

スポーツを通じた予防型スポーツ健康都市の推進

元気で健康な 街づくり

スポーツを通じた健康増進で
自立した元気な高齢者を増やし
行政負担を軽減しよう！

2050年には
おおよそ国民の4割が
65歳以上の高齢者。

1人の高齢者を支える世代は
1.3人に！

医療費、
介護・福祉費の増大で
財政危機に懸念。



スポーツ振興くじ助成事業

公益財団法人 日本レクリエーション協会

4割が高齢者に!

日本はすでに超高齢社会です。
さらに、すすむ超高齢化!



内閣府の高齢社会白書では、2050年には国民の約4割(38.8%)が65歳以上の高齢者になり、高齢者1人を支える15~64歳の生産人口も1.3人と推計されています。若い世代の減少で、老人医療費や介護費が現役世代に大きくのしかかります。このような近未来への現状をふまえた「超高齢社会対策」がいそがれています。

超高齢社会対策は

「いつまでも元気で自立した高齢者」を増やすこと。

運動不足と加齢による筋力の衰え、血管の硬化、血中脂肪の増加による動脈硬化の進行は、やがて運動器症候群（口コモティブシンドローム）や内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）を引き起こし、そのままの生活を続けると介護なしには暮らせない状況になりかねません。運動・スポーツの継続は、相互に影響し合います。「いつまでも元気で自立した高齢者」を増やすには、「運動不足」をなくし「運動の継続」をすすめることが大切になります。

膝、腰、肩
などの痛みも
運動で改善

膝、腰、肩などの痛みは、筋肉が硬くなったり、動きが鈍る筋肉の老化により起こることが多くあります。筋肉の老化を運動がカバーし、膝、腰、肩などの痛みを改善します。

夜中のトイレも
運動で解消

夜中の頻尿は、血液循環の低下により起こります。「心臓」や「筋ポンプ」の運動による活発化で、血液の循環が良くなり、排尿異常などの改善につながります。

認知症も運動で
予防・軽減

認知症も運動で予防・軽減できます。1日、約3kmを歩く人と歩かない人を調査した結果、「歩く人は歩かない人より認知症になった率が42%も少ない」と報告されています。



だれもが運動したくなる!

「スポーツ・レクリエーション」で
「運動不足の人」・「運動がにがてな人」をなくします。

高齢者がいつまでも元気でいられるために、だれもができることは「継続して運動すること」です。運動やスポーツに積極的に関わる人がいる一方で、運動やスポーツに親しんでいない人もたくさんいます。私たちレクリエーション協会では、運動やスポーツに親しんでいない人、にがてな人も、高齢者のだれもが楽しく参加でき、継続できるスポーツ・レクリエーションを提供しています。

楽しく参加できる
スポーツ・レクリエーション
みんなが夢中!
だれもが笑顔!



だれもが楽しめる
軽めの
アクティビティ

スポーツ・
レクリエーション
事業

参加者の
気持ちを大切に
した
ホスピタリティ
あふれる
運営・指導

運動が
にがてな人も
参加したくなる
構成

スポーツ・レクリエーションは、激しくからだを動かす運動ではなく、「だれもが楽しめる、軽めのアクティビティ」と「運動がにがてな人も気軽に参加できるプログラム」で構成されています。そして「参加者に寄り添うホスピタリティあふれる運営・指導」ですすめています。

だれもが楽しめる、アクティビティ



うちわテニス



スロージョギング®

参加者の声

- 健康に興味を持てた、スポーツを楽しむ事もできた。
- 新しいスポーツがたくさんあり、「私にも続けられるかな」と思った。
- 運動習慣が身につくような気がした。

指導者の声

- できる範囲での反復運動の大切さを伝えるようにしている。
- 飽きずに、楽しめることに配慮している。
- 指導者・参加者がたがいに気軽に話せるような雰囲気づくりをしている。

気持ちがだんだん高まっていく だから継続へ!

