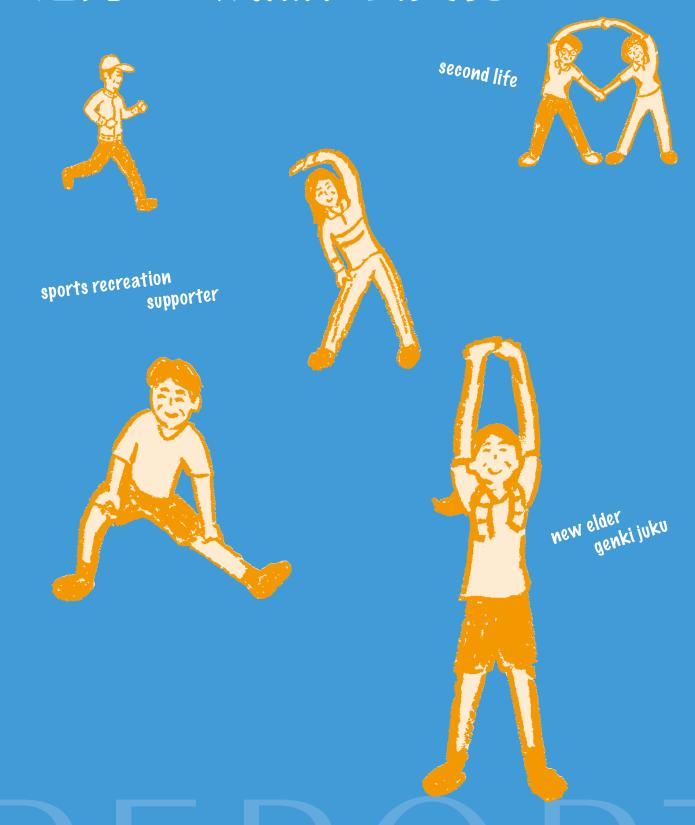
JEW ELDER

公益財団法人日本レクリエーション協会

文部科学省委託

平成25年度高齢者の体力つくり支援事業報告書活力ある成熟社会実現のために



レクリエーション協

活力ある成熟社会実現のために

公益財団法人日本レクリエーション協会

はじめに

2020年東京オリンピック開催が決定いたしました。開催決定の瞬間、多くの国民が喜びにわきましたし、その映像はニュースなどで何度も放映され、「お・も・て・な・し」が流行語となるほどの盛り上がりを見せました。この世界規模の巨大イベントの開催はわが国にとって明るい話題であることは間違いありません。

ところで、実に50年を越えて再び開かれる東京オリンピック。1964年のオリンピックは戦後の 復興を果たしたことを示す発展途上の国が開くオリンピックでした。2020年のそれは、豊かな成 熟社会の中でスポーツ・レクリエーションが国民の生活に広く定着し、すべての国民が豊かなスポ ーツ文化を享受している日本の姿を世界に示すオリンピックであるべきだと考えます。

そのためにも、東京オリンピック開催に向けて、これまでスポーツ・レクリエーションに親しんでいない多くの国民に、それが個人にも社会にももたらす豊かな便益を伝え、いっそう多くの国民がスポーツ・レクリエーションに親しむようなスポーツ振興策が求められると思います。

すでに文部科学省はスポーツ基本法に基づき、「スポーツ基本計画」を平成24年3月に定め、「若者のスポーツ参加機会の拡充や高齢者の体力つくり支援などライフステージに応じたスポーツ活動の推進」を具体的な施策の1つとして掲げ、スポーツ実施率の向上に向けて取り組んでおります。

本会もこの施策の1つとして文部科学省が昨年度より実施している「高齢者の体力つくり支援事業」を受託しております。本年度も、いかにスポーツ・レクリエーションが重要であるかをお伝えし、実技体験を通しながら、普段の暮らしの中にスポーツ・レクリエーションを取り入れてもらうことを目的とし、①普及②啓発③支援者養成④プログラム・仕組開発とさまざまな切り口から多様な事業を実施いたしました。

また、本年度は、まだスポーツ・レクリエーションに親しんでいないニューエルダー層に対して本事業への参加を促進するために高齢者大学や男の料理教室など文化的な講座で、事業への参加を促す働きかけを行うなど、事前事業の実施を進めました。さらに、開催地区では、市町村行政やスポーツ関係団体などで構成する実行委員会を設置して事業を実施し、本事業終了後の市町村での独自事業の継続につなげております。

詳細は本報告書をご覧いただ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。

高齢者の体力つくり支援は、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います。 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、本事業の実施にあたり多大なるご協力をいただききました都道府県、市町村レクリエーション協会をはじめ関係団体の皆さまに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、有用なご指摘をいただきました高齢者の体力つくり支援委員会の皆さま、そして本事業の実施にあたって種々、ご指導いただきました文部科学省をはじめ関係者の皆さまにこの場をお借りして厚く御礼申しあげます。

平成26年3月

目次

9	ニューエルダー元気塾 報告
10	ニューエルダー元気塾 概要
12	ニューエルダー元気塾 地区報告
12	北海道・東北
16	関東・甲信越 ····································
21	北陸・東海
24	近畿 滋賀県/京都府/大阪府/兵庫県/奈良県/和歌山県
27	中国・四国 ···································
32	九州・沖縄 ····································
	ニューエルダー元気塾 参加者アンケート集計結果 ····· 参加者アンケート2カ月後集計
43	主催者アンケート集計結果

2	スポーツ・レクリエーション サポーター養成講座 報告――――47
	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 48地区報告1 新潟県レクリエーション協会 50② 福井県レクリエーション協会 5252③ 長野県レクリエーション協会 5454④ 岐阜県レクリエーション協会 5556⑤ 静岡県レクリエーション協会 5656⑥ 大阪府レクリエーション協会 6056
	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 参加者アンケート集計結果 62
	主催者アンケート集計結果 66
3	モデル事業 報告――――67
	① 60代から知っておきたいカラダの教養講座
	1 60代から知っておきたいカラダの教養講座 ····································
	① 60代から知っておきたいカラダの教養講座
	1 60代から知っておきたいカラダの教養講座 68 2 まちスポプロジェクト 80 3 自然を楽しみ、自然に学ぶ講座 89
体験型 スマ ①スマ	 1 60代から知っておきたいカラダの教養講座 66 2 まちスポプロジェクト 80 3 自然を楽しみ、自然に学ぶ講座 89 4 夫婦で創る元気ハツラツセカンドライフ講座 98 オジウム 報告 102 コンポジウム 人生を元気に愉しむためのカラダとは
体験型 - スマ ①スマ ②スマ	 1 60代から知っておきたいカラダの教養講座
体験型 スマ ①スマ ②スマ カラダ	 ① 60代から知っておきたいカラダの教養講座 68 ② まちスポプロジェクト 80 ③ 自然を楽しみ、自然に学ぶ講座 89 ④ 夫婦で創る元気ハツラツセカンドライフ講座 98 プポジウム 報告 102 プンパジウム 人生を元気に愉しむためのカラダとは 加齢によるカラダの変化と対応法 アートスポーツの運動効果検証 106 アートスポーツに関する(公財) 日本レクリエーション協会加盟種目団体の独自調査報告 アートスポーツに関するフィジカルインパクトの分析 エエルダー元気塾モデルプログラム開発 WG 報告 113

高齢者の

体力つくり支援事業

とは

事業の目的

内閣府の『平成25年版 高齢社会白書』では、高齢化の現状について、「平成72(2060)年には39.9%に達して、国民の約2.5人に1人が65歳以上の高齢者となる社会が到来すると推計されている」と述べられている。

こうした超高齢社会を迎えているわが国において、 高齢者が生きがいを持って健康で活力ある生活を送れ ることは、わが国の繁栄と活力維持をはかるために不 可欠である。そのための国および地方公共団体の支援 もきわめて重要となっている。

あわせて、地域社会の絆の重要性が大震災を経験し、いっそう強く認識されている。そこで、いわゆる団塊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を対象に、運動やスポーツ・レクリエーションを1人ひとりが体力や適性、健康状態に応じて無理なく楽しみ、生活に無理なく取り入れ、地域社会に気心の知れた仲間を発見し、日々を元気に過ごせる機会を提供することとした。

本年度の新たな取り組み

前年度が本事業の初年度であった。それらの成果と 課題を踏まえ、今年度は以下の点を考慮して事業を実 施した。

1 運動に親しんでいない参加者の 募集強化のための事前事業の実施

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高齢層こそ本事業のメインターゲットである。そのため、そうした方々に参加を呼びかける具体的な活動を事前事業としてできるだけ実施することとした。たとえば、生涯学習の講座の1コマで加齢にと

もなうからだの変化についてふれ、ストローなどを使ったレク式体力チェックをやってもらい、からだへの 関心を高めてもらう。その後、講座の案内をするとい う活動である。男の料理教室や自治会の役員会などさ まざまな機会を捉えて実施した。

また、参加者募集のチラシ、ポスターに加え、卓上 POPと名刺サイズカードを作製し、喫茶店、レスト ラン、ホールなどでくつろいでいるときに卓上POP に目を向けてもらい、関心を持った方に具体的な講座 情報やからだに関する豆知識を提供する名刺サイズ カードを横に置く告知方法も全事業で実施した。





