

## 平成22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 **地域スポーツ育成事業**

高齢者・運動指導者の健康づくり、体力づくり地域指導者育成事業

### 【テーマ設定の理由】

千葉県では、高齢者・運動不足者に対する地域における指導は、総合型地域スポーツクラブ、フィットネスクラブ、公民館および町会等の施設で行なわれている。  
 しかし、その実態は、指導者の半数は、無資格者の参加者が交代で指導している所さえある。有資格者でも低レベルの指導者が殆どで、指導法に至っては、高齢者・運動不足者に対しても、体力のある成人層と同じメニューで指導している指導者が大半である。  
 すなわち、昔ながらの「痛みなければ効果なし」的な指導を行なっている。さらに参加者の体力に応じた適度な強度の運動指導は殆どなされていない。一方、フィットネスクラブをはじめ殆どの民間スポーツ施設では、高齢者・運動不足者にとって継続できるプログラムが少ないため、運動に参加することが難しいのが実情ある。この課題を解決するため、高齢者・運動不足者でも楽しく自宅でも継続可能で、かつ効果のある運動法を開発し、その指導者を育成することにした。

### 地域スポーツ指導者育成推進委員会

都竹茂樹 (高知大学准教授)	渡辺 昇 (NPO法人習志野スポーツ文化協議会理事)
花田利恵子 (財団法人日本ウエルネス協会専務理事)	小島 薫 (ゆる体操指導員・Gボールインストラクター)
田淵章治 (千葉県総合型地域スポーツクラブ協議会会長)	高田 敦子 (ゆる体操指導員・Gボールインストラクター)
伊藤忠幸 (千葉県教育委員会生涯スポーツ課主事)	酒井 順子 (ゆる体操指導員・Gボールインストラクター)
辻 理 (財団法人日本ウエルネス協会理事)	山田佐世子 (健康運動指導士) 原田昭代 (健康運動指導士)
荻原 トミエ (NPO法人習志野スポーツ文化協議会副理事長)	内田恵美 (健康運動指導士) 間瀬 芳枝 (スポーツプログラマー)
直塚 基 (NPO法人習志野スポーツ文化協議会監事)	金子光枝 (健康運動指導士)
酒井 健司 (NPO法人習志野スポーツ文化協議会理事長)	

**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丁目3番14号-3
- ・特色 運動による健康なまちづくり
- ・会員数(H22.7.1現在) 132 人 ・定期活動種目数 9 種目
- ・平成22年度総予算額 8,260,000 円

**協カクラブ**

- NPO法人日本ゆる協会
- NPO法人習志野文化協会
- 財団法人日本ウエルネス協会
- NPO法人らくらく健康隊
- Emiの樹ダイエットフロンティア
- ヴェルデスポーツクラブ

**【上記機関・団体と連携をとった効果】**

- ①委員会に委員を派遣
- ②講習会のプログラムの作成
- ③講習会に講師を派遣
- ④講習会設営等の協力

## ①地域スポーツ指導者育成推進委員会

### ◆実施概要

- 第1回推進委員会  
◎開催日平成22年4月23日(金) ◎場所新習志野公民館  
◎内容・平成22年度事業内容について・委員の選定について
- 第2回推進委員会  
◎開催日4月27日(火) ◎場所新習志野公民館  
◎内容・委員の委嘱・事業内容について・広報の仕方・データベースについて・部会の設置について
- 第3回推進委員会  
◎開催日平成23年1月25日(火) ◎場所新習志野公民館  
◎内容23年度指導者育成事業について充実させていく。

