

スポーツ庁委託事業 平成30年度

スポーツ人口拡大に向けた
官民連携プロジェクト

(運動プログラムを活用した健康寿命延伸事業)

報告書

公益財団法人 日本レクリエーション協会

本報告書は、スポーツ庁の委託事業として、公益財団法人日本レクリエーション協会が実施した平成30年度「スポーツ人口拡大に向けた官民連携プロジェクト(運動プログラムを活用した健康寿命延伸事業)」の成果を取りまとめたものです。

目次

I はじめに	2
① 本事業の背景	2
② 本事業の目的	4
II 実施した事業と成果	5
① 実施した事業	5
(1) 普及検討委員会	5
(2) モデル事業の実施	8
(3) 「運動プログラム実践ガイド」の作成	12
(4) 「運動プログラム実践動画」の作成	12
(5) 「報告書」の作成	12
② 事業の成果	13
(1) 定着に向けた仕組みづくり	13
(2) スポレクプログラムの健康・体力に関する心理社会的側面への効果 ～アンケート調査の分析結果	24
(3) レク式体力チェックから見る体力の変化	32
III モデル事業報告	34
① 秋田県東成瀬村	34
② 福島県二本松市	39
③ 東京都台東区	44
④ 新潟県長岡市	49
⑤ 兵庫県加古川市	54
IV 参考資料	59
① 参加者アンケート(事前調査)	59
② 参加者アンケート(事後調査)	61
③ フレイルチェック(事前・事後)	63
④ 指導者のためのセルフチェック表	64

I

はじめに

① 本事業の背景

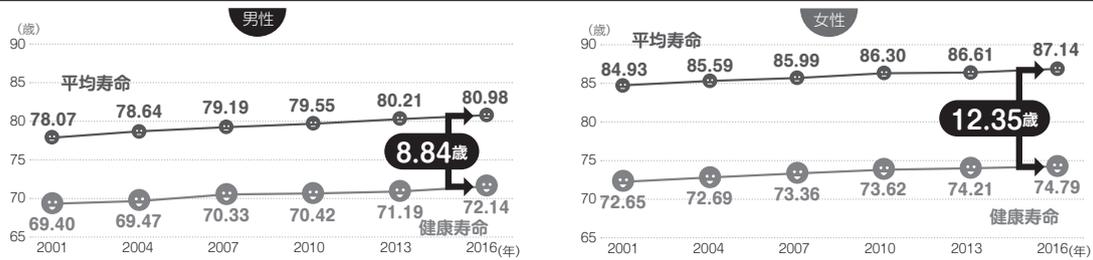
2016（平成28）年における我が国の平均寿命は、男性が80.98歳、女性が87.14歳となっている。一方、医療や介護に依存せず、自立した生活を送ることができる“健康寿命”は、男性が72.14歳、女性が74.79歳であり、平均寿命との差はそれぞれ8.84歳、12.35歳となっている（図1）。

また、内閣府「平成30年版高齢社会白書」によると、2017（平成29）年10月1日現

在の総人口に占める65歳以上人口の割合（高齢化率）は27.7%であり、2065年には38.4%が65歳以上と推計されている（図2）。かかる超高齢社会において、健康寿命の延伸は社会の活力を維持し「一億総活躍社会」を実現する上で非常に重要な意義を有する。

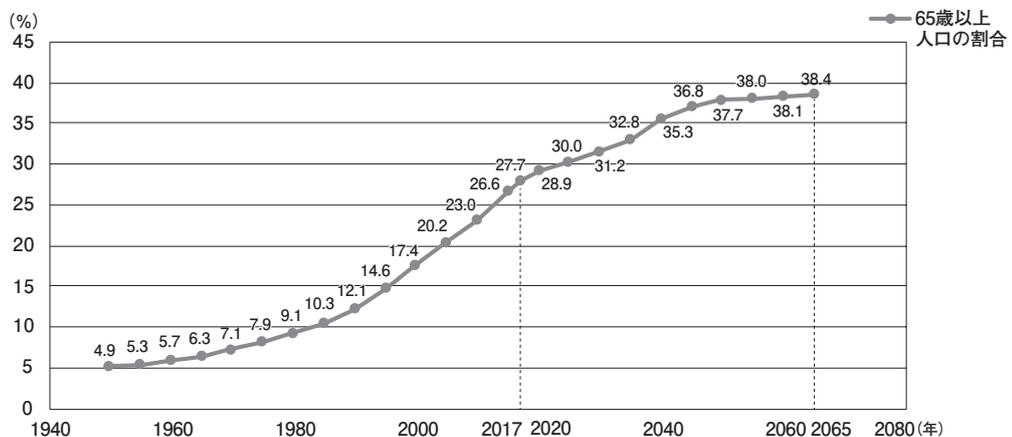
一方、我が国の国民医療費は年々増加を続け、厚生労働省「平成28年度国民医療費の概況」によると、2016（平成28）年度では42兆1,381億円に達した。これは国民1人当たり33万2,000円、対国民所得（NI）比10.76%に上る。高齢化がますます進むにつれ、この額はさらなる増加が見込まれており、国民医療費の抑制は、我が国における喫緊の課題といえる。

図1 平均寿命と健康寿命の推移



厚生労働省「第11回健康日本21（第二次）推進専門委員会資料」（2018年3月9日）より作成

図2 高齢化の推移と将来推計



内閣府「平成30年版高齢社会白書」より作成

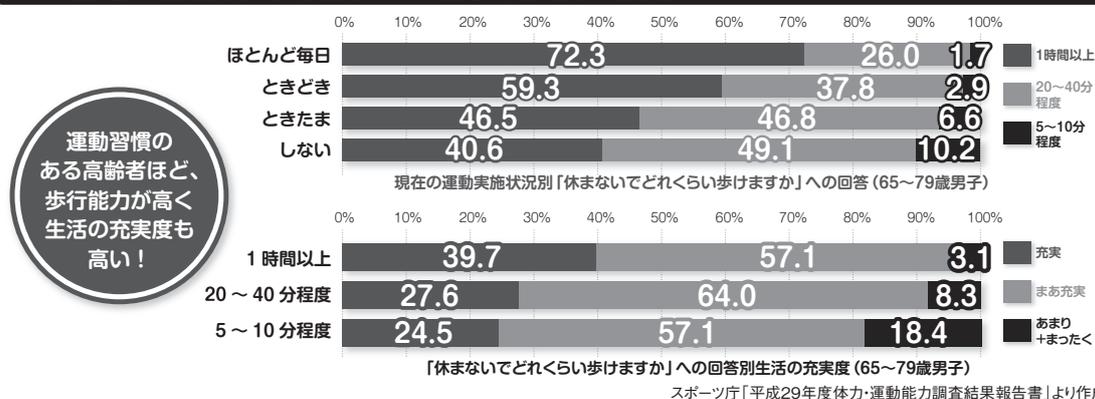
これらの課題を解決する上で、スポーツは大きな役割を果たす可能性を有している。文部科学省「平成26年度スポーツ政策調査研究(スポーツの経済効果に関する調査研究)調査報告書」では、新潟県見附市において実証実験を行ったところ、一定の運動を3年間継続した場合、年間1人当たりの医療費が104,234円削減されたことが報告されている。

また、スポーツ庁の「平成29年度体力・運動能力調査」では、運動・スポーツを日常的に実施することが歩行能力等の体力に影響を及ぼし、体力の高さが生活の充実に結びついている可能性が示唆されている。運動・スポーツの実施状況別の「休まないでどれだけ