2 本事業実施地区の独自開催を促す 実行委員会の設置

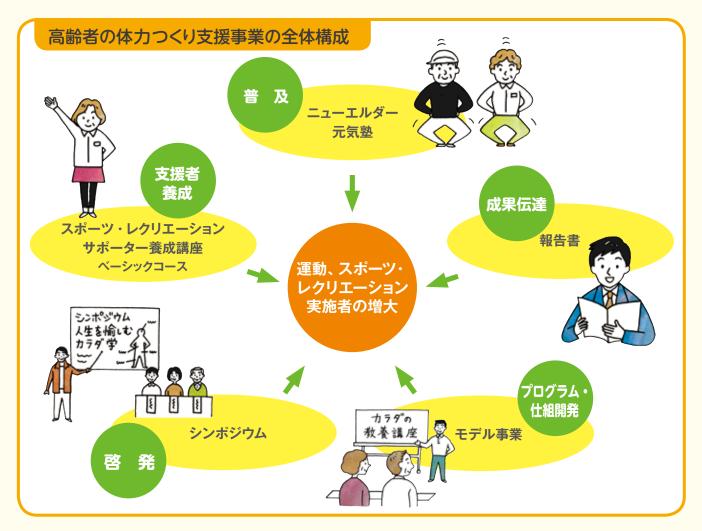
高齢者の元気づくりは継続的な実施が重要である。 本事業実施地区は本事業をきっかけとして市町村全体 で高齢者の元気づくりに取り組む機運をいっそう高め ていくことが求められている。そこで、本事業終了後、 本事業と同様の事業を各地区が独自開催できるよう に、事業実施に際しては、市区町村のスポーツ振興部署や高齢者福祉部署の担当者、スポーツ推進員、体育協会、社会福祉協議会、開催地区自治会などの関係団体役員を構成メンバーとする実行委員会をできるだけ設けることとした。

その結果、行政や関係団体に本事業の必要性と効果 を理解していただき、独自開催につなげることをねらっ た。

事業の概要

大きく以下の5つを柱に実施した。

- ①普及:全国47都道府県で行う身近にできる運動、 スポーツ・レクリエーションの普及事業
- ②支援者養成:全国6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研修事業
- ❸啓発:福岡県で行う高齢者の体力つくりに関わるシンポジウム
- ④プログラム・仕組開発: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夫婦を対象とした講座、まち全体で、「見るスポーツ」「するスポーツ」「支えるスポーツ」の活性化をはかるプロジェクト、自然に親しむ活動などのモデル事業
- 5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、この世代が後期高齢者に突入していく時代はますます、高齢者が増加する時代でもある。

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からだの変調を取り上げ、自分のからだへの興味・関心を高めつつ、 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として全国47都道府県で 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

定年退職前後の男女を対象として全国6地区で開催した。スポーツ・レクリエーションの支援を通じて地域社会に参加し、地域での積極的な活動につながることを目的としている。そのため、全12回にわたる長期の講座とし、講座の最終回には、より多くのニューエルダー世代がいっそう、運動、スポーツ・レクリエーションに親しんでも

らうための支援策を受講者が自ら企画し、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。その結果、次年度より受講者の企画を実施したいという団体や行政の声があがっており、継続的な活動へのつながりが生まれている。

3 啓発

シンポジウム

「人生を元気に愉しむためのカラダとは」がテーマ。 「加齢によるカラダの変化と対応法」をキーワード に基調講演、実際にからだを動かしながら運動、 スポーツの必要性を伝えた。「カラダとこころの元 気を引き出す気づきのレッスン」、家庭でも自分でできる種目もあるレク式体力チェックを行い、 運動、スポーツ・レクリエーションの必要性を体験的に伝えた。福岡県福岡市で実施した。

4 プログラム・仕組開発

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」

退職後の男女で文化的志向が強く、知的好奇 心も旺盛な層などを想定して全国4地区で実施し た。特に60代男性の多くは健康には高い関心を 示すものの地域で開催される講座には足が遠い。 そこで、知識からのアプローチで運動、スポーツ・ レクリエーションへ誘う事業を設けた。からだの 成り立ち、加齢によるからだの変化と運動の効果などを大学教授や医師などの信頼感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つつ、心地よいからだの発見とからだが喜ぶライフスタイルを身につける。全5回、1回3時間の連続講座。全国4地区で実施。

②[まちスポプロジェクト]

「まちスポ新聞」の発行を要として、①「おはようスポーツ」、②「まちスポ応援隊」、③「まちスポ広場」という3つの事業を包括的に1つのエリアで展開することで、エリア内の高齢者の運動、スポーツ・レクリエーションの活性化をねらった。

スポーツにあまり関心を持ってない高齢者、スポーツ観戦をしたことのない高齢者も含め、地域のさまざまなスポーツ大会の観戦や早朝の気軽なスポーツ体験などを通じて、スポーツへ親しみを持

ってもらい、「支えるスポーツ」や「するスポーツ」 に参加するきっかけとした。

そのため、地域のスポーツ大会の開催情報を一元化し、広く地域住民に伝える「まちスポ新聞」を発行。あわせて、早朝のスポーツ施設や公園を活用した「おはようスポーツ」、ウォーキング愛好者をグループで楽しむスポーツへ誘う「まちスポ広場」を実施。トータルなスポーツ・レクリエーションの振興をはかった。東京都町田市で実施。

③「自然を楽しみ、自然に学ぶ講座」

定年後の人生を自然の中で豊かに過ごし、楽しみ、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。1回目に宿泊講座を設定することで同世代の男性の交流・親

睦を深め、次いで半日講座、1日講座を展開。自然の中で過ごす活動を継続してもらうことを促した。全国3地区で実施。

④ 「夫婦で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移さざるを得ない。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、引き込もりがちとなる男性が少なくない。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、妻のほうも夫の定年によって生活は激変する。

そんな夫と妻の定年後のセカンドライフを、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、元気に過ごせるようなヒントを学べる講座 とした。

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2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、新潟県新潟市で実施した。

5 成果伝達

報告書

本事業を報告書としてまとめ、事業参加者や関係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提示。本報告書により、各地での自主的な高齢者の体力つくり支援事業実施のために参考となる内容をめざした。



実施体制

体力つくり支援委員会の設置

高齢者の体力つ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、高齢者の体力つくりに実績のあ る実技指導者、地域スポーツ団体関係者等からなる体 力つくり支援委員会を設置し、委員会での検討をもと

に事業を展開した。また、委員会のもとに機動的に事 業を進めるために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

杉浦克己 立教大学コミュニティ福祉学部教授

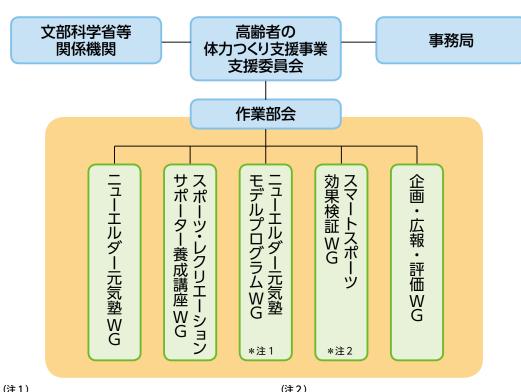
鈴木有加里 株式会社ルネッサンス アクティブエイジング部長

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

また、支援委員会の下には、下記の作業部会(ワーキ ンググループ)を設け、機動的に事業を進行した。



ニューエルダー元気塾モデルプログラムWGは、第1回の時 間に、運動が苦手な人も自尊感情を損なうことなく自分のか らだの現状を認識し、からだを動かす楽しさを実感できるよ うな2時間のプログラムを開発することが目的。

スマートスポーツ効果検証 WG は、スマートスポーツ種目 のうちパドルテニス、クッブの2種目についてプレーヤーの 心拍数と行動軌跡を追うアクティブプロファイルにより運動 特性を分析する調査と公益財団法人日本レクリエーション協 会加盟種目団体への運動効果調査研究の実態についてアン ケート調査を行い、加盟団体種目効果調査をまとめた。

※図表の合計値について 本報告書では、図表の百分比(%)は、小数点第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、「○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%を超える。

ニューエルダー元気塾 報告

加齢とともに誰もが感じるからだの変調を取り上げ、 その興味・関心を高めながら、元気な高齢期を過ごすために不可欠な、 運動、スポーツ・レクリエーションの重要性と楽しさを伝えた。



ニューエルダー元気塾



これまでの高齢者とは違う価値観を持つ団塊世代を、高齢世代の新人類という意味で「ニューエルダー」と定義。この世代の多くは、健康への関心が高く、文部科学省が平成25年1月に発表した「体力・スポーツに関する世論調査」によると、「自分の体力には自信がある」と回答した割合が60代では66.9%と全世代で最も高い。特に男性は70.5%に及んでいる。しかし、運動をしていない場合、30代から筋力の衰えは確実に進行し、この年代では15~40%まで筋力が失われて

いる可能性がある。そこで、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。加齢とともに誰もが感じるからだの変調を切り口に、これらを解消する対処法として運動・スポーツが最適であることを学ぶ。さらに楽しみながら自らの体力を知ることができるレク式体力チェックや体力を維持・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。全国47都道府県、各1地区で実施した。

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。

□目 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!