### ◆活動の様子



### ◆評価

- ①20年度の参加者は2日で200名1日平均100名で部屋もせまく、内容は評価して頂いたが、講師の声が聞き取りにくい、実技のとき身動きが取れにくかった。
- ②21年度はそれを受けて、会場を広く取り開催日数を増やして17教室で1124名17日平均66名参加となった。
- ③22年度は、それでも1回あたりの参加者数が多いとの指摘も少なくなったため、開催日も23日として有料としたため平均26名の参加になり参加者からは好評であった。
- ④23年度の指導者育成事業については、自主事業になるがしっかり継続していくべきだとの意見があり、当協議会としても、3年間の実績をばねにより充実するよう努力することに決まった。

## プログラム作成部会

### ◆部会のねらい

講習会のプログラム及びテキストの作成

### ◆実施概要

#### ●第1回プロ部会

◎開催日5月28日(金)

◎場所新習志野公民館

◎内容Ⅱ期テーマ講習会の講師及びプログラムについて

#### ●第2回プロ部会

◎開催日8月7日(土)

◎場所新習志野公民館

◎内容修了証について

#### ●第3回プロ部会

◎開催日9月5日(月)

◎場所茜浜ホール

◎内容・高齢者・運動不足者に効果的なプログラムのあり方について

### ◆活動の様子



### ◆評価

千葉県、松戸市等区市町村からの依頼で、現場でスポーツ指導をしている5名を、新たに部会メンバーに追加した。その結果安全で効果の確認できるプログラムを作成することが出来た。また指導者は、現場での実践例を勉強することが指導力の向上には重要だとの意見を踏まえて、日本体育協会公認スポーツプログラマー、健康・体力づくり事業団認定健康運動指導士の資格を持つ5名の部会委員に講習会の講師を依頼し実施した。大変好評でした。

## 発掘部会

### ◆部会のねらい

- ①指導者数の増加
- ②指導者のレベルアップ
- ③データベースの構築(講習会の案内と斡旋できる指導の確保)

### ◆実施概要

発掘部会

- ◎開催日平成22年10月12日(火)◎開催場所新習志野講習会  
◎内容 ①募集方法 ②参加者数 ③レベルアップ

### ◆活動の様子



### ◆評価

- ①募集方法・地域新聞、地方版、市の広報紙・総合型クラブ参加者数の増加については、指導意欲の高い人を中心に一教室に20名～30名にした方が質の向上に繋がるとの意見を踏まえ、少人数にし教室数を増やすことにした。
- ②質の向上については、教室数を23回(20年度2回21年度18回)に増やし参加者を1回(20年度100名21年度は56名)を平均26名にした。
- ③レベルアップについては、内容は出来る限りその分野のトップクラスの講師を招聘し、さらに現場応用出来るよう第一線のベテラン指導者の講習も増やした。今年度は数よりも質を重視する内容を目指した。



## 基礎講習会

### ◆講習会のねらい

スポーツ指導者として必要な基礎的知識及び実技の修得

### ◆実施概要

●開催日 平成22年8月16日(月)

◎内容

- ・低体力者を対象とした運動基準(荒尾孝早大教授)
- ・医療と運動の連携(ロコモティブシンドロームの予防改善日本整形外科学会理事長中村耕三東大教授)
- ・救急処置の実際(習志野市消防本部)

●開催日 8月21日(土)

◎内容

- ・要介護予防と運動(東大石井直方教授)
- ・関節障害の予防改善(根岸理学療法士)
- ・腰痛の予防改善(酒井パーソナルトレーナー)