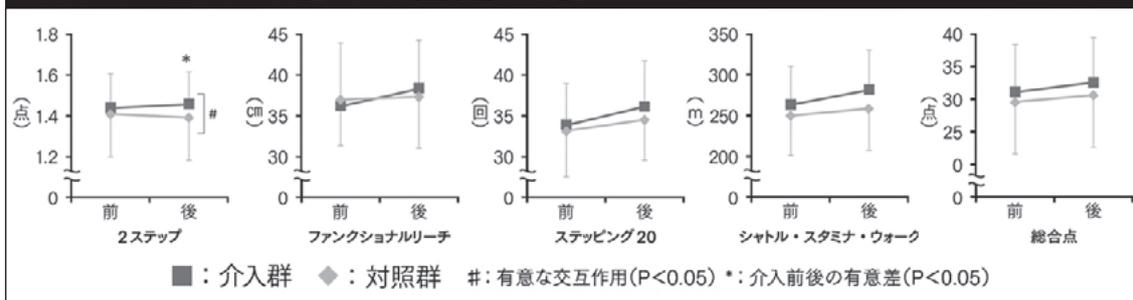
歩けるか」の調査結果では、「ほとんど毎日」運動している男性の72.3%、女性の57.9%が「1時間以上」と答えているのに対し、「運動をしない」男性では40.6%、女性では32.1%にとどまっている。また、生活の充実度については、「1時間以上歩ける」男性の39.7%が「生活が充実している」と答えているのに対し、「5～10分程度歩ける」男性で「生活が充実している」と答えた割合は24.5%となっている(図3)。

公益財団法人日本レクリエーション協会(以下「本会」という。)では、平成29年度スポーツ庁委託事業「スポーツ医・科学等を活用した健康増進プロジェクト(スポーツ・レクリエーション活動を通じた健康寿命延伸事業)」と

図3 高齢者の運動習慣と歩行能力および生活の充実度の関連性



スポレクプログラム実施による身体機能の変化



スポレクプログラム実施による身体機能の変化(「平成29年度スポーツ医・科学等を活用した健康増進プロジェクト(スポーツ・レクリエーション活動を通じた健康寿命延伸事業)報告書」より抜粋)

してスポーツ・レクリエーションプログラム（以下「スポレクプログラム」という。）の開発・実証を行った。楽しさに加え、具体的に運動効果のあるプログラムを全国5地区において実施し、地区ごとに比較対照グループを設け、身体的な変化、社会心理や生活行動の変化、認知機能の変化等を調査し、その効果を検証した。

その報告書では、スポレクプログラムの開発に関して次のようにまとめている。

平成29年度報告書 6.1.1 スポレクプログラム

高齢者が体を動かすことを楽しみ、無理なく継続でき、かつ、効果的な介護予防のためのスポーツプログラムを開発することを目的として、プログラムの開発、実証地区での実施、効果検証を進めてきた。

その結果、ラジオ体操等を活用したウォーミングアップから始まり、スポレクワーク、ソフトスポーツ、タクスポの3つを柱とし、ペアマッサージによるクールダウンから構成されるパッケージプログラム（＝スポレクプログラム）を開発することができた。

また、身体的効果、心理的効果、認知機能に関する効果検証では、次のように実証された。

平成29年度報告書 6.1.2 効果検証

（中略）、身体的な効果では総合的な体

力指標である2ステップが有意に改善された。また、統計的な有意差は見られなかったがファンクショナルリーチ（平衡性）、ステッピング20（敏捷性）、シャトル・スタミナ・ウォーク（持久力）の結果も、ポジティブに作用していた。これらの評価指標は転倒予防やロコモティブシンドローム予防、さらには高齢者の生活の質（QOL）に深く関連する。社会心理的な効果では、高齢者の心理調査で実績のある健康関連QOL（SF-12）のうち、「活力」について、有意なプラスの変化が認められた。日本レクリエーション協会では、「レクリエーションは心を元気づる活動」と捉えており、スポレクプログラムもこのことを実証する結果となった。

（中略）

認知機能においては、軽度認知障害で低下しやすい並行課題が有意に向上した。また、男性では並行、言語、類似課題について、それぞれ対照群と比べて有意に増加しており、認知機能の向上にも一部ではあるが効果が認められた。

さらに、有意な変化は見られなかったものの、「心の健康や、体が元気だと感じる」といった主観的な身体機能の改善、夜中に2回以上トイレに起きる頻度が減少した」など、日常生活を行う上での身体機能の制限が緩和したことが報告された。

今後の展開として、本研究にて明らかとなった介護予防に資する効果を本会や総合型地域スポーツクラブなど、関連するスポーツ団体

を通じて、事業の実施及び指導者への普及を図るため、スポレクプログラムのさらなる普及と定着に向けた仕組みづくりの重要性が示唆された。

② 本事業の目的

スポーツ庁「平成30年度スポーツの実施状況等に関する世論調査」によると、高齢者の週3日以上¹の運動・スポーツ実施率は60代34.2%、70代46.5%と、成人の平均27.8%を上回っており、スポーツ実施率は相対的に高い。しかしながら、安全に楽しく効果的にスポーツに親しみ、加齢によるサルコペニア(※1)やそこから引き起こされるフレイル(※2)を防ぐためのプログラムと、それを継続して楽しめるような環境整備が必要となる。

スポーツ庁は、「第2期スポーツ基本計画」で目標としている「成人の週1回以上のスポーツ実施率65%以上」の達成に向け、2018(平成30)年9月6日、「スポーツ実施率向上のための行動計画～『スポーツ・イン・ライフ』を目指して～」を策定した。その中で、高齢者向けの取組としては「高齢者の身近なコミュニティにおいてスポーツの効能の普及啓発やスポーツ・レクリエーション活動を行う機会を確保する」ことが掲げられており、地域において継続的に運動できる場の設置が大きな課題として挙げられている。

そこで、本事業では昨年度作成したスポレクプログラムを全国に普及させるためのモデ

ル事業を実施し、高齢者の生活基盤となる地域コミュニティにおいてスポレクプログラムを継続的に実施することが可能となるよう、地方自治体や地域組織、スポーツ団体との連携の仕組みを構築することを目的とした。具体的には、全国への展開を見据え、地域特性の異なる複数地区を選定し、実施地区ごとに地域課題や地域資源に基づいた実施体制を整え、スポレクプログラムを実施した。

各地域では、活動の定着を視野に入れた運営、指導法、連携の方策等を実践し、その取組を通じて得られたヒントや課題等を、提出資料やアンケート調査、取材等を通じて明らかにすることとした。

これらの成果は、全国各地での取組の参考に供するため「スポレクプログラム定着のための実践ガイド」として小冊子にまとめた。また、同様に各自治体等で実施する際のツールとして活用されるよう、スポレクプログラムの内容や定着に向けた取組を具体的により分かりやすく伝えるための動画を作成した。

※1加齢に伴って生じる骨格筋量と骨格筋力の低下

※2加齢に伴う予備能力低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態

II

—— 実施した事業と成果 ——

① 実施した事業

(1) 普及検討委員会

本事業を円滑かつ適切に進めるため、高齢者の健康増進、地域コミュニティにおけるスポーツのあり方等に造詣の深い有識者に加え、高齢者福祉や健康寿命延伸施策に取り組む全国組織、スポーツ関連団体の関係者からなる「普及検討委員会」を設置し、地域コミュニティにおける運動プログラムの定着と継続化について、助言を得た。

普及検討委員会委員(五十音順)

氏名	所属
石井 直方	東京大学大学院教授
高橋 良太	社会福祉法人 全国社会福祉協議会 地域福祉部部长
竹内 正浩	新潟県長岡市 スポーツ振興課長 (モデル事業実施地区)
新島 二三彦	一般社団法人 東京都スポーツ推進委員 協議会会長
松尾 哲矢	立教大学副総長
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
安永 明智	文化学園大学准教授
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

◎ 会議概要

■ 第1回普及検討委員会

期日

2018(平成30)年10月30日(火)