教材DVDを見ながら、肩こり、腰痛、膝痛、頻 尿など、加齢によって誰もが少しずつ感じるから だ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





「レク式体力チェックで 体力を知ろう I」

120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、自宅でも楽しみながら自分の体力がわかる種目もあるレク式体力チェックを実施。評価表をもとに自己評価を行い、特に劣っている体力に気づくようにする。

講師:レクリエーション公認指導者など

「安全で効果的な ウォーキングの基本」

60分

誰もが簡単に取り組め、個人で自由にでき、元気 アップを進める実技として、正しいウォーキング のフォームや服装の注意点、効果的なウォーキン グ法などを体験。

講師:ウォーキング協会指導者など

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りを量る。
柔軟性	着座体前屈	パイプイスに浅く座り、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。どれだけ伸ばせたか測定。
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、10cm×20cm×50cm×2の障害物6組 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、肩と水平に腕を伸ばし、腰を曲げず、かかとを 上げないでできるだけ前へ突き出し、突き出した先端までの長さを測定。
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枚を何秒落とさずに吸い続けられるか時間を測定する。
総合	ツー・ステップ	身長の何倍、跳ばずにツー・ステップで進めるかを測定。



● 単日講座(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

レク式体力チェックの結果に基づき、自分の弱い体力要素を向上させるために、家庭で1人でもできる運動を6つの体力要素ごとに紹介。からだを動かすことの楽しさの発見につなげる。

講師: 体力要素に応じた運動、スポーツ・レクリエーションの解説と実技指導のできる方

「スマートスポーツを 楽しもう!I 」

90分

楽しみながら体力の向上に役立つ、新しいからだの動きがある、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つに分類し、各分類より1種目を選択して2日に分けて計4種目を実施。このうち2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。

講師:レクリエーション公認指導者、種目団体指導者など

「もしも・・・・ を助ける 救急救命法」



事故や病気、自然災害などの危機的状況に出遭う可能性は誰にでもある。もしものときに役立つ基礎的な応急処置法と心肺蘇生法、AEDの扱い方などを学習。

講師:消防署などへ依頼





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	スポーツ吹き矢 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

回日 1日講座(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Ⅱ」



(60分)

1回目に実施した記録との比較を行い、日常的に運動、スポーツを始めた方々の結果などを聞いて、その効果などを解説。

「元気をつくるしゃべり場」

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るためにはどうし たらいいかを話し合い、継続活動につなげる。

講師:レクリエーション公認指導者など

「スマートスポーツを 楽しもう! II 」 120分



「元気を創る食のあり方」

60分

栄養面から元気になるためのポイントを学習。さらに5分間でできる「食生活セルフチェック」シートをもとに各自が元気になる食レシピづくりなどを考える。

講師:栄養士など

ニューエルダー元気塾

地区報告

全国47都道府県の各1カ所でニューエルダー元気塾を実施した。 いずれの会場においても、参加者からは高い評価を得ている。 以下、各会場の概要と特徴を報告する。

※各会場の参加人数はのべ人数

北海道

釧路市

開催日時 13:00~16:00 2 平成 25年10月27日(日) 9:00~13:00 3 平成25年11月24日(日) 9:00~15:00

開催会場 湿原の風アリーナ 会議室・多目的室

コアかがやき

主催:北海道レクリエーション協会 実施責任者:引木

参加人数	性別	50代以下	60代	70代以上	計
	男性	0	4	2	6
八女人	女性	7	38	19	64

釧路で盛んなミニテニス 初体験が継続へのやる気に

地域のスポーツ推進委員との連携のもと、多様な人材が関わることで視点が多肢にわたり、さまざまな角度で参加者サポートができた。また、地域の資源を活用して、人と人とのつながりを構築することもできた。

スマートスポーツでは釧路で盛んな「ミニテニス」を実施。初めて体験する方が多く、楽しんでできるよう指導した。結果、継続して参加していた方々の体力は、おおむね向上しており、参加者自身が驚いている様子であった。さらに、スタッフが褒めながら評価することに努めたため、参加



者のやる気につながったようである。

継続を希望する声が多く、「道具はどこで借りられるのか」「どこでできるのか」と前向きな意見が出た。今回で終わるのではなくこのノウハウを生かして来年度以降も続けたいと考えている。体力の維持・向上だけでなく、他人同士が知り合い、発展的な活動ができるように検討している。

青森県

下北郡 東通村 開催日時

① 平成25年9月8日(日) 9:00~13:00 2 平成25年9月26日(木) 9:00~13:00 3 平成25年10月21日(月) 9:00~15:00

開催会場

東通村南地区基幹集落センター

主催:青森県レクリエーション協会実施責任者:白川直人

参加 人数	性別	50代以下	60代	70代以上	計
	男性	2	2	15	19
	女性	6	6	27	39

交通手段がない高齢者に 地元開催で活力を与えた

都会とは違い、交通手段の少ない村において、いかに健康管理に対して意識してもらえるかが課題であり、受付では毎回血圧測定を実施した。実施したスマートスポーツのクッブは、薪ストーブを暖房に使う家庭も多いこともあって盛会であった。また、太極拳、ラダーゲッターなど東通村村民が体験したことのないものを取り入れた。ネット系のスポーツもたくさんあり、レクリエーション協会の会員も一緒に各自が楽しめるものを今後継続的に実施していきたいと考えている。

スタッフもニューエルダー世代であり参加者と



一緒に楽しむことができた。グランドゴルフクラブに毎回元気に参加する高齢者がいる一方で、交通手段もなく村の行事に参加できない高齢者にとっては、地域基幹センターで開催する今回の事業は出前講座のようなもので好評であった。受講者も反応がよく、笑いの絶えない3日間で怪我もなく無事終了することができた。

岩手県

花巻市

開催日時 9:00~13:00 ② 平成 25年9月 21日(土) 9:00~13:00 3 平成 25年10月 20日(日) 9:00~15:00

開催会場 花巻市生涯学園都市会館

主催:NPO法人 岩手県レクリエーション協会 実施責任者:佐々木繁夫

参加人数	性別	50代以下	60代	70代以上	計
	男性	3	9	15	27
	女性	0	45	29	74

スマートスポーツの 愛好者グループが発足

実行委員を花巻市生涯学習課課長にお願いした ため、会場の確保がとてもスムーズだった。特に、 スマートスポーツ種目のクップは、晴天ならば芝 生で、雨天のときは屋根のある駐車場で、という ように、臨機応変な会場確保ができた。

運営面では各スタッフの役割分担を明確にした。レク式体力チェックは事前に体験してもらい、スムーズに実施できるよう努力した。また、救急救命法では花巻消防署の協力により4人の隊員の指導を得ることができた。各班約8人の参加者に対して1人の指導員を配置して、参加者全員が救



急救命法をじっくりと体験することができた。

参加者からは、「からだを動かすことは、歳をとってからでも遅くないのだと思えた」「皆とお話しできるうえに運動もできてよかった。これからも続いてほしい」というコメントをいただいた。また、スマートスポーツの愛好者グループが結成され、活動を始めている。

宮城県

気仙沼市

開催日時 10:00

① 平成25年12月10日(火) 10:00~14:00 2 平成25年12月24日(火) 10:00~13:30 3 平成26年1月7日(火) 10:00~15:00

開催会場

気仙沼市老人福祉センター

主催:NPO法人 宮城県レクリエーション協会 実施責任者:山内直子

参加 人数	性別	50代以下	60代	70代以上	計
	男性	0	0	6	6
	女性	0	2	95	97

昼食時間をはさんだ実施で 初対面でも交流が深まった

今回実施した気仙沼市の会場は、東日本大震災で大きな被害を受けた沿岸地域である。 1 人暮らしの高齢者も参加もしやすいよう、気仙沼市社会福祉協議会にご協力いただき、送迎バス(市内及び仮設住宅循環)を利用できる施設で開催することができた。バスの時間もあり、昼食をはさんでのプログラムとなったが、初めて顔を合わせた参加者同士でも深くコミュニケーションをとることができた。また、さまざまな地区からの参加だったのでそれぞれの地域コミュニティの情報交換の場としても非常に有意義な講習会となった。参加



者からは「また参加したい」「とても参考になった」 などの声をいただいた。

実行委員会の設立については当初は苦労もあったが、高齢化対策を模索する行政関係者にも関心を持っていただくことができた。さらに連携を図りながら、次年度の継続につなげたいと強く思っている。

秋田県

五城目町

開催日時 9:00~13:00 ② 平成 25年11月16日(土) 9:00~13:00 3 平成 25年12月14日(土) 9:00~15:30

開催会場

五城目町開発センター

主催:秋田県レクリエーション協会 実施責任者:伊藤房子

42. ±0	性別	50代以下	60代	70代以上	計
多加 人数	男性	3	7	6	16
人致	女性	7	115	40	162

看護師3名の協力を得て 骨密度の測定も実施

60代の方の健康に対する一番の関心事を考えたとき、血圧はもちろん、骨粗鬆症も重要なテーマではないかと考え、まず看護師3名を確保して入念な指導をお願いした。また、社会福祉協議会から骨粗鬆症測定器をお借りする手はずを整えた。

骨密度についてはやはり皆関心が高く、1回で全員を測定することができなかった。かえってそれがよかったのか、残りの人は2回目に測定することにした。2回目は隣の施設で大々的な集客イベントがあり、そちらに参加者が流れないよう、



開催の1週間前には1回目に参加していただいた 1人ひとりにハガキを送付し、2回目の内容の楽 しさを案内した。

2回目の開催時に3回目のお弁当の注文をいただくことでおおよその参加人数を把握できた。また急遽、参加者から要請のあった3B体操を組み入れて実施したことで喜んでいただけた。