スポーツ・レクリエーション事業は、まだ運動に親しんでいない人を対象とし、運動やスポーツへ誘い、継続・定着を促す事業です。運動の効果を知り、関心を高めてもらい、からだを動かす楽しさとともに、一人ひとりの元気づくりや地域での人と人とのつながりを高めて、運動の定着を図ります。

楽しみながらのスポーツ参加で「運動・スポーツの生活化」を...

① スポーツのもたらす身体的効果や心理的・精神的効果

運動は、要介護へのリスクを高くする「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」や生活習慣病の原因「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」の予防・改善に効果的だと言われています。また、心理的効果では「心身のリフレッシュ、自尊感情や積極性の向上」。精神的効果では「認知症の予防・改善」などに有効だと言われています。

③ 元気をつくる「しゃべり場」

元気をつくる「しゃべり場」とは、参加者が体験したスマートスポーツなどを続けるための工夫点を話し合うグループワークです。感じた事を積極的に話し合う事で、スポーツ・レクリエーション継続への意欲を高め、「自主グループづくり」への足掛かりにもなっています。

④ スポーツ・レクリエーション継続の効果

スポーツの継続により、交流や張り合いが生れ、スポーツに親しむライフスタイルが創生されます。また、食事もおいしくからだも軽くなり元気になります。



運動・スポーツ未実施者の掘り起し

- ① 効果の伝達
運動効果、および運動がもたらす社会貢献への効果を伝達します。

スポーツ・レクリエーションの楽しさ価値の発見

- ② 楽しさの伝達
ニューエルダー元気塾の開催、スマートスポーツの体験。

スポーツ・レクリエーションの継続的な実施

- ③ 自主グループづくり
元気をつくる「しゃべり場」で自主的な継続を促します。

スポーツ・レクリエーションを継続して実施するための自主的なグループの育成・支援

- ④ スポーツの継続
健康で活力に満ちた長寿社会の実現に結び付きます。



「興味がない」から

楽しみながらの スポーツ参加へ!

スポーツ・レクリエーション事業の流れ

② 運動・スポーツの楽しさ、たいせつさを伝える「ニューエルダー※元気塾」

1 加齢によるからだの変調を理解する!

肩こり、腰痛、膝痛、頻尿など、加齢によってだれもが少しずつ感じるからだの変調の理由とその対処法を紹介し、体験していただきます。



2 ご自分のからだを知る!

自分のからだについて、チェックシートで確認。ペアになって姿勢や柔軟性、バランス力などを簡単にチェック。さらにレク式体力チェックなどで運動やスポーツへの意欲を一層高めます。



3 からだを動かす楽しさを発見する!

自分の弱い体力要素を向上、家庭で一人でもできる運動やグループで楽しむ運動など、運動効果のあるアクティビティを紹介します。

4 もしもの時に助ける救急救命法を学ぶ!

もしもの時に役立つ基礎的な応急処置法と心肺蘇生法、AEDの扱い方などを学びます。



5 みんなで楽しくスポーツをしてみる!

楽しみながら体力の向上に役立ち、新たなからだの動きがあり、コミュニケーションを深めるスマートスポーツを体験します。



6 スポーツを続けるための課題や工夫を話し合う!

参加者が体験した運動やスポーツを続けるための課題や工夫点などを話し合うグループワークを実施します。



7 健康意識やスポーツへの関心を高め、運動を継続する!

スポーツ・レクリエーションの継続につながる地域のさまざまな取り組みを紹介。また、地域の自主的な活動を促します。



※ニューエルダーとは：団塊世代の前後の世代で、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ち、これまでの高齢者とは異なった価値観を持つ高齢者で、今後の高齢化社会をけん引する世代。

自主グループが生まれて スポーツの継続へ!