会場

(公財)日本レクリエーション協会

議題

- ・実施計画について
- ・制作物(実践ガイド、報告書、動画 DVD)構成案について

会議要旨

- ・プログラムの定着と継続に向けての変化を追う際、参加から参画へ至る道筋をいくつかの段階に分けてまとめてはどうか。ロジャー・ハートが提唱した「子どもの参画」に関する8段階のモデルが参考になる。これに自己決定やセルフモニタリング、フレイルチェック、アンケート調査といった評価視点を盛り込んでいく。
- ・本事業は、プログラムを実施しながら観察・分析を行い、定着や継続に関わる要因を抽出するものであり、何が指標となるかを考える必要がある。参画意識を高める上では、自己決定やセルフモニタリングが取り入れられているかが大きな要因となる。また、交通アクセスといった環境要因の分析も有用となる。運動未実施者の調査は困難であり、参加者へのインタビュー調査(どのようなチャンネルから当該事業を知ったか等)から探っていくほかない。
- ・継続への鍵は、核になる人材をいかに見つけるか、育てるかにある。そういった要素を実践ガイドに盛り込めるとよい。
- ・定着・継続への促し方の共通の取組について「実施した」、「実施していない」のチェックリストを作成してはどうか。
- ・フレイルの人口が増えているという中で、フレイルチェックも評価の視点として加えてはどうか。

■ 第2回普及検討委員会

期日

2018(平成30)年12月18日(火)

会場

(公財)日本レクリエーション協会

議題

- ・モデル事業の実施状況について
- ・事業評価について
- ・報告書(案)について

会議要旨

- ・「定着」とはどのような状態を指すか、ある程度具体的な指標を示す必要がある。
- ・「定着」の指標として、以下①、②の要件を示す。

①運営体制に関わる要件

- ◆指導者が確保されている
- ◆活動計画が予定されている
- ◆予算のめどが立っている
- ◆運営組織がある
- ◆会場が確保できている

②参加者個人の変化に関わる要件

- ◆「もっとやりたい」と感じている
- ◆ライフスタイルが変化している
- ◆活動習慣が身につくようである
- ◆運営に関わりたいという意識が高まった、もしくは実際に関わった

- ・既存参加者に加え、無関心層の掘り起こしという視点でも、一定の指標が必要ではないか。

■ 第3回普及検討委員会

期日

2019(平成31)年3月18日(月)

会場

(公財)日本レクリエーション協会

議題

- ・「スポレクプログラム定着のための実践ガイド」について
- ・「スポレクプログラム定着のための動画」について
- ・本事業報告書について

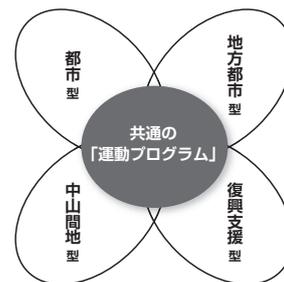
会議要旨

- ・実践ガイドを読んで、もっと詳しく知りたいと思った人が報告書や動画を見られるような工夫をホームページ上でできるとよい。
- ・各モデル地区において定着・継続につながったことは分かった。今後、他の地域でこの「実践ガイド」をどう使われるかが課題となる。スポーツ指導者やスポーツ推進委員の多くは、グラウンドや体育館で行うスポーツに着目しがちであるため、その意識変革も必要だろう。レクリエーション協会やスポーツ協会、スポーツ推進委員といった地域のスポーツ関係者が連携・協力していくことが今後の鍵となる。
- ・本事業のアンケート調査では、脱落した人をカバーできていないため、誰一人としてこぼさない取組が今後は必要となるのではないかと。

(2) モデル事業の実施

◎モデル事業実施地区の考え方

本事業では、得られた成果の全国への展開を見据え、モデル事業実施地区を、都市、地方都市、中山間地という特性の異なる地域からそれぞれ選出した。これに加え、近年、重要な課題となっている復興支援地域も含め、各地域の特性に応じた事業を実施した。



◎実施体制

モデル地区ごとに地域の人的資源を掘り起こし、事業の実施体制を構築した。具体的には、自治体、社会福祉協議会、公民館協議会、自治会、老人クラブ連合会、スポーツ推進委員協議会等の地域団体へ協力を仰ぎ、運営委員に就任してもらおう等、連携して事業を実施した。

◎モデル事業の参加対象者

本事業においては、元気高齢者の健康維持・増進の取組に加え、要介護には至っていないが虚弱傾向がみられる高齢者を対象として、楽しく、安全でかつ健康増進効果のあるスポレクプログラムへの参加を促し、継続実施へとつなげていくこととした。

本会では、2015(平成27)年度より、スポーツ未実施者の参加促進を目的とする健康スポレクひろば普及推進事業を実施している。「健康スポレクひろば」では、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者にスポーツ・レクリエーション活動がもたらす健康効果を伝え、継続的にスポーツ・レクリエーションを楽しんでもらう場づくりに取り組んでいる。

本事業においては、この事業を通じて得られたノウハウを活用し、高齢者のスポレクプログラムへの参加促進に取り組んだ。

なお、参加者には、初回と最終回にアンケート調査を実施し、事業への参加前後における意識の変化を調べた。(調査結果の分析は24～31ページ参照)

◎モデルの概要

本事業のモデル地区となった全国5地区は次ページ表のとおり。

◎モデル地区事業説明会

モデル事業の実施を前に、各地区の実施責任者及び運営協力者を対象とした「モデル地区事業説明会」を2回に分けて開催した。

期日

第1回2018(平成30)年11月16日(金)

第2回2018(平成30)年11月21日(水)

会場

台東一丁目区民館(いきいきプラザ内)プレイルーム

実施地区及び地区責任者

- ・秋田県東成瀬村
(秋田県レクリエーション協会副理事長、
東成瀬村レクリエーション協会会長)
(東成瀬村レクリエーション協会)
- ・福島県二本松市(浪江町)
(NPO 法人福島県レクリエーション協会常務理事
兼事務局長)
- ・新潟県長岡市
(一般社団法人新潟県レクリエーション協会専務理事)
- ・東京都台東区
(一般社団法人東京都レクリエーション協会専務理事
兼事務局長)
※東京都については、指導を担当するスポーツ・
レクリエーション指導者も参加



モデル地区事業説明会

モデル地区概要

区分	地域名	特徴(選定理由)
都市型	東京都 台東区	台東区の高齢化率は23.7%(2016(平成28)年1月1日現在)で、東京都の平均よりも1.38ポイント高く、23区中4番目に高い値である。本事業では、台東区で増加する独居の高齢者への運動プログラム参加を通じた健康増進を図るとともに、コミュニティの形成を進めていく。具体的には、特に高齢化の顕著な都営団地を想定して取り組むこととする。
地方都市型	新潟県 長岡市	長岡市の高齢化率は28.5%(2015(平成27)年現在)で新潟県の平均29.9%よりは低いものの、全国平均26.6%よりも1.86ポイント高い。地区公民館や児童館、福祉センター等を統合したコミュニティセンターが地域住民同士の交流の拠点として機能している。本事業では、そのうちの一つ、栖吉コミュニティセンターを拠点に活動を展開。
	兵庫県 加古川市	加古川市の人口は、2018(平成30)年6月現在、約264,000人で、2004(平成12)年以降横ばい傾向にあるものの、高齢者人口の割合は増加傾向にあり、高齢化率は25.9%となっている。特に上荘地区では、公共交通機関がなく、高齢者の移動手段が少ない。そこで、コミュニティバス等と連携し、公民館を拠点とした運動プログラムを実施し、地域コミュニティに根付いた展開を図る。
中山間地型	秋田県 東成瀬村	東成瀬村の高齢化率は36.5%と全国平均26.6%に比べて約10ポイントも高い状況である(2015(平成27)年)。また、人口も減り続け2015(平成27)年度は約2,600人である。こうした過疎、高齢化という中山間地共通の課題に対し、村の保健師と連携し、フレイルなど特に緊急に運動する必要性の高い高齢者の事業への参加を誘導し、継続的な実施へとつなげる。
復興支援型	福島県 二本松市 (浪江町)	二本松市の根柄山団地は浪江町からの避難者が入居しているが、市の中心地からは距離があり、近隣にスポーツ施設もない。入居者の多くは高齢者で、日頃外出や運動の機会が少なく、多くの方は感情表現も小さく、声も出にくいという。同団地の自治会とともにモデル事業を実施し、身近な場で運動プログラムに参加できる機会を設ける。