山形県

天童市

開催日時

① 平成25年11月9日(十) $9:30\sim12:00$

② 平成25年11月16日(土) $9:30\sim12:00$

3 平成25年12月7日(十) $9:30\sim12:00$

4 平成25年12月21日(十) $9:30\sim15:00$

開催会場

山形県青年の家

主催:山形県レクリエーション協会 実施責任者:鈴木藤弥

参加人数	性別	50代以下	60代	70代以上	計
	男性	0	14	4	18
	女性	0	44	38	82

学生ボランティアが参画 行政からも高い評価

山形県立保健医療大学の先生の協力を得て、学 生ボランティアにも参加いただくことができた。 毎回、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。 また、運営するスタッフも心強かった。

参加された方は、運動やスポーツ・レクリエー ション活動に興味や関心のある方が多く、関心の ない、特に男性参加者の獲得には苦労した。しか し、参加者からは「からだを動かす楽しさを実感 し、多くの人と知り合えたことがよかった|「今 後は、からだに合った運動を続けていきたいしな



どの感想をいただいた。

実行委員会には、行政の方にもメンバーになっ ていただいたことで、市報などを通じて告知して もらうことができた。これまで、レクリエーショ ンと縁のなかった市担当部局とも一緒に事業を行 うことができて、行政からも高い評価をいただく ことができた。

福島県

双葉郡浪江町 (二本松市)

開催日時

① 平成25年8月31日(土) 9:00~12:00

2 平成25年10月12日(土) 9:00~12:00

9:00~12:00

❸ 平成25年11月4日(月·休) ④ 平成25年11月30日(土) 9:00~12:00

開催会場

二本松市安達体育館

主催:NPO法人 福島県レクリエーション協会 実施責任者:引地陽子

参加人数	性別	50代以下	60代	70代以上	計
	男性	З	1	9	13
	女性	1	17	38	56

仮設住宅の住民をメインに 「楽しく」からだを動かす

「仮設住宅」という特別な場所に生活している 方々をメインターゲットとして、事業参加を呼び かけた。仮設住宅では、行政をはじめ、多くの機 関や団体が、「生活不活発病」「ロコモティブシン ドローム」といった言葉を解説しながら、健康を テーマとしたさまざまな事業を展開している。

今回の事業を実施するにあたっては、これまで 当協会が支援を行ってきた住民との関わりを大切 に、参加者の「通いやすい場所」で、できるだけ 「無理のない時間帯」に、「いつものスタッフ」を 配置して、単にからだを動かすだけでなく、「楽



しく」からだを動かすことをねらいとして事業を 展開した。

結果、参加者からの満足度は高く、おおむね高 評価を得ることができた。

行政(介護福祉課)からは当協会のこれまでの実 績も含めて評価していただけたので、次年度以降 も一緒に事業を実施できる感触を得た。

茨城県

開催日時

① 平成25年11月29日(金) 12:30~17:00

主催:茨城県レクリエーション協会

② 平成 25年12月13日(金) 13:00~17:15

ひたち野リフレプラザ

3 平成25年12月20日(金) 10:00~15:30

牛久市

開催会場

実施責任者:吉澤多喜雄

42.4n	性別	50代以下	60代	70代以上	計
沙川 人粉	男性	0	10	10	20
人致	女性	0	15	19	34

地域高齢者組織の協力で 運営もスムーズに

県内には地域を5カ所に分けた「高齢者はつらつ百人委員会」という組織がある。この組織では、60歳以上が会員となり、それぞれの地域において活動をしており、「ニューエルダー元気塾」の運営協力をお願いすることで、スムーズな運営が可能になった。

レク式体力チェックを実施した参加者は、「あら、あたしもっと早く歩いていると思ったのに」「歩幅はこんなもの?」「え~こんなに腰が曲がらないの!?」などと、いろいろな声が飛び交っていた。誰もが口にする言葉は「こんなにからだが



硬いの!?」「体力がないの!?」などである。また、スマートスポーツの吹き矢では、矢が的にあたるたびに歓声が上がり大変な人気の様子だった。救急救命法ではAEDの扱い方に真剣な眼差しで取り組んでいる姿が印象的だった。今後、百人委員会の事業でも、レク式体力チェックなどを実施してほしいという要望が寄せられた。

栃木県

開催日時

開催会場

① 平成25年9月7日(土) 10:00~15:00 2 平成25年11月30日(土) 9:30~14:30 ❸ 平成25年12月14日(土) 10:00~16:00

塩谷町

星ふる学校くまの木・塩谷町体育館

主催:栃木県レクリエーション協会 実施責任者:安納慶太

参加人数	性別	50代以下	60代	70代以上	計
	男性	1	17	21	39
	女性	6	18	2	26

次年度開催に向けて 人材ネットワークを構築

「安全で効果的なウォーキング」の実施ではポールウォーキング協会へ依頼し、「レク式体力チェック」は新潟県レクリエーション協会から考案者の渡辺氏を招いて実施。「加齢がもたらす体の変化」「元気を創る食のあり方」「元気をつくるしゃべり場」は町職員、町関係者が講義を行い、スマートスポーツのインディアカ、スラックラインも町在住の方々と、地元の人材を多く活用した展開を図った。

参加者からは、「大変すばらしい取り組みに参加することができた。これが町全体に広がり、よ



り多くの人たちが健康で幸せに暮らせるように誘導してほしい」「自分の体力がわかった。元気塾を大いに普及させてもらいたい」など、好評であった。

次年度も開催を予定しており、ニューエルダー 元気塾の今後につながる人材ネットワークも構築 することができた。

群馬県

榛東村

開催日時 9 平成 25年10月14日(月·祝) 8:25~12:30

開催会場 しんとうスポーツアリーナ・しんとう楽集センター

2 平成25年11月10日(日) 8:30~12:30

榛東村役場

❸ 平成25年12月22日(日) 8:30~14:40

しんとうスポーツアリーナ・しんとう楽集センター

主催:群馬県レクリエーション協会実施責任者:高橋良枝

参加 人数	性別	50代以下	60代	70代以上	計
	男性	3	20	7	30
	女性	4	43	19	66

自分のからだを知る機会に 充実感あふれる感想

様東村教育委員会の全面的な協力により、参加 者募集に始まり、名簿作成、当日受付、開催日間 近での再度の参加案内、会場案内板の掲示、プロ ジェクターなどの用具提供、昼食の弁当の手配ま で、すべてにわたってご配慮いただき、開催する ことができた。また、スタッフも各回16名を確保 することができ、それぞれが役割を十分に果たす ことでスムーズに運営することができた。さらに、 レクリエーション公認指導者や種目団体の指導者 などにもご協力いただきながら、スラックライン、 ウォーキング、パドルテニスなどを実施した。



参加者からは、「自分のからだを知るよい機会になった。日ごろの運動不足を痛感し、今後の過ごし方を考え直す必要性を感じた」「講義もスポーツもとても勉強になった」「からだを動かすこと、ストレッチの方法など、大変楽しく、また役に立った」など、充実感にあふれる感想が多く寄せられた。

埼玉県

さいたま市

開催日時	1 平成25年11月2日(土)13:00~17:00	2 平成 25年11月16日(土) 13:00~17:00	3 平成25年11月30日(土) 13:00~18:00
開催会場	七里コミュニティセンター	七里公民館	七里コミュニティセンター

主催:埼玉県レクリエーション協会 実施責任者:山崎洋子

4 2.4⊓	性別	50代以下	60代	70代以上	計
参加人数	男性	3	12	13	28
	女性	2	57	55	114

50・60代が交ざるように グループ分けを配慮

さいたま市では「健康で長生きできるまちづくり」を目指すためニューエルダーへの啓発は有用であると考えており、本事業にも注目していただいた。そのためか、一般予約に先駆けて施設予約を認めていただくなど、ありがたいご協力をいただいた。

運営面では、参加者が多くみこまれたため、特にレク式体力チェックの実施にあたって、椅子の配列や配置を工夫し、グループ構成では各組に50代・60代の人が必ず入るようにするなど、細かく配慮したことによりスムーズに運営できた。ま



た、各講師の持ち時間がかぎられているので、参 加者が後日も学習できるように資料を用意した。

参加者からは「和気あいあいと楽しく運動ができた。参加してよかった」「今回参加してスポーツに関心を持った」などの感想をいただいた。今回得た知識を家族や友人などに広めてくれることを期待している。

千葉県

開催日時

● 平成25年10月20日(日)9:00~13:00

② 平成 25年11月17日(日) 9:00~13:00 ③ 平成25年12月15日(日) 9:00~17:00

市原市

開催会場

市原市青少年会館

主催:千葉県レクリエーション協会 実施責任者:小林信夫

4 2+π	性別	50代以下	60代	70代以上	計
参加人数	男性	2	32	20	54
	女性	9	26	13	48

理論と実技のともなう高齢者向け事業に高評価

全3回とも日曜日に実施した。体操、スマートスポーツをはじめ幅広い分野にわたり、理論あり運動ありの充実した内容となった。同市では同じ時期に高齢者向けの事業がかなり盛んに行われており、市内の公民館などでも同じような事業が行われていた。しかし、理論から実技までを行うものはなく、主催する側としても評価の高い事業であると自負している。

参加者も、レク式体力チェックなど、楽しく積極的に取り組んだり、新しいスマートスポーツの種目に熱心に取り組み楽しんでいる様子だった。



老化による体力の変化についての学習、栄養や救 命救急法についての研修なども大変ためになった ようである。

事業を進める中で、スタッフ同士のつながりを 深め、仕事への取り組み方についても影響を受け たように感じられた。今後の活動へ向けて、大き な励みになると思う。

神奈川県

開催日時

開催会場

① 平成25年11月23日(土·祝) 9:00~13:00 2 平成25年12月1日(日) 9:00~13:00 3 平成25年12月15日(日) 9:00~15:00