◆参加者数 66名

### ◆活動の様子

「基調講演 低体力者の運動基準」健康日本21運動指針検討委員 荒尾早稲田大学教授

「基調講演 医療と運動の連携」日本整形外科学会理事長 中村耕三東大付属病院整形外科教授

「救急蘇生法」習志野市消防本部職員



### ◆評価

- ①国民の90%を占めるといわれる低体力者についての指導基準・特に遅れている筋力トレーニングの重要性をわかりやすく講演、有酸素運動信奉者に対する啓蒙の効果が期待された。
- ②運動指導者の90%有酸素運動だけで健康な運動は十分だと誤解しているため、健康保持のために、筋力の無い運動不足者に有酸素運動だけ奨励、毎日一万歩を歩いたかなりの人が腰痛・ヒザイタ等関節障害を引き起こしている状況が理解されていないという恐ろしい事実がある。
- ③運動不足者が軽度な運動で疾病罹患率・死亡率が半減するというデータは、欧米においても数千例以上あり日本でも東京ガス・関西ガスなどの調査もそれを裏付けている。
- ④しかし、有酸素運動だけでは、筋肉は増えるどころか減少することも周知の事実で、生活習慣病は防げたが要介護予防には効果はなく、これを防ぐことは不可能で要介護予防になると運動不足によりすぐ内科的疾患を助長してしまう。
- ⑤現在では、有酸素運動より筋トレが重要なことが科学的に証明されているデータが公表されている。健康のための運動は有酸素運動のみで十分であるという誤った認識を是正するのに役立つ講演であった。

◆講習会のねらい

- ①従来の健康によいといわれている運動—ラジオ体操、有酸素運動(ウォーキング、エアロビクスダンス等)、筋力トレーニング、ストレッチング、ヨガ、気功、太極拳等などは現在、広く普及し、一定の範囲で効果も見られる。
- ②しかし、これらの運動は、健常者を対象としているため、運動習慣を持たぬ人、高齢者や体力不足者には、強すぎて、継続ができない。時には、怪我というリスクを伴う場合も少なくない。そのため、運動不足者の運動習慣の定着には程遠いプログラムである。
- ③そこで高齢者・運動不足者でも楽しく継続定着出来る効果がある体操を開発提供することにした。

◆実施概要

- ①8月29日(日)コンディショニングの実際(単なる筋トレ・ストレッチの枠を超えた姿勢改善、内科的・外科的疾患の予防改善、日常生活維持機能向上に効果のある運動法)  
阿部良仁NSACジャパン事務局長
- ②9月5日(月)医療と運動の連携(高齢者・運動不足者を対象としたローインパクトトレーニングの指導)都竹茂樹高知大准教授
- ③9月9日(木)低体力者を対象としたウォーキング能力の向上(歩幅が広がり、姿勢がよくなり関節障害の予防改善可能)日本ゆる協会遠藤正指導員
- ④10月4日(月)低体力者を対象とした体力づくりの実際(スロー筋トレ)  
石井直方東大教授

◆参加者数 171名

◆活動の様子

「低体力者を対象とした体力づくりの実際」スクワット実技指導 石井直方東京大学大学院教授

「医療と運動の連携について」スポーツドクター 高知大都竹茂樹准教授

[コンディショニングの実際]NSCAジャパン事務局長 阿部良仁・NPO法人JHCA副理事長 岩間徹



◆評価

1. 筋トレの第一人者石井直方東大教授による講演で筋力トレーニングの重要性の理解が深まるとともに、難しいスロースクワットを丁寧にわかりやすく指導して頂き大変好評であった。高齢者の筋トレの第一人者都竹茂樹高知大准教授には、ボールを使用した筋トレストレッチの指導特に椅子を使用した丹念なスロースクワットの実践的指導も大好評でした。
2. 阿部講師と岩間講師は「機能改善効果が期待できない筋トレ・ストレッチの指導者はこれからは存在価値がなくなる」と警告。その解決策としての機能改善を目的としたコンディショニングの講義と実技指導は、フィットネスクラブのパーソナルトレーナーに大好評な二人の指導はともに大好評でした。