・兵庫県加古川市
(NPO 法人兵庫県レクリエーション協会常任理事)

スケジュール

時間	概要
13:30～	事業説明 ・本事業のねらい ・本事業の内容 ・各地区の状況と事業の進め方
14:25～	「スポレクプログラム」の体験・ポイント解説
16:30～	事務手続について
16:50	終了

モデル地区責任者への依頼事項

- 1) 運営委員会の設置
- 2) スポレクプログラムの伝達講習会(指導者を対象に実施)
- 3) スポレクプログラム※の実施と定着、継続へ向けた促し

※ウォーミングアップ、ソフトスポーツ、タクスポ、クールダウンで構成される。楽しさはもちろん、それぞれの運動効果をきちんと意識しながら実施する。週1回、2時間程度実施。なお、平成29年度報告書でプログラムの一つとなっている「スポレクワーク」は、本事業では「ソフトスポーツ」に含まれている。
- 4) スポーツ未実施者の掘起し
- 5) 参加者アンケート(初回、最終回)
- 6) フレイルチェック(初回、最終回)
- 7) レク式体力チェック※(2回目及び8割程度終えた頃の計2回)

※6種目の測定によって筋力、柔軟性、平衡性(バランス能力)などの体力を総合的に把握する事ができる。



モデル地区事業説明会(スポレクプログラムの体験)

8) 運営委員へのアンケート(終了後)

9) 報告書作成、提出

これに加え、プログラムの継続、定着へ向け、次ページ表の取組を依頼した。

(3)「スポレクプログラム定着のための実践ガイド」の作成

各実施地区の参加者の意識変化に加え、運営体制や実践内容、地域組織や参加者の運営への参画意識の変化等を開始当初、終盤の2回にわたって取材し、運動プログラムの定着・継続に向けてどのような体制の組み方や進め方、働きかけの工夫が効果的であったかを明らかにする。それらは事業の成果でもある。それらを「スポレクプログラム定着のための実践ガイド」としてまとめ、インターネット上で公開し、全国各地への展開に役立てるものとした。

(4)「スポレクプログラム定着のための実践動画」の作成

地域コミュニティにおいて運動プログラムを

モデル地区責任者への依頼事項

プログラムの継続と定着へ向けて実施責任者に行っていただきたいこと

- 1) 参加者の意識を「お客様」のままではなく、一緒に場を創っていくという意識変化へと促す。
 2) 自治会や老人クラスなど地域の協力者を自ら参加しながら運営していくという意識へと促す。

上記、具体的に進めるため、以下、各6項目の促しを実施ください。

1) 参加者の意識変化を促すために(6項目)

- できなかったことができたことを褒める(特に、運動をしていなかった人)
- 事業3~4回目辺りから、次の活動で何をやりたいのか、参加者から意見を募る
また、用具などの準備片付けのお手伝いも促す
- 自分で実践したことや変化を記録してもらう(タクスボなど)
- 仲間づくりと声掛けへの促しなどを行う
例)「知っている方が休んでいたら、声をかけて誘ってくださいね。また、声をかけあって一緒に来るのもよいですね」、などと、参加者にお願ひする
- 2回目の活動と終盤(8割程度終えた頃)にグループワークを実施
5人程度でグループを作り、以下のテーマで話し合う。その際、運営委員を中心にスタッフが、各グループに加わり、参加者の声をメモする

〈グループワークのテーマ〉

2回目	<ul style="list-style-type: none"> ・参加した動機やきっかけ、何で知ったか、誰に誘われたかなど ・参加しての感想 ・今後の期待、など
終盤 (8割程度終えた頃)	<ul style="list-style-type: none"> ・参加しての感想 ・参加して変化したこと(身体や気持ち、生活の変化、外出状況など) ・この場を続けるにはどうしたらいいのか

- 運動結果のフィードバック
レク式体力チェックの結果に基づいて、各体力を伸ばすために必要なスポレクプログラム等の運動を紹介

2) 協力者の意識変化を促すために(6項目)

- 運営委員会の設置と参画を呼び掛ける
〈運営委員の役割〉
 - ・運動未実施者への参加促しおよび、お誘いの機会の紹介、斡旋など
 - ・プログラムへの積極的な参加
 - ・グループワークの補佐、記録
- 運営委員のプログラムへの参加を促す
- 運営委員のグループワークの参加と記録
- 運動未実施者への参加促しおよび、お誘いの機会の紹介、斡旋など
- レク式体力チェック全体平均の変化(効果)を運営委員に伝える
- 機会を見て、参加者への運営委員紹介や運営委員の成果を参加者のみなさんへ紹介
例)〇〇さんのご紹介で新たなメンバーが参加してくれることになりました、など

効果的に継続できている事例について、動画を作成し、インターネット上に公開することで、全国の自治体等での実践を促すこととした。

(5)「報告書」の作成

本事業におけるモデル事業の実施と分析、実践ガイド及び動画の作成等の取組をまとめた報告書を作成することとした。

② 事業の成果

(1) 定着に向けた仕組みづくり

これまで自治体等が行ってきたスポーツ教室等の取組は、所定の事業期間の終了とともに活動自体が終わってしまうことが少なくなかった。持続可能なスポーツ・レクリエーションの場、仕組みを作り上げるためには、単発のイベントや一定期間に限定された教室等とは異なる運営体制の準備、構築が必要になる。

本事業では、活動の定着のために必要と思われる要素を「体制づくり」、「指導法」、「スポレクプログラムの進め方(=運営方法)」の3項目に分類し、各モデル地区において特徴的あるいは効果的であった活動を抽出した。

3項目ごとのポイントは下記のとおりである。

■ 「体制づくり」

- ・協力者の集め方
- ・活動拠点の決定
- ・参加者の募集方法
- ・活動資金の確保

■ 「指導法」

- ・「指導者のためのセルフチェック表」(後述)の活用による指導の質向上、活動理念の共有

■ 「スポレクプログラムの進め方」

- ・参加者の意欲・体力状況に応じた段階的な運営、運用方法

以下、それぞれの内容について詳述する。

◎体制づくり

1) 協力者の集め方

モデル事業の実施にあたり、本会より都・県レクリエーション協会のモデル地区責任者を選定した。これを受け、モデル地区責任者は実施市区町村の行政各部署(教育委員会、福祉関係)、レクリエーション協会、スポーツ協会、スポーツ推進委員連合、社会福祉協議会、自治会等の団体へ事業趣旨を説明するとともに協力を要請し、事業内容の確認や活動方針の共有を図る為に運営委員会を設置した。事業終了後を見据え、地域の関係者に準備段階から関わってもらうことで必要性・効果等を理解してもらい、継続へとつなげるためである。

各モデル地区の協力者の募集にあたっては、地方自治体の協力が非常に有用であるとの声が各モデル地区責任者から上がった。特に地方都市や中山間地においては、地方自治体とスポーツ・レクリエーション関係団体との連携が密なケースが多く、自治体を通じて適切な人材の協力を得られることが多いようであった。兵庫県加古川市では、「高齢者大学」の受講者に協力を呼びかけたところ、その中の3名が運営委員会に参加した。

また、後述する活動場所の確保や参加者の募集といった場面においても、地方自治体の協力は大きな力となる。秋田県東成瀬村では、活動場所の利用料が免除された他、村職員の保健師が運営委員に加わり、参加者の

健康チェックを担当した。

復興支援型の福島県二本松市では、自治会が非常に大きな役割を果たした。同県浪江町からの避難者が多く住む根柄山団地は市の中心部から離れた位置にあり、運動する場所や機会が限られていた地域である。そのため、運動する場やコミュニティづくりのきっかけを求めている自治会の依頼を受け、モデル地区に選定、事業を実施することとなった。自治会員は会場設営や参加促進のチラシづくり等に積極的に携わっている。