川崎市

かわさき健康づくりセンター

主催:NPO法人 神奈川県レクリエーション協会 実施責任者:土屋 勝

42. ±0	性別	50代以下	60代	70代以上	計
参加	男性	2	19	10	31
人数	女性	2	25	66	93

料理教室や病院で事前PR 幅広い方面から応募者多数

事前事業としては、「男の料理教室」講座でのデモンストレーション、病院でのPR活動などを実施することによって、さまざまな方面から多くの参加者を獲得することにつながった。しかし、非常に多くの応募があったにもかかわらず、会場のキャパシティなどを考慮して、応募者の一部にはお断りをしなければならない状況になったことが大変残念だった。開催場所が市内中心部ではなかったため、多くの人目を引くスポットが少なく、広報ツールの卓上POPがうまく活用できなかったことも今後の課題である。



参加者は皆、からだを動かすことを楽しんだ様子だった。「来年以降も継続的にやってもらいたい」「3回とも充実したプログラムで、大変有意義な時間だった。これを機会に少しずつスポーツをしていきたいと思っている」「からだを動かす楽しさを再認識した」など、多くの喜びの声をいただくことができた。

東京都

開催日時

① 平成25年11月14日(木) $13:00\sim17:00$

2 平成 25年12月12日(木) $13:00\sim17:00$

② 平成26年1月9日(木) $9:00\sim15:00$

開催会場 新宿区

新宿区立戸塚地域センター

主催:一般社団法人 東京都レクリエーション協会 実施責任者:内山則子

参加	性別	50代以下	60代	70代以上	計
少川 人 数	男性	0	7	10	17
人致	女性	3	26	22	51

「しゃべり場」の議論で 大きな成果を得た

運動やスポーツに関心が薄いと思われるニュー エルダーの世代を対象に、集客に向けた事前事業 を実施。自分のからだの特徴を自分でチェックし て体力の現況を知り、体力増進を継続的に実施す るために、仲間と楽しみながら活動することをア ピールした。

参加いただいた方からは「久しぶりに楽しく運 動することができ、体操がとても気持ちよかった 「楽しいスポーツがたくさんあることを知り、私 にもできると思った。特にショートテニスをまた やりたい など、大変好評をいただいた。



最後に実施した「元気をつくるしゃべり場」で は、「この活動を継続するために」をテーマとし て価値の序列、手法に着眼しながらグループ協議 と全体討議を展開した。正解をもとめない方法に よる話し合いの結果、情報伝達や開催場所、仲間 や体力つくりなどについての意見が出され、大き な成果があった。

新潟県

阿賀野市

開催日時 13:00~17:00 $13:00\sim17:00$

平成25年10月12日(土)平成25年11月16日(土)平成25年11月30日(土) 13:00~16:00

4 平成25年12月14日(土) 13:00~16:00

開催会場 阿賀野市水原体育館

主催:一般社団法人 新潟県レクリエーション協会 実施責任者:渡辺耕司

42.4n	性別	50代以下	60代	70代以上	計
参加人数	男性	8	9	4	21
	女性	20	42	4	66

レク式体力チェックや スマートスポーツが好評

実施にあたっては、まず阿賀野市長、総務部長、 生涯学習課長、福祉保健課長に内容を説明して協 力を依頼し、快く受けていただくことができた。 また、阿賀野市レクリエーション協会、阿賀野市 総合型地域スポーツクラブ、阿賀野市社会福祉協 議会、そして、一般社団法人新潟県健康管理協会 と連携しながら事業を推進した。結果、特に行政 や健康管理協会からは、講師の派遣などを含めて 多大なご支援をいただき、講座内容を充実させる ことが可能になった。

参加者からは、「久しぶりに思いっきりからだ



を動かしてとても楽しかった」「今回の参加をきっ かけに、これからは運動してきたいと考えている」 「更年期のからだの変化を知ることができ、また スポーツすることの楽しさを感じた」などの多く のコメントが寄せられた。レク式体力チェックや スマートスポーツなど、大いに楽しんでもらえた ようだ。

山梨県

開催日時

開催会場

① 平成25年11月2日(土) 9:00~12:00 ② 平成25年11月9日(土) 9:00~12:00 ❸ 平成25年11月23日(土・祝)
9:00~12:00

④ 平成25年11月30日(土) 9:00~12:00

甲府市

県青少年センター リバース和戸

県青少年センター

主催:山梨県レクリエーション協会 実施責任者:小池美穂子

会加 (性別	50代以下	60代	70代以上	計
多加 人数	男性	0	17	1	18
人致	女性	4	30	14	48

紹介して喜ばれた ノルディックウォーキング

山梨県の人口や高齢化の現状、また高齢者のからだの変化などについて学び、日常生活でのからだの使い方や注意点などを解説した。自宅で継続できる簡単なストレッチや運動なども紹介。特に、普通のウォーキングに比べてからだを楽に動かしやすいというメリットのある、ノルディックウォーキングを紹介して、参加者に喜ばれた。

自己紹介の時間をとるなど参加者同士のコミュニケーションの機会をつくりながらスマートスポーツ体験を実施。栄養指導では食事の基本などわかりやすい指導をしていただいた。



また、「私のおすすめお茶菓子ベスト3」というアンケートをとって、参加者・スタッフで情報交換を兼ねてお茶会を行った。さまざまな意見を直接伺い、交流を深めながら新たな発見を得る場にもなり、有意義で楽しい時間となった。和やかな雰囲気のうちに講座を終了することができた。

長野県

開催日時

開催会場

① 平成25年8月10日(土) 13:00~17:00 2 平成25年9月14日(土) 13:00~17:00 3 平成25年10月12日(土) 9:00~16:00

上田市

上田市塩田公民館

主催:長野県レクリエーション協会 実施責任者:塩澤敏樹

参加人数	性別	50代以下	60代	70代以上	計
	男性	0	11	0	11
	女性	3	41	59	103

おもてなしの気持ちで接し 工夫したゲームやクイズ

事業実施に先立ち、青木村教育委員会、上田市体育協会、総合型地域スポーツクラブのミックスポーツクラブと真田スポーツクラブなどにより構成された実行委員会を立ち上げた。これにより、地域の多くの方に本事業に興味を持っていただくことができ、協力団体からも「次年度も実施を計画したい」との意向を伺った。

事業の運営にあたっては、スタッフ1人ひとりがおもてなしの気持ちで参加者に接し、クイズを書いたプリントの配布、パネルシアターでの遊び、折り紙を使ったパズルなど、毎回工夫を凝らして



大変喜んでいただくことができた。また、「スマートスポーツが楽しく、初めての人とも話をしたり、 笑ったりできてよかった」「スポーツを続けていくことが大切だと思った」「スポーツクラブで運動を続けて、後悔ない人生を送りたいと感じた」などの声が寄せられ、日常的なスポーツの機会の重要性を理解していただけたようだ。

富山県

富山市 八尾町

● 平成25年9月20日(金) 開催日時

 $9:00\sim13:00$

主催:NPO法人 富山県レクリエーション協会

② 平成25年10月11日(金) 9:00~12:30

 平成25年11月15日(金) $9:00\sim12:30$

4 平成25年11月22日(金) $9:00\sim12:15$

開催会場

富山市八尾健康福祉センター

富山市八尾スポーツアリーナ

実施責任者:西 利行

富山市八尾健康福祉センター

44 +⊓	性別	50代以下	60代	70代以上	計
参加 人数	男性	0	12	4	16
人致	女性	8	77	32	117

地域団体の定例会に出向き 事業を説明、協力を得た

実施体制として、富山市、富山市教育委員会、 富山市社会福祉協議会の後援を得た。それにより、 会場使用料の免除や減免措置などを受けることが できた。また、会場の設営もスムーズで、事業開 催前から期間中まで、PR用ののぼり旗を長期に わたって揚げさせてもらうことができたので、多 くの人に事業の開催をアピールできたように感じ

集客のための事前事業としては、八尾町日赤奉 仕団保健推進員、富山市社会福祉協議会、食生活 改善推進員、八尾町老人クラブなど、各団体の賛



同を得ることができたので、それぞれの定例会へ 出向き、事業説明と参加者募集を行うことができ た。その結果、男性参加者は少なかったが、幅広 い参加者を集めることができた。「体力つくりを しながら楽しい余生を過ごしたい」「毎回、充実 した内容でとてもよかった」など、参加者からは 好評をいただいた。

石川県

中能登町

● 平成25年10月17日(木) 開催日時 9:00~12:00

9:00~12:00

② 平成25年11月21日(木) | ③ 平成25年12月19日(木) | 9:00~12:00

4 平成26年1月9日(木) 9:00~12:00

開催会場

中能登町生涯学習センター ラピア鹿島・保健センター

主催:一般財団法人 石川県レクリエーション協会 実施責任者:宮西好子

参加人数	性別	50代以下	60代	70代以上	計
	男性	4	10	4	18
八女人	女性	10	45	45	100

受講者の口コミにより 徐々に参加人数が増加

参加者募集のために実施した事前事業では、開 催会場に福祉イベントブースを設け、事業説明と スマートスポーツ体験の時間をとり、興味・関心を 持ってもらい、約10名の申込みを得ることができ た。また、行政の全面的なバックアップがあったた め、地元の広報誌やケーブルテレビなどで効果的 に告知することができた。月に1度の開催であっ たので、参加者のモチベーションを維持するため に実施日の7日前までには必ずハガキを送り、講 座前にはリラックスできるBGMを流したり、楽 しく気持ちよく受講できるような雰囲気づくりに