## その他の取組

- (1) 22年度は基礎講習会とテーマ講習会の他に
- ①レベルアップ講習会2日
  - ②実践講習会5日を開催し、レベルアップ及び現場での指導能力向上に寄与することにし、毎年継続して行うことにした。
- (2) 平成23年度に高齢者・運動不足者を対象とした運動指導者講習会を約100日開催することにした。
- 内容は
- ①ローインパクト、スロー筋トレ
  - ②体ほぐし運動(ゆる体操、スロー筋トレ、インナーマッスル、都竹茂樹高知大准教授)
  - ③ウォーキング能力の向上(ゆる体操を応用したウォーキング) 遠藤ゆる体操正指導員
  - ④インナーバランス体操(インナーとアウトターの能力を向上)
  - ⑤体ほぐし運動(ゆる体操等) 大澤まゆみゆる体操正指導員
  - ⑥コアアートレーニング(ソフトギムボールを使用した体幹トレーニング) 小山内トレーニング指導士等先進的な多彩な内容の講習会

## 本事業の成果

当協議会が12年間実施してきた運動不足者に効果的なローインパクトな筋カトレーニングを中心としたトレーニング法の客観的な有効性の確認とレベルアップと普及に大きな成果があった。3年間の開催日数41日延べ1673名参加1日当たり40名参加した。

## 本事業の課題と今後の取組

医療費・要介護費の急激な高騰に歯止めがきかず国の財政の危機的状況に深刻な事態をもたらしている。その解決の決め手は、予防であることは明確である。予防の中特に遅れている運動の普及が重要なことは間違いない事実だがその普及は困難である。問題点を列挙し解決の糸口としたい。

### I. 問題点

#### 1. 総合型地域スポーツクラブ

- (1) 殆どの総合型クラブが参加費をかなり安く設定したためレベルの高い有資格者を定期的に有料で依頼することが出来ない。
  - (2) クラブ会員の内、資格もない指導者や資格はあるがレベルの低い指導者が多い理由は総合型クラブの体質による。①会員は高いレベルの指導者より楽しめればよい②会員に指導する機会を与える。従ってレベルの高い指導者を呼ぶ必要はない。
  - (3) その結果①競技スポーツで何年たってもレベルアップは期待できない。有酸素では軽い運動で罹病率及び死亡率が半減することは期待できるが、外科的疾患・内科的疾患の予防改善どころか関節障害の危険が高い。
  - (4) そのため殆どの総合型クラブは受益者負担が出来ず自立する事が出来ず、スポーツ指導者はタダで指導するのは当たり前という指導者にとっては最悪の状況を作り出すことになっている。
- #### 2. フィットネスクラブやカルチャーセンターの商業施設、地域の公民館、町会の施設の指導報酬をも圧迫している。
- #### 3. 市町村の中には、10日弱の研修で指導者を養成しているところがある。指導技術の低レベル指導者を使用データベースに登録している公認スポーツ指導者や健康運動指導士等有資格者は殆ど利用しない。データベースに登録しても問い合わせが殆どなく形骸化しているところがほとんどである。
- #### 4. 参加者の要望として、平成18年の世論調査ではクラブの参加者の殆どがレベルの高い指導者に指導を求めているにも関わらず、総合型クラブも市町村も参加者意向を全く無視し、やり方を変えようとしていない。
- #### 5. 指導者の需要供給のアンバランスの解決策は市町村と総合型クラブの運営責任者の意識改革が求められている。

### II. 解決策の実施 とりあえず習志野市で市長、市議会議員、担当部課長に働きかける。

### III. 高齢者・運動不足者を対象とした指導者研修会の今後の方針

#### 1. 指導法のレベルアップ

運動不足者は、子どもから高齢者までの全世代にわたり、特に30～40代が子育てや仕事で忙しいため極度な運動不足になっている人が少なくない。スポーツ愛好者も基礎体力が不足している人が少なくない。そこで健康維持のためや日常生活維持機能(歩行やスポーツ)の向上のための体力・健康づくりに必要な効果的な運動方法の更なるレベルアップと普及の拡大を目指すことにしている。

#### 2. 指導法の普及

23年度までは、対象者を主として、千葉県内在住者にしてはいるが、24年度はこれを関東在住者、さらに25年度は全国に普及することにする。