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火曜の午後に、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



2014年7月28日 福島民友新聞

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



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。

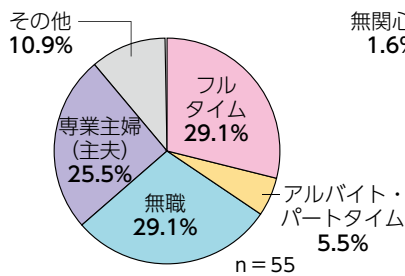
1kmを歩いて消費されるエネルギーは、「体重の約半分のkcal」と覚えてください。例えば体重が60kgなら、1kmで30kcalを消費します。1日4kmで120kcal、10日間で1,200kcal。2か月続けると、計算上は体重が1kg、1年で6kgも違ってくる。これをスロージョギング®に変えると、1年で12kg減る計算になります。

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。

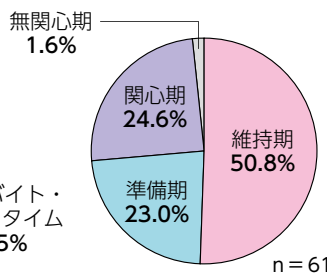
本講座に参加した人にアンケートを配付し、63名の方から回答をいただいた。

## 参加者の特徴

### ● 職業



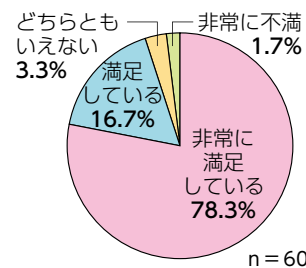
### ● 運動実施状況



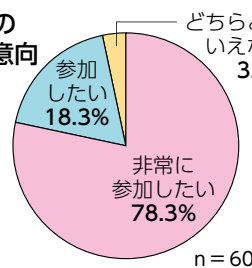
職業は、「フルタイム」が29.1%、「アルバイト・パートタイム」が5.5%、「無職」29.1%、「専業主婦(主夫)」が25.5%、「その他」が10.9%である。運動実施状況については、定期的に継続して運動している「維持期」が50.8%、定期的に運動しているが継続期間が短い「実行期」は0%、運動しているが定期的ではない「準備期」が23.0%、運動していないが関心はある「関心期」が24.6%、運動しておらず関心もない「無関心期」が1.6%であった。

## 事業評価

### ● 満足度



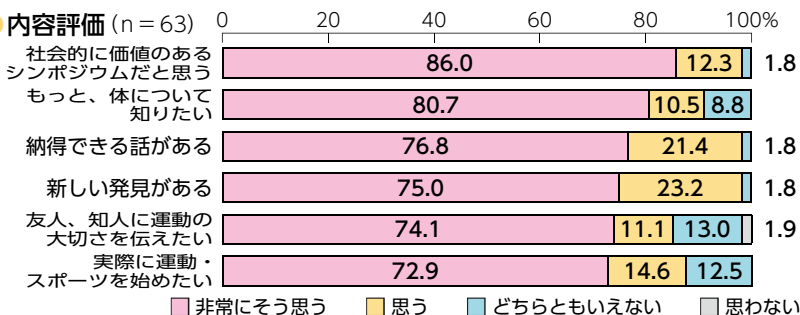
### ● 今後の参加意向



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

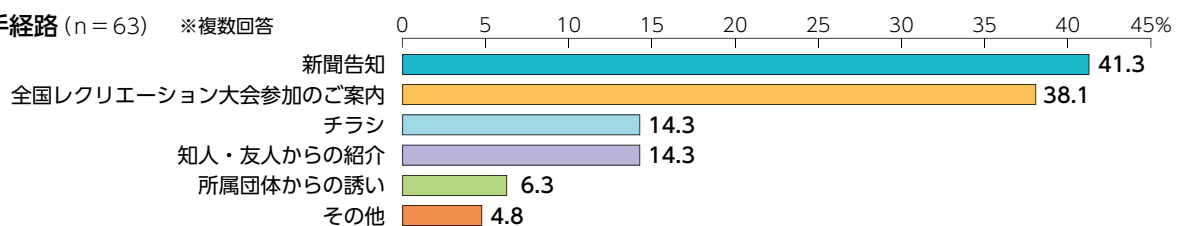
### ● 内容評価 (n = 63)