努めた。その結果、受講生のクチコミから回を重 ねるごとに参加人数が増えたのでよかった。

参加者からは「3回では少ない」「まだまだ続 けてほしい」という声が非常に多く、行政からも 「今までにない事業で高齢者の体力つくりに大い に役立つ。次年度も開催してほしい」という意見 が寄せられた。

福井県

坂井市

開催日時

1 平成25年11月10日(日)9:00~13:00

② 平成25年11月24日(日) 9:00~13:00 ❸ 平成25年12月8日(日)
9:00~13:00

④ 平成26年1月26日(日) 9:00~13:00

開催会場東十郷公民館

東十郷公民館・坂井市中央公園

東十郷公民館

主催:福井県レクリエーション協会 実施責任者:髙橋研ー

参加 人数	性別	50代以下	60代	70代以上	計
	男性	4	8	42	54
八女人	女性	4	71	42	117

農繁期を避けて冬季に開催運動続けられる体制を調整

参加の可能性のある人たちに事前調査を行ったところ、農村を中心とした地域なので農繁期は避けてほしいという意見があった。また、1日がかりの日程は、拘束時間、家庭の事情、体力面を考慮しても厳しいので半日ずつに分けてほしいという要望もあり、冬場になったが11月からスタート、半日で4回の実施となった。

講師選定にあたっては、今回だけでなく継続的な事業実施も考え、できるだけ地元の講師を依頼。 一方的な講義でなく飽きさせない楽しいトーク、 実技を交え、将来につながる継続できる内容の指



導を依頼。各講師には講座内容をよく練っていただき、和気あいあいとした雰囲気で進行することができ、参加者は大変喜んでいた。スマートスポーツの紹介では、実施会場の公民館で3B体操の講座を行っている方に依頼して、事業実施後も、希望があればすぐにでも続けられるように体制を整えた。

岐阜県

可児市

開催日時 13:30~17:30 ② 平成 25年11月14日(木) 13:30~17:30 3 平成25年11月21日(木) 9:00~15:00

開催会場

今渡公民館

主催:NPO法人 岐阜県レクリエーション協会 実施責任者:高橋恵子

参加人数	性別	50代以下	60代	70代以上	計
	男性	0	0	0	0
八女人	女性	0	18	84	102

参加者の多くにみられたからだへの関心の高まり

開催地の可児市レクリエーション協会と十分に 連携をとることができたので、募集もスムーズ で、たくさんの参加者が集まった。また、同協 会を主管に置くことによって施設からの協力も 得て、会場費用が無料になった。同協会に講師 を依頼することで、講座内容に地域の話題や参加 者にとって身近な話題を盛り込むことが可能に なった。

参加者の多くから、「ニューエルダー元気塾に 参加して、自分のからだに対する関心が高まった」 「今後はスポーツを生活に取り入れていきたい」



という言葉をいただいた。また、本事業を通して 参加者同士の交流が深まり、仲間づくりもできた ようだ。

可児市生涯学習文化室の担当者が本事業を見学 した際には、「このような活動を今後もぜひ継続 してもらいたい」と高い評価をいただくことがで きた。

静岡県

島田市

開催日時 12.

開催会場

① 平成25年9月3日(火) ② 平 13:00~17:30

② 平成25年9月17日(火) 13:00~17:00 ❸ 平成25年10月1日(火) 13:00~16:40

4 平成25年10月8日(火) 13:00~16:30

島田市総合スポーツセンター「ローズアリーナ」

主催:静岡県レクリエーション協会実施責任者:鈴木義乃

参加人数	性別	50代以下	60代	70代以上	計
	男性	0	15	15	30
八女人	女性	1	92	69	162

参加者が自主的に 定期活動サークルを結成

参加者は「ニューエルダー元気塾」を通して、 自分のからだをみつめなおし、楽しくスポーツ・ レクリエーションを学ぶことができたようだ。毎 回、最初にアイスブレーキングを実施。また、休 憩時間の「お茶・アメタイム」を随時設けること により、なごやかな雰囲気をつくり出した。

意識的にからだの変化を感じることができるように、日常生活の中で自分ができるスポーツをみつけてもらうよううながした結果、講座で知り合った仲間の中から「うずしお会」というサークルが生まれ、定期的に活動を行うようになった。



これからも、誰もが元気に笑顔でスポーツ・レク リエーションを楽しめる事業を支援して、「元気 づくり」「健康づくり」の力になるように努めて いきたい。

今回、島田市スポーツ課、長寿介護課、社会福祉協議会を巻き込んで実施できたことにより、来年度の事業継続の芽が生まれた。

愛知県

安城市

開催日時 13:00~17:00 ② 平成 25年10月 20日(日) 13:00~16:30 3 平成25年11月9日(土) 9:00~16:00

開催会場安城市北部公民館

主催:愛知県レクリエーション協会 実施責任者:澤 幹雄

参加人数	性別	50代以下	60代	70代以上	計
	男性	0	12	17	29
八奴	女性	9	27	15	51

健康年齢をさらに高める土壌づくりに貢献できた

安城市レクリエーション指導者クラブとの連携により、市の北部地域にある公民館で開催した。この地域は総合型スポーツクラブを市内で最初に立ち上げたスポーツに関心のある地域である。こうした地域でニューエルダー元気塾を開催することで、「スマートスポーツを体験して今後の取り組むスポーツの参考になった」「筋力を高めるトレーニングをやりたいと思う」などの声をいただき、健康年齢をますます高める土壌ができると実感した。

集客については、町内会の回覧板で周知すると



ともに、安城ホームニュースへの掲載や、老人クラブ、スポーツ推進委員に参加者の募集を依頼した。また、地区の公民館や福祉センターなどにチラシを置いて事業のPRができた。実行委員会も行政が快く職員を派遣いただき、スムーズに事業を運営することができた。今後も、行政がこの事業を実施できるよう働きかけていきたいと思う。

三重県

松阪市

開催日時 13:00~16:00

-16:00 13:00~16:00

2 平成 25年11月24日(日) 3 平月13:00 - 16:00

❸ 平成25年12月7日(土) 10:00~15:00

開催会場 松阪牛オーシャンファーム武道館

主催:一般社団法人 三重県レクリエーション協会 実施責任者:津幡佳代子

±≥±n	性別	50代以下	60代	70代以上	計
参加人数	男性	1	1	10	12
八奴	女性	1	18	36	55

初めて出会った同士も自然に仲よくなれる講座

口コミによる参加者が多かったが、この事業で 初めて知り合いになった人同士が自然と交流でき るようにプログラムを展開した。毎回、準備運動 も兼ねて、音楽を使った体操やミキシングできる ゲームを行ったことで和気あいあいとした雰囲気 をつくることができた。レク式体力チェックは毎 回グループで協力しながら測定しあえるよう声が けをしたり、評価をみるときにも少し時間をかけ て、グループ内で確認しながら行った。そのため 参加者同士の会話が増えて仲よくなれたこと、正 しい評価ができたことがよかった。



「元気を創る食のあり方」では、地元店でバランスのよいお弁当を注文し、一緒に食べながら話をした。「元気をつくるしゃべり場」では、各自が健康のために心がけていることを衣食住さまざまな観点から引き出し、できるだけたくさん提示し、これから頑張りたいと思ったことを1人ずつ短冊に書いて発表し、締めくくった。

滋賀県

守山市

開催日時

① 平成25年9月21日(土) 9:00~13:00 2 平成25年10月19日(土) 9:00~13:30 3 平成25年11月30日(土) 9:00~15:00

開催会場

守山市コミュニティホール

主催:滋賀県レクリエーション協会 実施責任者:久保和之

参加人数	性別	50代以下	60代	70代以上	計
	男性	0	0	8	8
八奴	女性	0	9	40	49

大学生もスタッフに参加 若者と接する貴重な機会に

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社会学部コミュニティマネジメント学科の協力を得て、参加者募集から実施。 運営以外にも当日ボランティアとして学生にサポートをしてもらい、スムーズに運営できた。大学生がスタッフとして関わることにより、若い世代と接することができて、参加者も楽しそうだった。講義では、大学教員などによる最新の専門知識をわかりやすくご紹介いただいた。スマートスポーツの実技では、講師の補助をする学生が前もって各種目の体験を行うことによって、当日も



順調に実施することができた。

参加者からは、「日ごろ使っていない筋肉が鍛えられてよかった」「体力チェックにより改善目標がわかった」「スマートスポーツが楽しかったので老人クラブでもやってみたい」など、好意的な意見が寄せられ、「これからも継続して運動をしていきたい」という声が多く聞かれた。

京都府

城陽市

開催日時

① 平成25年9月25日(水) 9:00~13:00 2 平成25年10月16日(水) 9:00~13:00 ⑤ 平成25年10月30日(水) 9:00~15:00

