

平成21年度地域スポーツ指導者育成推進事業 取組事例

都道府県名 千葉県 受託団体名 NPO法人習志野スポーツ文化協議会

事業テーマ 高齢者・運動不足者の健康・体力づくり指導者育成事業

【テーマ設定の理由】

高齢者・運動不足者は、運動したい人が増えているにも拘わらず、その指導者が極めて少ないため、楽で楽しく効果があり自宅で継続定着できる運動の指導者育成事業を実施することにした。

地域スポーツ指導者育成推進委員会

佐久間 淳群馬松嶺福祉短期大学非常勤講師	荻原 トミエ 習志野市スポーツ指導者協議会 理事
花田利恵子(財)日本ウエルネス協会専務理事	酒井順子 Gボールインストラクター
田淵章治 県総合型クラブ連協 会長	岡野真二 学校法人文京学園監事
佐藤 秀有 市スポーツ指導者協議会会長	渡辺 昇 NPO法人習志野文化協会 理事長
辻 理 (財)日本ウエルネス協会 評議員	平島昭一県体育課スポーツ振興室指導主事
直塚基 習志野市福祉医療協議会 委員	

受託団体名 NPO法人習志野スポーツ文化協議会

【受託団体概要】

・設立年月日	平成 16 年 3 月 10 日 設立		
・所在地	千葉県習志野市秋津3-3-14-3		
・特色	子どもから高齢者までの健康づくり体力づくりによるスポーツの振興と仲間づくり		
・会員数(H21.7.1現在)	125 人	・定期活動種目数	9 種目
・平成21年度総予算額	8,463,309 円		

協カクラブ

■ NPO法人 習志野文化協会 ■ NPO法人 日本ゆる協会
■ NPO法人 つえつえクラブ

【上記機関・団体と連携をとった効果】

NPO法人習志野文化協会とは講師派遣、教室開催、イベント開催等幅広い業務協力関係を築いたため、1団体で業務によれば2倍の能力を発揮することが出来た。つえつえクラブからは関節障害の予防改善、日本ゆる協会からは運動不足者の機能改善向上の技術的協力を得て、プログラムのレベルアップに繋がった。

地域スポーツ指導者育成推進委員会

◆実施概要

予防医学者、健康増進団体役員、県総合型クラブ会長、公認スポーツ指導者協議会市会会長、健康運動指導者、県、市担当者等で委員会を構成したため、募集、プログラムの作成に有益な委員会として機能した。

◆活動の様子



◆評価

大変よかった。

プログラム作成部会

◆部会のねらい

医療と運動の連携を考慮した高齢者・運動不足者の運動指導に効果的なプログラムの開発

◆実施概要

スロー筋トレ・ゆる体操・関節障害の予防改善等及び機能改善向上のプログラムを検討した。

◆活動の様子



◆評価

各分野のスペシャリストを揃えたため、よいプログラムが完成した。

発掘部会

◆部会のねらい

①指導者数の増加②レベルアップ③データベースの構築運用

◆実施概要

①指導者数は417名増加②レベルアップは361名③データベースは417名蓄積した。

◆活動の様子



◆評価

①県市の支援②地域新聞の協力などで数値目標は達成できた。

基礎講習会

◆講習会のねらい

医療と運動の連携・安全等運動指導者が最低限身につけるべき内容を盛り込んだ。

◆実施概要

基調講演で医療と運動と連携、市消防職員による救急処置の実践、体力養成の原則などを重視したプログラムで実施した。

◆参加者数 217名

◆活動の様子



◆評価

医療と運動の連携の基調講演と消防職員による救急処置の体験教室はわかりやすく大変好評でした。

テーマ講習会

◆講習会のねらい

内科的疾患(生活習慣病等)・外科的疾患(腰痛・ヒザイタ等)の予防改善、体力・免疫力向上、日常生活機能向上(歩行、スポーツ、趣味)が達成できる修得・指導が簡単で、高齢者が楽しく出来る運動法を提供することにより、医療費・要介護費の削減を図り、健康なまちづくりに貢献する。

◆実施概要

スロー筋トレ、ゆる体操等を重視したプログラムを採用し、肥満解消、体力向上、免疫力アップ及び機能改善を可能にするプログラムを採用した。

◆参加者数 261名

◆活動の様子



◆評価

関節障害の予防改善は、3回シリーズで(腰痛・ヒザイタ、肩こり)開催したが、大変好評で、3回参加できないので、テキストだけでも欲しい人が少なくなかった。

その他の取組

健康運動指導士、プログラマー、Gボールインストラクターの資格更新付与を検討。健康運動指導士、Gボールインストラクターについては資格更新認定単位可能となった。さらにNPO法人習志野スポーツ文化協議会認定の資格認定制度の導入の検討をした。

本事業の成果

指導経験なしの方と20年以上現場指導で実績をあげている指導者を指導する参加者までのレベルの幅が大きかったが、簡単で修得しやすく効果がある指導法を採用した結果双方に対応できるプログラムを提供できた。その結果、殆ど全員からよい評価を得ることが出来た。高齢者を対象とした運動指導を出来る指導者は少なく、他の団体が行うプログラムは、画一的なものが多く現場で使えるものも少なかったが、テーマ講習会では、そこをクリア出来たのも好評に繋がった。

本事業の課題と今後の取組

①本事業で講習を受けた指導者がその習得した技術を指導現場で如何に生かしてもらえるか②蓄積した指導者データベースの活用をどうするか③23年度以降自主事業で行うにあたり、資格認定制度を確立するにはどうすればよいか(スポーツプログラマー、健康運動指導士の資格更新認定レベルに最低必要な内容の確保など)