スポーツ基本法では『スポーツは、人と人との交流及び地域と地域との交流を促進し、地域の一体感や活力を醸成するものであり、人間関係の希薄化等の問題を抱える地域社会の再生に寄与するものである。』と述べています。スポーツ・レクリエーション事業では、プログラム参加をきっかけにして、「自主グループ」が生まれ、スポーツの継続につながり、人と人とのきずなづくりや一人ひとりの元気づくりに寄与しています。

ニューエルダー元気塾の実施地区では、元気塾開催をきっかけにして、スポーツ・レクリエーションの継続につながるさまざまな取り組みが行われています。

山梨県中央市の事例

ニューエルダー元気塾開催後、地元の中央市レクリエーション協会のサポートのもと、週1回、体操やスポーツをはじめ、お茶会やクラフトなども親しむ友遊倶楽部を発足。参加者が継続的にスポーツに親しむ場となっている。



兵庫県加古川市の事例

ニューエルダー元気塾の「しゃべり場」にて6名の世話役を選出し、両荘元気塾を発足。公民館の支援も得て月1回、スポーツ体験会を実施。参加者は、スポーツ大会を目指し練習会を重ねている。



昨年度実施地区の静岡県島田市では、事業終了後、月1回、スマートスポーツを楽しむ、自主グループ「うずしお会」を発足。スポーツの生活化を実現しています。

興味・関心に応じた多様なプログラムもご用意(これまでの事業例)

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、好奇心も旺盛な層を想定したプログラムです。加齢によるからだの変化と運動の効果などを論理的に伝え、知的好奇心を刺激しつつ、運動参加を啓蒙します。



里山暮らしが 10倍楽しくなる講座。

自然の楽しみ方を学ぶための内容です。火おこしや里山だから楽しめるスポーツなど、里山で豊かに過ごすための本格的なノウハウを身につけられる集中講座です。



パートナーと創る 元気はつらつ セカンドライフ講座。

定年後、仕事一筋に暮らしてきた男性にとって、地域デビューのむずかしさは大きな問題です。夫婦で楽しめるスポーツ・レクリエーションを体験し、夫の地域デビューを後押しします。



ホスピタリティあふれる 指導・運営だから 参加者の意欲も増大!



レクリエーション協会の指導方法は、だれもが楽しく参加でき、もっと参加したくなる雰囲気づくりに最大の注力を払っています。失敗は問題にしないで、出来たことの満足や喜びに目を向け、笑顔で指導しています。ホスピタリティあふれる指導・運営でスポーツ参加への意欲を高め、継続へと結びつけます。

【指導方法イメージ図】

レクリエーション協会がすすめる指導方法

- 失敗や出来ないことは、問題にしない。
- 出来たことに注目し、ほめる。
- 指導者の一方向の指示ではなく、参加者の体力に応じ、参加者の立場に立ってすすめる。



ありがちなスポーツの指導方法

- 出来るようになるまで繰り返し練習・指導する。
- 出来ない事はダメな雰囲気等で指導する。
- 指導者の一方的な指示に従わせる。

指導例

座間市ニューエルダー元気塾「元気をつくるしゃべり場」の事例

みんなで楽しむスポーツ・レクリエーションを続けるために(気楽にお茶を飲みながら...)より

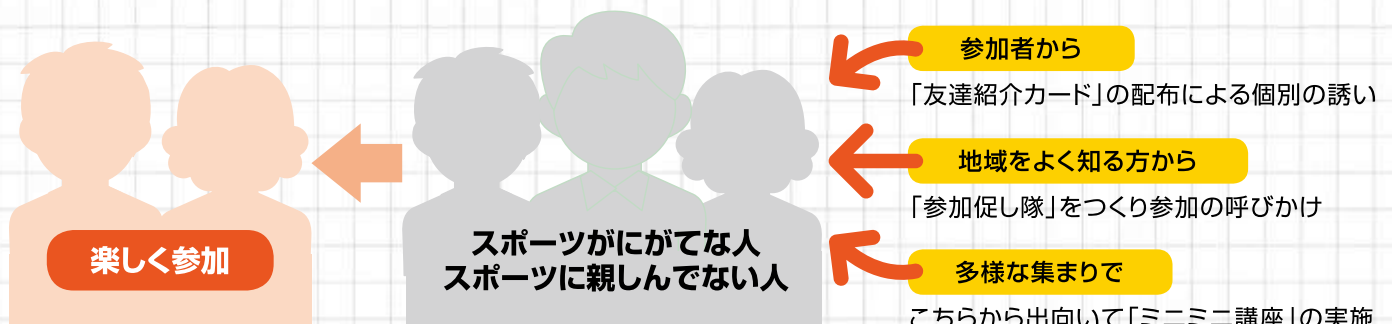
- 参加者の自己紹介から始まります。
- 参加者のお話に耳を傾けながら、健康のこと、スポーツ・レクリエーションのことなどに話を進展させます。(お茶を飲みながらの「しゃべり場」です。)
- 雰囲気が和んだら、スポーツ・レクリエーションの機会を紹介し継続・参加を勧めます。