開催会場

城陽市男女共同参画支援センター ぱれっと JOYO

主催:京都府レクリエーション協会 実施責任者:宮林香代子

参加人数	性別	50代以下	60代	70代以上	計
	男性	0	0	0	0
八女人	女性	5	46	51	102

意識の高い参加者が多数真剣ながらも楽しむ様子

事前事業では、鴻ノ巣山運動公園でスマートスポーツ体験ができる場を設けて事業参加を呼びかけた。その場では盛り上がり参加者に楽しんでいただけたが、事業参加につながらなかったのが残念だった。一方、コミュニティセンターで開催される健康関連事業でも告知を行い、からだに関心を持っている方が多かったため、こちらは多くの参加者獲得につながった。

参加者の大部分は、自分のからだや健康について高い意識を持っている方々なので、楽しみながらも真剣に取り組む様子がみられた。これまで



城陽市で実施されてきた健康体操とは異なる体操 や、スマートスポーツ体験などに初めて触れる方 も多く、楽しんでいただくことができたようだ。

また、会場となった城陽市男女共同参画センター ぱれっと JOYOの所長をはじめ、職員の皆さんから、「有意義な事業である」と高い評価をいただくことができた。

大阪府

大阪市

開催日時 13:00~17:00 ② 平成25年12月1日(日) 13:00~17:00 ⑤ 平成26年1月19日(日) 10:00~16:00

<mark>開催会場</mark> 大阪市教育会館

主催:公益財団法人 大阪府レクリエーション協会 実施責任者:猪野 守

参加人数	性別	50代以下	60代	70代以上	計
	男性	0	19	12	31
八奴	女性	2	44	8	54

高齢者教室が盛んな地域 魅力ある活動内容を実施

大阪市内に所在する高齢者大学校のアクティブシニア協会の協力を得て実施することができた。高齢者大学校にはすでに高齢者の健康づくりのためのさまざまな教室が用意されていて、健康づくりや楽しく過ごすことをもとめて集まる人が多い。そのため、プログラム内容に特色を持たせる必要があり、事前の打ち合わせを重ね、魅力ある活動を検討した。

そこで、安全で効果的なウォーキングの基本では、「スロージョギング。」を取り入れたプログラムを実施。歩く程度のスピードで爪先走りをし、



自分の体力のペースで無理せず小幅で、「ニコニコペース」でジョギング。そのため、長く走ることができて体力アップや脂肪燃焼にもつながった。参加者からは、「膝が痛かったけれど、運動することによって痛みがなくなった」「この運動ならば継続して実施できそうだ」などの声が寄せられた。

兵庫県

開催日時

開催会場

● 平成25年11月3日(日・祝) $9:00\sim12:00$

② 平成25年11月23日(土·祝) S 平成25年12月15日(日) $9:00\sim13:00$

 $9:00\sim13:00$

4 平成26年2月2日(日) $9:00\sim14:00$

神戸市

本庄地域福祉センター

主催:NPO法人 兵庫県レクリエーション協会 実施責任者:速水順一郎

参加人数	性別	50代以下	60代	70代以上	計
	男性	0	43	24	67
八奴	女性	3	4	3	10

参加者の意識変化に 大いに期待

本庄地域福祉センターを拠点として実施。ここ はもともと地域の方々の活動拠点となっている場 所なので、地元の口コミなども期待して集客を 図った。阪神・淡路大震災の際、大きな被害にあっ た地域であり安全に関する意識は高く、高齢者の 多い地域ということもあり、自らの体力や健康に 不安を持っている多くの方に参加していただくこ とができた。

事業を通じて、スマートスポーツの取り組みや レク式体力チェックにも高い関心が寄せられるこ とになり、今後の意識変化に大いに期待が持てる。



参加者からは、「運動に対する意識が芽生えた」「実 技と講義の両方があってよかった」などの声が あった。

実行委員会に加わってもらった本庄ふれあい まちづくり協議会や神戸YJB(ヤングジジババの 会)では、今回の取り組みを継続していくための 検討を行っている。

奈良県

橿原市

① 平成25年9月21日(土) 開催日時 $13:00\sim17:00$

29 平成 25年10月19日(土) $13:00\sim17:00$

② 平成25年11月16日(土) 10:00~16:00

県立橿原公苑第二体育館 開催会場

主催:NPO法人 奈良県レクリエーション協会 実施責任者:大槻礼子

参加人数	性別	50代以下	60代	70代以上	計
	男性	0	7	25	32
八女人	女性	4	42	63	109

大学教授の専門的な講義で 筋力アップの必要性を強調

「加齢に伴うカラダの変化」と題して畿央大学 教授が講義し、「転倒・骨折が後期高齢者の死因 第3位」であり、加齢にともなう筋肉量減少症(サ ルコペニア)を克服するためにまず自分の体力を 知り、筋力アップの運動を継続することが大切で あることを再認識してもらった。そのあとのレク 式体力チェックでは、参加者は仲間とワイワイ楽 しみながらも真剣に計測し、和やかな雰囲気だっ た。「自分の弱みがよくわかり、今後の体力つく りに役立つ」との感想をいただいた。

スマートスポーツは、時間をゆっくりとること



ができたので十分楽しんでもらえた。

また、体力チェックで柔軟性の評価が低い人が 多かったので、ストレッチを紹介。手軽にできる スクワットやスローウォーキングなど、転倒予防 体操も好評だった。スポーツの継続へ向けて、参 加者が日常的にスポーツを楽しむための仲間づく りが今後の検討課題である。

和歌山県

和歌山市

開催日時

開催会場

● 平成.25年7月18日(木) $13:00\sim17:00$

13:00~16:00

② 平成25年9月19日(木)
③ 平成25年10月17日(木) 13:00~16:00

4 平成25年11月21日(木) 13:00~15:00

和歌山市河北コミュニティセンター多目的ホール

主催:和歌山県レクリエーション協会 実施責任者:中 俊博

42.4n	性別	50代以下	60代	70代以上	計
参加 人数	男性	0	11	38	49
八奴	女性	3	44	51	98

講座テキストを配布し 体力つくり継続の後押しに

参加募集にあたっては、地域で定期的に開催し ている「高齢者サロン」の参加者に呼びかけの協 力を依頼した。また当レク協会が講師派遣の要請 を受けた事業の際も告知を行い、多くの参加に結 びついた。

レク式体力チェックの測定では、レーダー チャートで可視化することによって、自分の体力 を認識し、運動やスポーツの実践へうながす効果 があったと感じられた。また、救命救急法につい ての実習を行ったこと、食事についての講義や栄 養バランスについて議論したことなども有意義



だった。講座のテキストを配布することによって、 参加者の理解が深まり、日常生活の中でも体力つ くりを続けていくための後押しとなった。

この活動をいっそう充実させ、また、マンネリ 化しないような変化を持たせていくためにも、「今 後もさらに拡大した形で展開してほしい」と継続 を希望する意見が多くあった。

鳥取県

鳥取市

● 平成25年9月21日(土) ● 平成25年10月12日(土) 開催日時 $8:45\sim13:20$

8:45~13:00

3 平成25年11月9日(土) 9:15~12:30

4 平成25年11月30日(土) 9:15~12:00

開催会場

鳥取市面影地区公民館

主催:鳥取県レクリエーション協会 実施責任者:塚田比佳里

参加人数	性別	50代以下	60代	70代以上	計
	男性	2	18	15	35
	女性	9	16	15	40

途中欠席者にも賞状を贈呈 達成感をもたらし喜ばれた

参加者が集まりやすいこと、継続的な活動に結 びつくことなどを期待し、地域のつながりが強い 地域で開催。鳥取市教育委員会生涯学習課を経由 して、鳥取市面影地区公民館を会場に設定した。 公民館では日ごろからさまざまな活動が活発に行 われており、公民館からも今回の開催場所提供に ついては積極的な意向があった。

毎回、事業の初めには、簡単なアイスブレーキ ングを行い、楽しい雰囲気をつくることができた。 会場の周囲にはニュースポーツの用具を配置して おいて、待ち時間や休憩時間にも体験していただ



けるように工夫した。

全回の参加者には「修了証」、途中で欠席して しまった方にも「元気で賞」という賞状を作成し て渡したことが大変喜ばれた。

鳥取市教育委員会生涯学習課では、公民館でレ ク式体力チェックを継続的に実施していくための 検討を行っている。

島根県

松江市

② 平成25年12月7日(土) 13:00~17:00 3 平成 26年1月18日(土) 9:00~15:00

開催会場

宍道体育センター・宍道公民館

主催:島根県レクリエーション協会 実施責任者:梶谷清美

参加人数	性別	50代以下	60代	70代以上	計
	男性	1	7	1	9
	女性	4	24	11	39

地域事情を把握している スポーツクラブが協力

多くの参加者を集めるため、土曜日に開催。兼 業農家が多く、行事も多い地域でもあるため、こ れらと重ならないように配慮して11月から1月 に開催。しかし、冬の寒い時期の開催になったた め、期待したほどの参加者を獲得できなかったの ではないかと考えている。

運営については、地域事情をよく把握している しんじ湖スポーツクラブの協力で、事業のPRや 受講生の募集を積極的に行っていただき集客を 行った。実施していただいたスマートスポーツは、 当初の計画を一部変更し、種目を4種類に増やし



て自分にできるものを選択していただくようにし たが、ほとんどの方がすべての種目を体験するな ど大変好評であった。

参加者から継続して実施してほしいとの意見が 多く出ているので、しんじ湖スポーツクラブの次 年度事業計画に取り入れていただく方向で調整し ている。

岡山県

備前市

開催日時 13:00~17:00 ② 平成 25年11月23日(土·祝) 13:00~17:00

❸ 平成25年12月15日(日) 9:00~15:00

開催会場

備前市勤労者総合福祉センター (リフレセンターびぜん)