体制づくりのポイントとして「実施しようとする地域(場所)のキーマンは必ずおり、その人物に協力を仰ぐことが重要である」との意見が多く挙げられた。

2) 活動拠点の決定

足腰に不安を抱える人が多い高齢者にとって、活動場所がどこにあるかは参加意欲、継続意欲に大きな影響を及ぼす。また、高齢者の中には移動手段をもたない人も少なくない。できるだけ長く続けるためには、身近な生活圏で実施することが望ましい。特に中山間地の場合、例えば、「小学校区」といっても数 km に及ぶ場合があり、遠隔地の住民にとってアクセスしにくい場になってしまう。

モデル地区の一つ、中山間地型の秋田県東成瀬村は、東西に17 km 南北に30 km と細長い地形に田子内、岩井川、椿川の3地区が点在している。本事業では椿川地区の中でも世帯数40の椿台地区の住民を対象を絞って

活動を行った。開始前は、すでに「健康スポレクひろば」を開催している岩井川地区と合同で実施する案も持ち上がったが、岩井川地区まで車で15分程度を要するため、運営委員会での議論を経て、椿台地区内の公共施設で行うこととなった。参加者の中には、岩井川地区での活動に通っていた高齢者もあり、「歩いて来られる場所になって嬉しい」との声が聞かれた。

モデル地区のすべてが、いわゆる「体育館」を活動拠点にしていなかった点にも注目を要する。高齢者の場合、さほど激しい運動を行わないため、必ずしも体育施設を会場にする必要がなく、地域住民にとってのアクセスをより重視した会場選びが行われていた。例えば、東京都台東区では、畳敷きの集会室にて事業を実施した(畳の養生のためビニールシートを敷いた)。また、モデル地区責任者の一人からは「ふだん運動をしていない高齢者にとって、公民館や自治会の集会所等、体育館ではない場所のほうが参加のハードルは下がる」との意見が寄せられた。

福島県二本松市(浪江町)では、根柄山団地内にある集会所を会場とした。また、兵庫県



兵庫県加古川市の会場(両荘公民館)

加古川市では、高齢者が参加しやすい公民館でプログラムを実施した。このように、身近な生活圏にある多様な公共施設の活用が活動拠点を定める際のポイントなる。



福島県二本松市の会場(根柄山団地集会所)

3) 参加者の募集方法

本事業では、日程や時間、会場等が記載された参加者募集のチラシを本会が統一フォーマットの下で作成し、各モデル地区に配布した。各モデル地区は、このチラシを活動拠点の窓口に掲出する、運営協力者を通じて戸別配布するといった方法で参加者の募集を図った。モデル地区責任者へのインタビューによると、多くの参加者、また、普段運動の機会が少ない高齢者を呼び込むためのポイントは、前述した「キーマンによる直接的な声かけ」とのことであった。例えば、都営住宅アパートの住民を対象に事業実施した東京都台東区では、アパートの階段やエレベーターにチラシを掲出し、ポストへ投函するとともに、アパートのまとも役的存在である女性部長が各戸を訪問し、実施内容を伝えた。また、秋田県東成瀬村では、食生活改善のための料理サークルに声をかけ、リーダー役の女性を通じて活動への参加を促し

た。

上記のような参加者募集は、事業開始前の

スポーツ庁委託 スポーツ人口拡大に向けた官民連携プロジェクト(運動プログラムを活用した健康寿命延伸事業)

楽しく動いて健康アップ!

「体力」「活力」「認知機能」が向上する!それがスポレクプログラム!

運動が苦手な方でも、高齢期からでもはじめられます。
スポーツ庁の実証研究で効果が確認された、楽しいスポレクプログラムを週一回、90分、栢吉コミュニティセンターにて実施いたします。
専門に学んだスポレク指導者が指導します。どなたでもお気軽にご参加下さい。

日 程:平成30年12月12日(水)、19日(水)、26日(水)、平成31年1月9日(水)、16日(水)、23日(水)、30日(水)、2月6日(水)、13日(水)、20日(水)、27日(水)
時 間:10:00~12:00
会 場:栢吉コミュニティセンター大ホール(長岡市悠久町3-734)
対 象:あまり運動習慣のない50代から80代の方、先着30名
参加費:無料(継続的な活動を目指しており、次年度以降は保険代程度が必要)
申 込:要領、申込用紙に必要事項をご記入の上、(一社)新潟県レクリエーション協会 (tel 025-287-8709 fax 025-287-8710)までお申込下さい。
コミュニティセンターでもお申込をお預かりします。

主 催:(公財)日本レクリエーション協会、(一社)新潟県レクリエーション協会
共 催:(公財)長岡市スポーツ協会、長岡市レクリエーション協会
後 援:長岡市、長岡市スポーツ推進委員連盟
協 力:社会福祉法人長岡市社会福祉協議会、栢吉コミュニティセンター

参加者募集チラシ表面(実施要項)

申込用紙

氏名	ふりがな			
性別	男性	女性	生年月日	年 月 日
電話番号				

※ご記入いただいた個人情報、ご本人の同意がない限り第三者には提供いたしません。

基本的な1日の流れ

10:00	集合	
10:15	準備運動	
10:25	運動が苦手な人も楽しめて、運動効果も考えた軽いスポーツ体験	
11:25	自宅でできる簡単な運動を紹介	
11:35	ストレッチ	
11:45	終了	
12:00	解散	

参加している人たちの声

Aさん(愛知県在住)
今まで運動をしていませんでしたが、参加したら楽しくて、家でゴロゴロしているより気持ちが良いです。身体を動かすことが楽しくなるものばかりで、楽しく続けられています。

Bさん(愛知県在住)
肩がこるのでマッサージに通っていたのですが、こちらに参加するようになって肩こりがなくなりました。全身がほぐれてスッキリしました。

Cさん(千葉県在住)
からだを動かすのも気持ちが良いし、遊びながら仲間も増えるので精神的にも良いです。今後も続けて参加していきます。

参加者募集チラシ裏面(申込欄)

みならず、開始後にも実施し、活動の活性化に努めた。

4) 参加費の設定

活動場所の利用料、指導者への謝金、器具備品代等、スポーツ・レクリエーション活動の場を維持するためには、活動資金の確保が欠かせない。本事業では前述のチラシで「参加費無料」としながらも、「継続的な活動を目指しており、次年度以降は保険代程度が必要」と付記することで、継続に向けた情報伝達を心がけた。

事業終盤には、参加者の中から「これだけ楽しい活動だから、終わらせるのはもったいない。お金を出してもいいから是非続けてほしい」との声が複数聞かれた。魅力あるプログラムの提供、楽しい雰囲気の醸成を進め、活動の場の価値を高めることによって、参加者同士が活動資金を出し合いながら継続につなげていくことが肝要と思われる。

また、受益者負担を基本としながらも、自治体の福祉関連事業やスポーツ・レクリエーション関連事業等の受託、自治会や老人会等の助成も視野に入れることで、経済的な負担を軽くし、より参加しやすくする工夫が必要となる。

◎指導体制と指導法

1) 指導の体制

持続可能な活動の場を作り上げる上で、指導の体制をいかに整えるかは、非常に重要となる。すべてを一人の指導者に任せてしまう

と、その指導者がいなくなった途端に、活動することが困難になってしまう。可能であれば、複数の指導者に登録してもらい、無理のない範囲で指導してもらうような仕組づくりが望ましい。各モデル地区では、複数の指導者を置くとともに、指導者間の情報共有、指導内容の統一性を図るための取組が行われていた。

新潟県長岡市では、市レクリエーション協会、市スポーツ協会、スポーツ推進委員、総合型地域スポーツクラブが運営委員及び指導者として参加し、スポレクプログラムのうち、ウォーミングアップとクールダウンは市レクリエーション協会が、ソフトスポーツは市スポーツ協会と総合型地域スポーツクラブが、タクスポはスポーツ推進委員がそれぞれ担当することとした。各担当者は、活動の1時間前に集合してその日に行う具体的なプログラムを話し合い、また、活動終了後にも振り返りを行っていた。