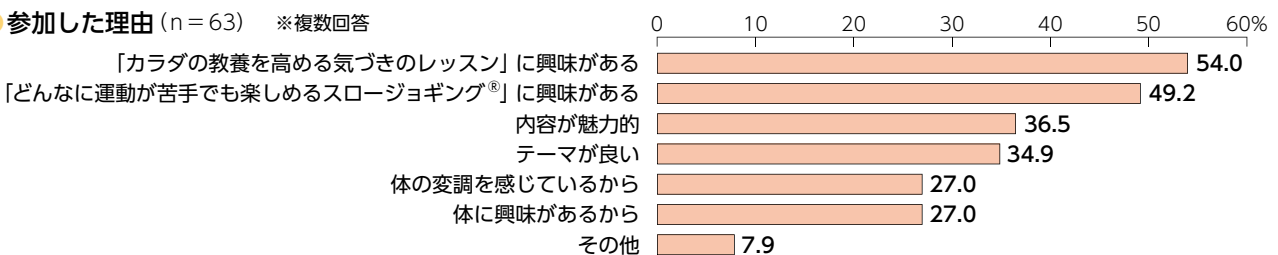
内容評価については、「非常にそう思う」が高い上位3つは、「社会的に価値のあるシンポジウムだと思う」が86.0%、「もっと、体について知りたい」が80.7%、「納得できる話がある」が76.8%であった。その他の項目においても、非常に高い評価を得ていることが読み取れる。

## 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 $84.6 \pm 12.6$ 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。

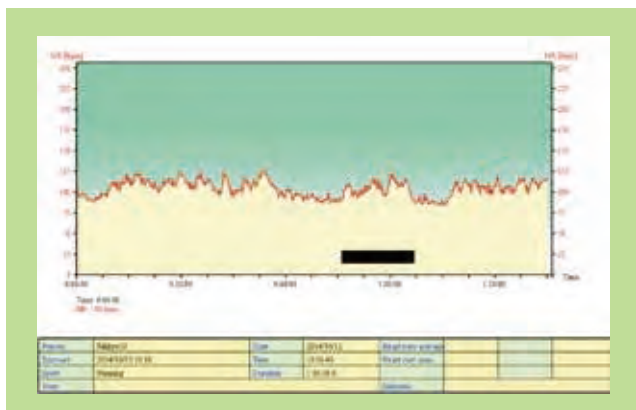


図1  
ラダーゲッターのゲーム中の心拍変動例（黒横棒の部分がゲーム中）

#### 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、 $89.5 \pm 40.5$  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

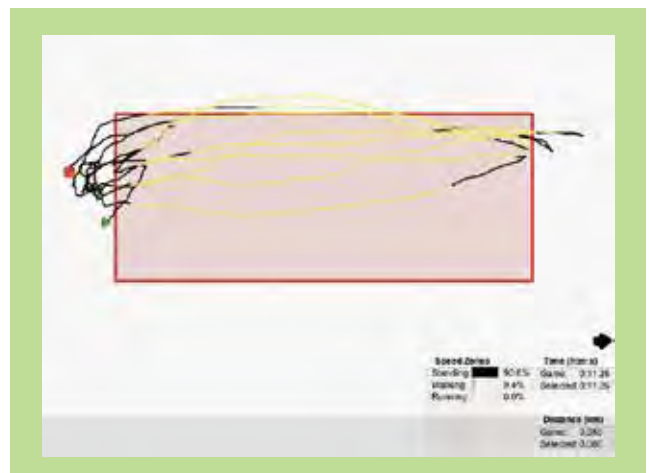


図2  
ラダーゲッターのゲーム中の移動軌跡  
（黒線が Standing、黄色線が Walking、赤線が Running）

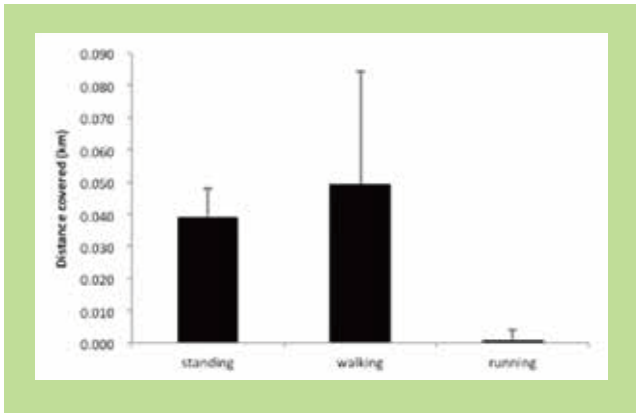


図3  
ラダーゲッターのゲーム中の動きの分類別の移動距離



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 $134.8 \pm 13.8$ 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。