主催:岡山県レクリエーション協会 実施責任者:千田節子

参加 人数	性別	50代以下	60代	70代以上	計
	男性	0	5	2	7
	女性	14	24	12	50

事業継続の希望強く スマートスポーツ体験も実施

単年度で終わらず、今後もこのような事業を続けてほしいという思いから、地域のスポーツ事業に深い関わりを持っているスポーツ推進委員に協力していただき取り組んだ。当初はなかなかうまくいかなかったが、事業説明会やレク式体力チェックを体験してもらうことで理解が深まり、興味を持っていただけたことなどから、スムーズに運営することができるようなった。

「普段の生活の中で、自分で気をつければストレッチができることに気づかされた」「からだの機能が少しずつ衰えて弱っても、ストレッチをま



だまだ頑張れば立ち直れるかな、と感じた」という声も。また、多くの参加者から「今後も続けていきたい」との声が多く聞かれ、4月ごろから健康づくり教室を開催する予定である。さらに、教育委員会の依頼により、備前市スポーツ推進委員主催のスマートスポーツ体験講座が実施されるようになった。

広島県

広島市

開催日時 13:00~17:00 ② 平成25年11月30日(土) 13:00~17:00 3 平成25年12月7日(土) 10:00~16:00

開催会場 広島市中区スポーツセンター

主催:広島県レクリエーション協会実施責任者:山野節子

参加 人数	性別	50代以下	60代	70代以上	計
	男性	3	21	24	48
	女性	9	33	12	54

サークル仲間の参加が多数運動の楽しさ実感できた

介護予防事業のサークル仲間を通じて声掛けをお願いしたり、スポーツレクリエーション祭などにて参加を呼びかけたり、広島市スポーツ協会との連携により、この事業の有効性を理解したうえで市内8カ所のスポーツセンターにも事業紹介をしていただいた。結果、サークルなどの仲間で多く参加される傾向が見られた。

参加者は、「皆で楽しく運動することが大切と 気づきました」「ニュースポーツ、初めてでした が楽しかったです。今後、自治会などで仲間をつ くってやってみたいと思います | 「知り合いの人



と一緒に参加しました。スポーツを通じて知らない人ともお話ができ、楽しい時間を過ごしました。スタッフの方々も元気いっぱい、楽しい人たちばかりで前向きな気持ちになります」「スポーツも講義も楽しく、意義のある時間を過ごさせていただきました。また機会があれば友人も誘って参加したいと思います」など、大変好評であった。

山口県

防府市

開催日時 9:30~15:00 ② 平成 25年9月7日(土) 9:30~15:00 3 平成25年9月21日(土) 9:30~16:00

開催会場 サンライフ防府

主催:一般社団法人 山口県レクリエーション協会 実施責任者:松田義政

参加人数	性別	50代以下	60代	70代以上	計
	男性	17	8	9	34
	女性	18	21	18	57

体力つくりの大切さを知り行動のための強い動機に

職場でのレクリエーションの盛んな市町を選んで呼びかけたが、そういった参加は少なく、レクリエーション関係団体や公認指導者、高齢者福祉関係者で、特に、スポーツ・レクリエーションや健康・体力つくりに興味のある方に多く参加いただいた。

「加齢がもたらすカラダの変化」「レク式体力チェック」「スマートスポーツ」は、多くの関心を集め、からだを動かすことを好む方が多いように感じた。特に、「ウォーキングや太極拳、パドルテニスなどは、講師や団体が実施している教室にも参加してみたい」という声もあがった。また、「救



急救命法は、知っておいて損はない。家族のためにも知っておく必要がある」などの声も。さらに、「自分の体力を数十年ぶりにチェックできて、健康・体力に関心を持つきっかけになった」「運動と食事のバランスの大切さに気づけた」という意見もあった。健康や体力つくりに気づきを得れば、行動に移すことは容易であると感じた。

徳島県

鳴門市

開催日時 12:30~16:30 ② 平成25年10月18日(金) 12:30~16:30 ③ 平成25年11月8日(金) 9:30~15:30

鳴門・大塚スポーツセンター 武道館

主催:NPO法人 徳島県レクリエーション協会 実施責任者:小西佳昭

参加人数	性別	50代以下	60代	70代以上	計
	男性	0	11	23	34
	女性	3	35	40	78

開催会場

事前の入念な情報共有でスタッフ間の連携が円滑に

運営に関しては、事前に入念に説明を行ったのですべてのプログラムについてスタッフ間で情報 共有ができて、相互の連携もうまくいった。また、 2回目の実施からはスタッフも要領を得て、手際 よくにこやかに接することができて、参加者に安 心感を与えることになった。

参加者は特にレク式体力チェックに高い関心を示し、実施の継続を希望する声も多かった。「自分でもやってみたい」「体力測定を続けて行いたい」「日ごろは体力があると思っていたが、レク式体力チェックによって自分の劣っている点がわ



かった。もう少しからだを動かさないといけないと感じた」などの声に示されているように、反響が大きく、体力つくりの必要性を実感していただけたようだ。また、さまざまなスマートスポーツを体験することによって、「もっと新しいスポーツを習得してみたい」という前向きなコメントもいただくことができたことは収穫である。

香川県

高松市

開催日時 9:00~16:00 ② 平成 25年10月27日(日) 9:00~12:30 3 平成25年11月30日(土) 9:00~12:30

開催会場
香川総合体育館

主催:NPO法人 香川県レクリエーション協会 実施責任者:大西貞義

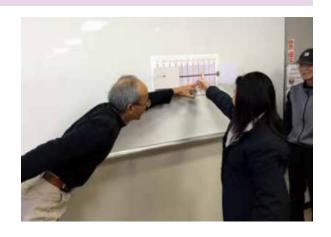
参加人数	性別	50代以下	60代	70代以上	計
	男性	0	7	28	35
	女性	6	31	12	49

参加者の状態に適したニュースポーツ・運動を

今回の事業では全3回にわたって、1人ひとり の運動適性や健康状態に応じた、ニュースポーツ や運動を楽しんでいただくことができた。

特に、レク式体力チェックのストローは、一見 簡単そうにみえるものの、実際にやってみるとう まくできないもので、参加者の表情が次第に真剣 になっていくのが印象的であった。

参加者からは、「とても楽しく、健康になるための時間を過ごすことができた」「自分の体力を知ることができて、経験したことのないニュースポーツの楽しさを実感した」との感想をいただい



た。また、「障がいがあっても楽しく参加できて、 とてもよかった」という声もいただくことができ た。

「次回の開催が待ち遠しい」といううれしい声 もいただいており、これからも引き続き、健康を 維持していくための事業を実施していきたいと考 えている。

愛媛県

松山市

開催日時 9:00~13:10

月28日(土) ② 平成25年10月19日(土) :10 9:00~13:00

3 平成 25年11月30日(土) 9:00~15:00

開催会場

聖カタリナ大学 サルーテ

主催:NPO法人 愛媛県レクリエーション協会 実施責任者:東野倶子

参加人数	性別	50代以下	60代	70代以上	計
	男性	11	37	14	62
	女性	20	32	15	67

夫婦と男性の参加者が増加 妻がリード、夫も積極的に

レクリエーション指導者を養成する課程認定校である、聖カタリナ大学のご好意により、最新の設備が整った会場で実施することができた。壁面が総鏡張りの教室では、ウォーキングの姿勢、太極拳の姿勢などを自らチェックでき、指導者のアドバイスも理解しやすかったようだ。

昨年度に比べ男性参加者が増加していたことが 今年度の傾向だった。夫婦も10組が参加してい て、妻がリードして、夫も積極的に取り組んでい く姿はとても楽しそうだった。

参加者は今後の活動の継続という課題について



検討し、①仲間がいること、②楽しいこと、③若い人も一緒にいること、④おしゃべりの間にスポーツをすること、⑤負けたら悔しいと思う気持ちが湧いてくること、⑥「母ちゃん」が元気であること、⑦加齢には負けないこと、という「7つの誓い」を共有。これによって継続が実現できるかもしれないと考えた。

高知県

香南市

開催日時 13:00~17:00 ② 平成25年12月22日(日) 13:00~17:00 3 平成26年1月19日(日) 9:30~15:30

開催会場香南市立野市総合体育館

主催:高知県レクリエーション協会 実施責任者:小谷正治

参加人数	性別	50代以下	60代	70代以上	計
	男性	6	17	0	23
	女性	8	98	31	137

参加者が誘い合わせて ウォーキングを実施

香南市は2006年、4町1村が合併して誕生した市で、高知市への通勤圏で人口が増加している。また、生涯学習やスポーツ活動が盛んに実施されており、今回のセミナーへの参加状況はとても期待された。しかし、近隣住民の参加者集めに苦労し、市外からの参加が意外に多かった。

安全で効果的なウォーキングの基本については 特に力を入れて実施した。香南市には、家族や仲間と一緒に体力・健康つくりのできる施設が充実 し、ウォーキングコースも整備されている。1回 目の実施後からは、参加者が自主的にウォーキン



グを楽しむ姿がみられた。明日からの体力・健康 つくりに向けて、「歩く」ことは誰でもいつでも 場所を選ばず可能で、そのよさが認められてい る。インストラクターの説得力あるアドバイス は、これからの活動につながっていくと思われる。 ウォーキングの効果をあらためて実感した機会に もなった。