東京都台東区では、区内にスポーツ・レクリエーション指導者が少なかったことから、都内及び近郊の指導者に協力を呼びかけたところ、19名の参加が得られた。そこで、毎回4～5名のグループを作り、持ち回りで指導を担当することとした。各回の活動終了後には、「セルフチェック表」(次項「2) 指導法」参照)に基づき、振り返りが行われた。また、その内容は、モデル地区責任者を通じて指導者全員にメールで共有された。

2) 指導法

本事業は、楽しく効果的にスポレクプログラ

**平成30年度スポーツ庁委託事業
運動プログラムを活用した健康寿命延伸事業（以下、別称「スポレクプログラム定着事業」）
モデル地区プログラム実施指導者のためのセルフチェック表**

本事業は、楽しく効果的にスポレクプログラムを指導することに加え、参加者の継続への意欲や運営への積極的な協力意識を高めること。さらには、協力者（自治会役員、公民館協議会委員等）の継続意欲や運営への主体的な参加意欲を高めることを目的としています。そのため、指導者の実施すべきことが多岐にわたることから、以下のチェック項目を指導前にしっかりとチェックし、漏れのないように進めてください。また、実施後、振り返りの際に再度チェックして、次回の指導に備えてください。

■プログラム初回、2回目チェックリスト

- 参加者への指示は分かりやすく、参加者にはすぐに伝わったか。
- 参加者は楽しんでたか。
- 運動効果について分かりやすく伝えられたか。
- 参加者をうまくほめられたか。
- 参加者へ知り合いへの参加呼びかけを促したか。
- レク式体カチェックをうまく、正確に実施できたか（2回目）。
- グループワークを和やかに進められたか（2回目）。
- レク式体カチェックの各体力が衰えるとどんな問題が生じ、それらを防ぐためにどのようなスポレクプログラムが効果的か解説できたか（2回目）。
- 運営委員に参加してもらえたか。
- 運営委員にグループワークの参加、記録をお願いできたか（2回目）。
- 運営委員を紹介できたか。

■プログラム3回目～チェックリスト

- 参加者に今まで行ったソフトスポーツを伝え、何をやってみたいか、希望を聞いたか。
- 参加者に快く動いてくれるように片付けの手伝いをお願いできたか。
- タクスポの実施と記録を促せたか。
- 運動効果について分かりやすく伝えられたか。
- 参加者をうまくほめられたか。
- 参加者へ知り合いへの参加呼びかけを促したか。
- レク式体カチェックをうまく、正確に実施できたか（8割程度の時期）。
- グループワークを和やかに進められたか（8割程度の時期）。
- レク式体カチェックの各体力が衰えるとどんな問題が生じ、それらを防ぐためにどのようなスポレクプログラムが効果的か解説できたか（8割程度の時期）。
- 参加者は継続的に参加してくれているか。
- 参加者同士の会話は増えているか。
- 参加者と協力者の会話は増えているか。
- 新たな参加者は増えているか。
- 新たな協力者は増えているか。
- 運営委員に参加してもらえたか。
- 運営委員にグループワークの参加、記録をお願いできたか（8割程度の時期）。
- 運営委員を紹介できたか。

ムを指導することに加え、参加者及び運営協力者の継続への意欲や、運営への積極的な協力意識を高めることを目的としている。そこで本会では、スポレクプログラムを実施する指導者に向け、「モデル地区プログラム実施指導者のためのセルフチェック表」(別表)を作成し、各モデル地区へ配布した。

チェック表はプログラム「初回、2回目」と「3回目以降」とに分けて記載している。これは後述する「スポレクプログラムの進め方」に対応しており、参加者の意欲や体力状況等に応じて指導内容や声かけの仕方を変えることが狙いである。例えば、「初回、2回目」に関しては「参加者は楽しんでいたか」と、運動の楽しさを意識させることに重きが置かれている。これに対し「3回目以降」に関しては「参加者へ、快く動いてもらえるように片付けの手伝いをお願いできたか」、「どんなプログラムをやってみたいか希望を聞いたか」というように、より積極的な活動参加、主体的な運営への関与を促す項目が並んでいる。

本事業では、このチェックリストを毎回活用するよう各モデル地区へ促し、楽しく効果的な指導に加え、参加者の主体的な取組を促し、協力者のより積極的な参画を促進することとした。

◎スポレクプログラムの進め方

各モデル地区での取組を通じ、スポレクプログラムの定着・継続を図るためには、参加者の参加意欲や体力レベル等に応じた配慮や工



活動前のティータイム(福島県二本松市)

夫が必要となることが分かった。

本報告書では、定着・継続に向けた取組の段階を、普段運動する機会が少ない高齢者が多く参加意欲がさほど高くない「事業初期段階」、ある程度活動経験を重ねてスポレクプログラムの有用性を認識し始めた「事業中期段階」、活動へのより積極的な関与(運営協力等)を促す「事業後期段階」の3段階に分け、それぞれの段階に応じた運営・指導のポイントを詳述する。

1) 事業初期段階

事業初期段階においては、「お付き合いで仕方なく」あるいは「チラシを見てお試しのつもりで」といった動機で会場を訪れる高齢者が少なくない。そうした段階においては、①参加者同士の連帯を深め、参加すること自体が「楽しい」と感じてもらう、②行っているスポレクプログラムがどのような運動効果を持つかを分かりやすく明確に伝え、運動が健康寿命の延伸につながることを理解してもらう、といった2点を中心にモデル地区での取組が行われた。

①参加者同士の連帯を深める

初めて活動に参加する高齢者は、「どんなことをするのか」という興味と同時に、「どんな人が参加するのか」という不安を抱きつつ会場を訪れる人も多い。このような不安を取り除き、この場が参加者にとって「仲間のいる」、「自らの居場所」と感じられるようにすることが、活動の定着・継続に向けた第一歩となる。特に地域住民のコミュニケーションがあまり盛んではない地域でプログラムを展開しようとする場合、参加者同士の連帯を深めることが非常に重要となる。本事業では、モデル地区責任者へ「仲間づくりと声かけへの促しなどを行う」ことを依頼するとともに、指導者向けのセルフチェック項目として「参加者同士の会話は増えているか」、「参加者と協力者の会話は増えているか」という指標を設け、仲間づくりを促した。

具体的な取組として、福島県二本松市（浪江町）では、運動前と運動後に必ずティータイムを設けた。参加者同士あるいは参加者と運営スタッフ間で世間話に花を咲かせることによって、お互いに打ち解け合い、仲間意識の醸成につながっていた。また、その場で出された参加者の声は、プログラム内容や新たな参加者募集といった活動のヒントになることも多かった。

東京都台東区では、参加者と指導者、運営スタッフの全員が名札を胸に貼ってプログラムを行った。互いに名前呼び合える環境を作ることで、参加者同士の親密度が深まったようであった。台東区でも、ティータイムを設け、手

芸が得意な参加者に折り紙を披露してもらうなど、指導者・スタッフと参加者という教える側、教わる側という一方通行ではなく、互いに教え合う場づくりにつなげていた。



ビニールテープを利用した名札（東京都台東区）

②運動効果を明確に伝える

スポレクプログラムに参加する高齢者にとって、実施する運動によって得られる効果は当然ながら最大の関心事となる。「自分の体にとって良い」といった効果や有用性が感じられなければ、次回に向けた継続意欲につながらない。各モデル地区では、参加者が楽しめるよう配慮する一方で、スポレクプログラムが狙いとする一つ一つの運動効果を明確に参加者へ伝える必要があることも、事前の運営委員会や事後の各回の振り返りといった場において、指導者へ伝達した。

参加者からは、「ストレッチが体に良いことは知っていたが、やり方が分からなかった。今回、どこに気を付けて伸ばせばいいか教えてもらったので有難かった」との声が各地で聞かれ、具体的な指導の有用性が示された。