運動がにがてな人の参加を促す 新たな工夫

「スポーツのにがてな人」、「スポーツに親しんでいない人」に参加してもらうため「参加待ち」の広報活動だけではなく、地域とのコミュニケーションを図り、口コミなどの個別の誘いを強化します。

【アウトリーチ型参加者募集図】



アウトリーチ型参加者募集とは応募して待つだけではなく参加を促す参加者募集活動のことです。

Do you know?

ご存知? 高齢化の実態!

一人暮らしの高齢者が増え、孤立の可能性が高まっています。「健康」と「地域とのきずなづくり」は国家的課題に!

高齢者が
4割の社会が
到来!

(※1)

高齢者の
医療費も
45.5%

(※2)

高齢者人口の内
一人暮らしは
女性20%以上
男性16%

(※3)

(※1) 2050年日本全国の高齢化率推計では38.8%:平成24年版高齢社会白書・内閣府より
(※2) 38.4兆円に上る医療費、うち70歳以上が17.4兆円:平成24年度「医療費の動向」厚生労働省より
(※3) 2035年予測、国立社会保障・人口問題研究所より

あなたの市町村の実態は!

高齢化率は()%
1人当たりの医療費は
()円 ※都道府県

市町村別の高齢化率、
ご存知ですか?
年々上昇する高齢化率
をご確認ください。



答えはQRコードで

全国のレクリエーション協会がきめ細かく事業を展開いたします。

都道府県レクリエーション協会一覧

北海道レクリエーション協会

Tel.011-866-0979
✉ hokkaidorecreation@gaea.ocn.ne.jp

青森県レクリエーション協会

Tel.017-752-0699
✉ aomoriken-reku@ksh.biglobe.ne.jp

NPO法人岩手県レクリエーション協会

Tel.019-647-7413
✉ iwate-rec@h3.dion.ne.jp

NPO法人宮城県レクリエーション協会

Tel.022-718-0951
✉ info@miyagi-rec.com

秋田県レクリエーション協会

Tel.018-847-6143
✉ akita.rec@water.ocn.ne.jp

山形県レクリエーション協会

Tel.023-642-4445
✉ yamarekkyo-kai@bz01.plala.or.jp

NPO法人福島県レクリエーション協会

Tel.024-544-1886
✉ f-kenrec@bz04.plala.or.jp

茨城県レクリエーション協会

Tel.029-300-6077
✉ ibarekkyo@beach.ocn.ne.jp

栃木県レクリエーション協会

Tel.028-650-3330
✉ rec-tochigi@h2.dion.ne.jp

群馬県レクリエーション協会

Tel.027-234-5555(内511)
✉ g-rec@gunma-sports.or.jp

埼玉県レクリエーション協会

Tel.048-776-2421
✉ sai-rec@lily.ocn.ne.jp

千葉県レクリエーション協会

Tel.043-290-8361
✉ recchibaken@bz03.plala.or.jp

NPO法人神奈川県レクリエーション協会

Tel.045-320-2430
✉ jim@kanagawa-rec.or.jp

一般社団法人東京都レクリエーション協会

Tel.03-5413-6927
✉ tra@tokyo-rec.or.jp

一般社団法人新潟県レクリエーション協会

Tel.025-287-8709
✉ n-kenrec@cap.ocn.ne.jp

NPO法人富山県レクリエーション協会

Tel.076-431-9070
✉ tomireku9070@arrow.ocn.ne.jp

一般財団法人石川県レクリエーション協会

Tel.076-247-6909
✉ egao@ishirec.com

福井県レクリエーション協会

Tel.0776-35-5509
✉ fukuirec@angel.ocn.ne.jp

山梨県レクリエーション協会

Tel.055-287-7373
✉ yamanashi-rec@swan.ocn.ne.jp

長野県レクリエーション協会

Tel.026-233-5575