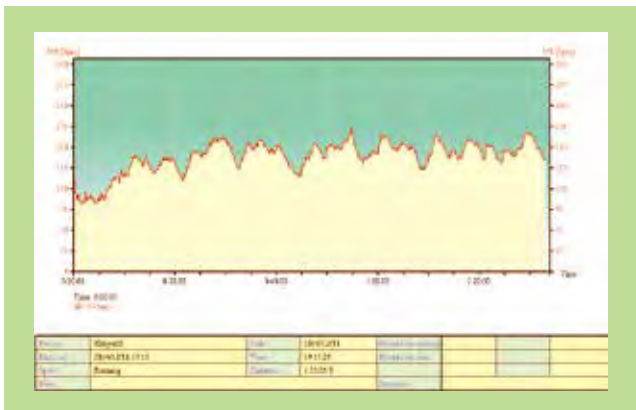


図5  
インディアカのゲーム中の心拍変動例 (黒横棒の部分がゲーム中)

### 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、 $273.1 \pm 64.4$  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

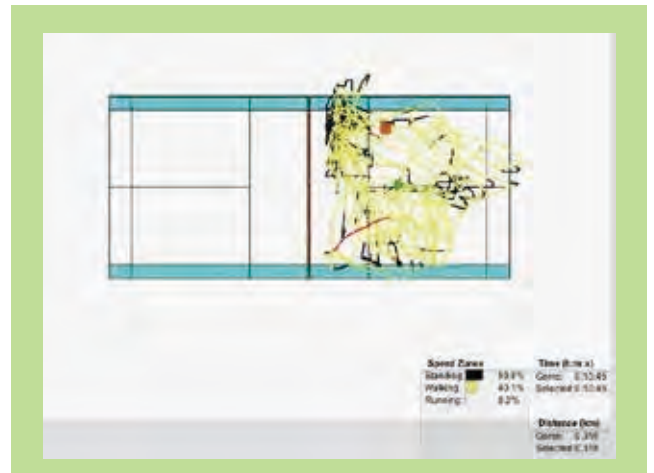


図6  
インディアカのゲーム中の移動軌跡 (黒線が Standing、黄色線が Walking、赤線が Running)

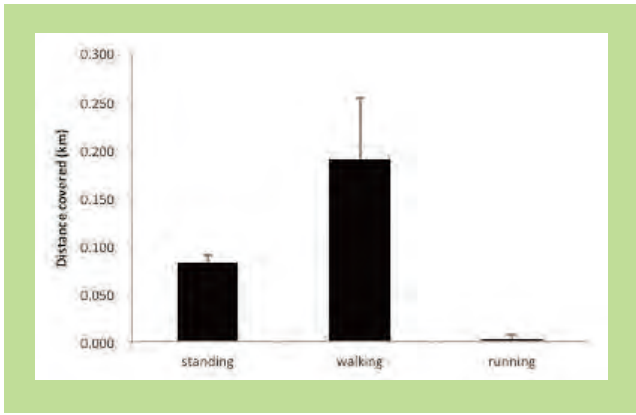


図7  
インディアカのゲーム中の動きの分類別の移動距離

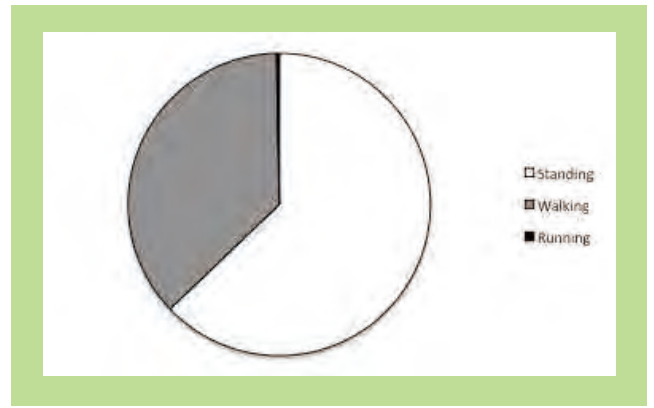


図8  
インディアカのゲーム中の動きの分類別の時間比率

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%)
ツイー・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ある。

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"> <li>① 全事業のチラシデザイン決定!!</li> <li>② ヤクルトレディさんとの提携で講座の告知アップへ</li> <li>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</li> <li>④ キーワードは「あなたの元気が社会貢献」</li> </ul>
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"> <li>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!</li> <li>② 男性7割の申込みを実現!! その秘策とは?</li> <li>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</li> <li>④ 運動できるのは体育館だけではない</li> </ul>
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"> <li>① 事前事業の綿密さがたくさんの参加者を集める</li> <li>② 男性参加者向けの事業・プログラムを発見する</li> <li>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</li> <li>④ ニューエルダー元気塾の継続事業を市が予算化</li> <li>⑤ しゃべり場で継続サークル誕生へ</li> </ul>
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"> <li>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</li> <li>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</li> </ul>

### 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、内容の拡大といっそう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、内容の拡大といっそう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、ニューエルダー元気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「ニューエルダー元気塾」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」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的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