また、取組の中で特に参加者の共感を得ていたのは、日常の身近な動作に関連づけて効

果を伝える指導であった。例えば、大腰筋ストレッチでは、大腰筋を伸ばすことを意識させるとともに「これをやると股関節が柔らかくなって、階段の上り下りが楽になりますよ」と伝えることで、参加者はより理解を深めている様子が見られた。



「無理のない範囲で」かつ「効果が出る」運動指導

2) 事業中期段階

スポレクプログラムの流れを一通り理解し、一緒に笑いあう仲間ができ始めた事業中期段階においては、参加者の主体性を引き出すための運営・指導が行われた。単に指導者から言われるままに動きを繰り返すのではなく、自分にとって、あるいは参加者全体にとってよりよい活動、より楽しい場にするために何が必要かを参加者に考えてもらう段階である。

具体的には、「①指導者や運営スタッフが、参加者の意見を積極的に出してもらい、採用する」、「②体力向上の数値目標や成果発表の場を設ける」等、個人あるいはグループ全体での共通の目標を設定する取組が各モデル地区において行われた。

①参加者のアイデアを採用する

本事業では、参加者の主体性を引き出すための方策として、事業3～4回目辺りから、次の活動で何をやりたいのか、参加者から意見を募るよう、モデル地区責任者へ依頼し、取り組んでもらった。秋田県東成瀬村では、第1回目のレク式体力チェックの結果で2ステップの数値が全体的に振るわなかった。そこで運営スタッフと参加者で話し合い、ソフトスポーツでは下半身を鍛える種目である風力マッスルアップやサイコロシュート、タクスポではスプリットスクワットを重点的に実施することとなった。

この他、参加者のアイデアを引き出す取組は、スポレクプログラムの最中にも行われていた。例えば、東京都台東区では、チェアサッカーを行う際に「作戦タイム」の時間を設け、各チームで並び順（シュートを決める役、ゴールを守る役）を決めてもらうようにしていた。これによって参加者同士が意見を出し合い、ゲーム自体の盛り上がりにもつながることとなった。

また、細かい点ではあるが、例えば、サイコロシュートを行う際に、誰が外に出たサイコロを拾い、誰が点数をつけるかといった進行や運営に関しても、指導者が指名するのではなく、「どうしましょうか?」と参加者の声を聞くことで、参加者の主体性は高まっていたようである。

②一定の目標を設定する

本事業の目的は、スポレクプログラムの定着・継続化にあるが、同じ活動を続けることはその



グループワークで意見を出し合う(秋田県東成瀬村)

反面として、マンネリ化に陥る危険もはらんでいる。その解消のために各モデル地区責任者が取り組んでいたのは、個人あるいはグループ共通の目標の設定である。例えば、本事業の第1回目に実施してもらった「レク式体力チェック」を体力向上の目安に活用する、あるいは「全国レクリエーション大会」といった大会・行事への出場を目標に据えるといった方法がこれに当たる。

新潟県長岡市では、ソフトスポーツの一つ「トリプル風船リレー」の発展形として、県内で盛んな風船バレー大会への出場を検討している。「バレーボール選手のつもりになって、夢中になった」と語る参加者がいる等、モチベーションの向上に役立っている様子がうかがえた。



風船バレー(新潟県長岡市)

また、秋田県東成瀬村では、レク式体力

チェックと併せて、参加者各人の立位の写真撮影が行われていた(正面及び側面の2点)。撮影は活動前半と終盤の2回にわたって行われ、体形や姿勢が記録されるとあって、体力や筋力の記録と同様、参加者の運動意欲の向上につながっていた。なお、この撮影データは、事業最終日に行われた食事会の席で披露された。



活動前後の姿勢の変化を記録し、活動意欲につなげる(秋田県東成瀬村)

3) 事業後期段階

自治体や民間団体等によるスポーツ教室と異なり、地域住民によるコミュニティを基調としたスポレクプログラム活動においては、参加者自身が意思決定を行い、運営に携わっていく必要がある。

本事業では、活動内容について意見を発したり、目的意識をもって活動に参加し始めた参加者に対して、より積極的な運営への参画を促す取組が、各モデル地区において実践された。

具体的には、①活動の継続・定着につながる参加者の言動を評価する場や機会を設ける、②活動前の準備、活動中の運営サポート、活動終了後の片づけといった役割を徐々に任せる、といった取組が行われた。ただし、事業

初期において過大な役割を参加者に課してしまうと、参加意欲の減退につながりかねないため、取組は各実施責任者や運営スタッフにおいて、慎重に行われていた。

①周囲からの評価の場を設ける

活動を重ね、スポレクプログラムが日常の一部と感ぜられるようになる頃には、参加者の体や心、生活にも変化が現れ始める。「歩くのが早くなった」、「よく笑うようになった」といった外から見える変化を他の参加者が評価する機会を設けることで、参加者の自信は深まり、参加から参画へのモチベーションにつながっていく。

兵庫県加古川市では、活動に慣れてきた2回目から、冒頭に行うラジオ体操のデモンストレーションを参加者数人に行ってもらおうよう促した。各回ごとに壇上に上がる参加者を変えることによって、各人のモチベーション向上につながっていたようである。

②積極的に役割を与え、褒める

活動に一定回数参加し、スポレクプログラムの流れが分かるようになった参加者には、用具の準備や片付け等、運営がスムーズになるような簡単な役割から少しずつ任せ、指導者やスタッフは参加者に感謝の気持ちを伝えるよう、取り組んだ。

福島県二本松市(浪江町)では、運営委員会の中で絵画が趣味というメンバーが月間の



参加者が壇上に上がって行うラジオ体操(兵庫県加古川市)



参加者自作のチラシ(福島県二本松市)

活動スケジュールが記載されたイラスト入りのチラシを毎月作成し、活動場所である集会所の入り口に掲示していた。実施責任者によると、この参加者は開始当初は比較的小となしく、自分を表現することが少なかったものの、活動を通じて活発となり、意欲的に参加する姿勢がみられるようになったとのことである。また、活動が深まるにつれてティータイムに用いるお茶菓子を参加者がお互いに持ち寄る光景も目立つようになっており、活動を「自分事」として捉えている様子が見えてきた。

新潟県長岡市では、本事業終了後の段階的な自主運営を視野に入れ、回を追うごとに指導者の関与を極力減らすよう取り組んでいた。新しく実施するプログラムは一から説明す

るものの、すでに慣れているプログラムに関しては、チーム決めや点数をつける役の割り振りといった役割分担をすべて参加者間で決めていた。指導者は、危険な場合、参加者同士では分からなくなってしまう場合のみアドバイスを与えられるよう、活動を後ろから見守る形をとっていた。新しい参加者にはベテラン参加者が動きかたやゲームのルールを説明する等、参加者の助け合いが引き出されていた。



参加者同士の自主性に任せる指導者(写真左)(新潟県長岡市)

なお、各モデル地区では、第2回目のグループワークにて、「活動の定着に向けて」をテーマとした話し合いが行われた。第2回目としたのは、初めての会でグループワークを行ってもまだ警戒感が強く、なかなか率直な意見も出にくいためである。各モデル地区の参加者、運営協力者から出された主な意見を、以下に紹介する。

●指導・運営体制について:

- ・全てを参加者で賄うことはできないため、レクリエーション協会の関与、協力は引き続き不可欠である。
- ・地域住民の中から、まとめ役となる人物(グ

ループ)を決める。

- ・活動回数、頻度に関しては、参加者全員の意見を聞き、決定する。
- ・参加者全員で準備や片付けを分担し、運営をサポートすることで、心身ともに元気になれる。
- 活動場所について:
 - ・身近にある活動場所を引き続き確保するため、地方自治体と交渉する。
- 活動資金について:
 - ・活動費や保険代、指導者への謝金等を確保するため、一定額の会費を出し合う。1回毎に集めるか、それとも月毎や年間一括にするかは、参加者同士で話し合って決める。
 - ・市の助成や補助が得られないか、自治体に確認する。
- その他:
 - ・途中から参加する高齢者のため、タクスポのやり方を動画で撮影し、DVD等で配ってはどうか。
 - ・活動がある程度定着し、参加者が増えたら、運動能力別にグループ分けしてもいいのではないか。