✉ nkenreku@dia.janis.or.jp

NPO法人岐阜県レクリエーション協会

Tel.058-295-7257
✉ npo-gifu-rec@kuf.biglobe.ne.jp

静岡県レクリエーション協会

Tel.054-254-0919
✉ info@shizu-rec.com

愛知県レクリエーション協会

Tel.052-618-5409
✉ office@rec-aichi.sakura.ne.jp

一般社団法人三重県レクリエーション協会

Tel.059-246-9800
✉ mie-rec@ztv.ne.jp

滋賀県レクリエーション協会

Tel.077-532-9156
✉ office@shigarec.com

京都府レクリエーション協会

Tel.075-634-7584
✉ info@kyoto-rec.net

公益財団法人大阪府レクリエーション協会

Tel.06-6634-1702
✉ ora@poppy.ocn.ne.jp

NPO法人兵庫県レクリエーション協会

Tel.078-334-2065
✉ hyorec28@axel.ocn.ne.jp

NPO法人奈良県レクリエーション協会

Tel.0743-85-6303
✉ npo-nararec@bz04.plala.or.jp

和歌山県レクリエーション協会

Tel.073-422-3305
✉ wakarec30@ybb.ne.jp

鳥取県レクリエーション協会

Tel.0857-23-1866
✉ rec@tottoriken-rec.net

島根県レクリエーション協会

Tel.0852-21-7778
✉ simarecj@vega.ocn.ne.jp

岡山県レクリエーション協会

Tel.086-253-7545
✉ oka-rec@po6.oninet.ne.jp

広島県レクリエーション協会

Tel.082-228-6951
✉ keikyoh@dear.ne.jp

一般社団法人山口県レクリエーション協会

Tel.083-934-5510
✉ yamareku@oregano.ocn.ne.jp

NPO法人徳島県レクリエーション協会

Tel.088-677-5255
✉ 6nz4n9@bma.biglobe.ne.jp

NPO法人香川県レクリエーション協会

Tel.087-813-3172
✉ kagawa-rec@biscuit.ocn.ne.jp

NPO法人愛媛県レクリエーション協会

Tel.089-963-1993
✉ ehimerec@joy.ocn.ne.jp

高知県レクリエーション協会

Tel.0887-32-2522
✉ kochirec@s9.dion.ne.jp

NPO法人福岡県レクリエーション協会

Tel.092-641-1022
✉ sa10@rec40.org

佐賀県レクリエーション協会

Tel.0952-51-3093
✉ sagareku@po.saganet.ne.jp

NPO法人長崎県レクリエーション協会

Tel.095-842-0100
✉ rec-naga@ngs2.cncm.ne.jp

熊本県レクリエーション協会

Tel.096-380-6662
✉ kumareku@aurora.ocn.ne.jp

大分県レクリエーション協会

Tel.097-567-9590
✉ rec-oita@oct-net.ne.jp

宮崎県レクリエーション協会

Tel.0985-89-3996
✉ info@miyazaki-rec.jp

鹿児島県レクリエーション協会

Tel.099-255-0225
✉ info@kaken-rec.jp

沖縄県レクリエーション協会

Tel.098-932-9870
✉ oki-rec1974@jewel.ocn.ne.jp



公益財団法人 日本レクリエーション協会

〒101-0061 東京都千代田区三崎町2-20-7 水道橋西口会館6階

Tel.03-3265-1336 Fax.03-3265-1245 E-mail.seisaku@recreation.or.jp

詳細はこちら ▶▶▶

元気な高齢者を増やすための応援サイト



<http://newelder.recreation.or.jp/>