運営委員会

(2) スポレクプログラムの健康・体力に関する心理社会的側面への効果～アンケート調査の分析結果

1) 目的

本事業では、各モデル地区において、活動初回及び最終回の2度、スポレクプログラム参加者を対象としたアンケート調査を実施した(10ページ「モデル地区責任者への依頼事項」参照)。その目的は、定着に向けた「体制づくり」「指導法」「スポレクプログラムの進め方(=運営方法)」等の取組により、プログラムの継続・定着に向けて不可欠である参加者の主体的な参加意識がどのように変化したかなどを明らかにすることである。本項では、このアンケート調査の結果を基に、スポレクプログラムの定着に向けた働きかけが、参加者の「活

動への動機づけ」「コミュニティ感覚」「健康・体力、心理社会的側面」に及ぼした影響について検討する。

※アンケート用紙は巻末資料参照

2) 分析対象者

本調査は、スポレクプログラムの参加前後のアンケート調査に回答した54人(男性17人、女性37人)を分析対象とした(表1)。年代は、40代1人、50代1人、60代19人、70代31人、80代2人であった。スポレクプログラムに「はじめて参加した者」は全体で28人(51.9%)、健康状態の自己評価は「とても良い」4人(7.4%)、「良い」15人(27.8%)、「ふつう」29人(53.7%)、「あまり良くない」6人(11.1%)、「良くない」0人(0.0%)、参加前の運動・スポーツの実施状況は「週に3日以上」19人

表1. 分析対象者の特徴

	男性 (17人)		女性 (37人)		全体 (54人)	
年代						
40代	1	5.8%	0	0.0%	1	1.9%
50代	0	0.0%	1	2.7%	1	1.9%
60代	7	41.2%	12	32.4%	19	35.2%
70代	7	41.2%	24	64.9%	31	57.3%
80代	2	11.8%	0	0.0%	2	3.7%
健康状態						
とても良い	2	11.8%	2	5.4%	4	7.4%
良い	4	23.5%	11	29.7%	15	27.8%
ふつう	6	35.3%	23	62.2%	29	53.7%
あまり良くない	5	29.4%	1	2.7%	6	11.1%
良くない	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
運動・スポーツの実施状況						
週に3日以上	6	35.3%	13	35.1%	19	35.1%
週に1～2日	3	17.6%	14	37.9%	17	31.4%
月に1～3日	4	23.5%	1	2.7%	5	9.3%
3か月に1～2日	2	11.8%	1	2.7%	3	5.6%
年に1～3日	0	0.0%	4	10.8%	4	7.4%
行わなかった	0	0.0%	3	8.1%	3	5.6%
わからない・未回答	2	11.8%	1	2.7%	3	5.6%

(35.2%)、「週に1～2日」17人(31.5%)、「月に1～3日」5人(9.3%)、「3か月に1～2日」3人(5.6%)、「年に1～3日」4人(7.4%)、「行っていない」3人(5.6%)、「わからない・未回答」3人(5.6%)であった。欠損値に関しては、分析毎に除外した。

3) 調査項目

a. 動機づけ

対象者の動機づけは、自己決定理論に基づく動機づけの水準で評価した。自己決定理論は、動機づけを非動機づけ、外発的動機づけ(本調査では外発的動機づけを「外的調整」「取り入れ調整」「同一視調整」の3つに区分した)、内発的動機づけの3つに分類し、一つの連なりとして位置づけた理論である¹⁾。

調査項目は、先行研究²⁾を参考に、下記の5つの項目を作成し、参加前及び参加後のスポレクプログラムを行う動機づけについて回答を求めた。

- ① スポレクプログラムを行うこと自体が楽しいから(内発的動機づけ)
- ② スポレクプログラムを行うことが私にとって重要だと思うから(同一視調整)
- ③ スポレクプログラムを行わないと罪悪感を感じるから(取り入れ調整)
- ④ 周りの人〔家族、友人、医師等〕がスポレクプログラムを行うことを勧めるから(外的調整)
- ⑤ スポレクプログラムを行う理由はわからない(非動機づけ)

b. コミュニティ感覚

コミュニティ感覚とは「自分が所属するコミュニティに対する態度や意識」である。本調査では、スポレクプログラムの活動の場を一つのコミュニティとして捉え、参加前後でのスポレクプログラムへの参加者のコミュニティ感覚(意識・態度)の変化を検討した。調査項目は先行研究³⁾、⁴⁾を参考に、①この活動を良くしていくために、自分から積極的に取り組むことが重要である、②この活動を良くしていくためには、参加者自身がいろいろな事を決めていくことが重要である、③この活動に誇りとか愛着のようなものを感じている、④この活動を良くしていくための運営や取組は熱心の人たちにまかせておけばよい、の4項目を作成し、各項目について、参加前及び参加後に「そう思う」(5点)～「そう思わない」(1点)の5件法で回答を求めた。

c. 健康・体力、心理社会的側面への効果

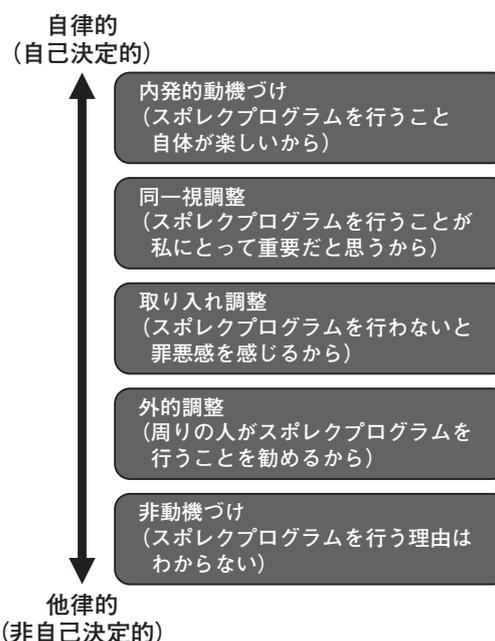
スポレクプログラムの健康・体力及び心理社会的側面への効果、今後の参加意欲について尋ねた。調査項目は「健康・体力の改善」「活動の楽しさ」「自宅でのスポレクプログラム(タクスポ)への取組」「仲間との交流」「活動の準備や運営への関わり」「今後の活動への参加の意思」「今後の活動の準備や運営への関わりの意思」の8項目を作成し、参加後の評価について回答を求めた。

4) 結果

a. 動機づけの変化

スポレクプログラムの参加前後の参加者の動機づけの変化を表2に示した。動機づけは、右のチャートに示すとおり、上の項目ほど自律的(自己決定的)であり、下の項目ほど他律的(非自己決定的)となる。分析に際しては、各セルの出現頻度に偏りが大きかった(0人を含めた人数の少ないセルが多かった)ため、統計学的検定は行っていない。

スポレクプログラム参加前の参加者全体の動機づけの水準は「内発的動機づけ」が27人(54.0%)で最も多く、次いで「同一視調整」14人(28.0%)、「取り入れ調整」0人(0.0%)、



「外的調整」7人(14.0%)、「非動機づけ」2人(4.0%)であった。参加前後で、動機づけ

表2. スポレクプログラム参加前後の動機づけの変化

		参加後の動機づけの水準									
		内発的動機づけ (31人 62.0%)		同一視調整 (13人 26.0%)		取り入れ調整 (0人 0.0%)		外的調整 (5人 10.0%)		非動機づけ (1人 2.0%)	
参加前の動機づけの水準											
内発的動機づけ (27人 54.0%)	全体	21	77.8%	4	14.8%	0	0.0%	2	7.4%	0	0.0%
	はじめて参加	9	69.2%	2	15.4%	0	0.0%	2	15.4%	0	0.0%
	参加経験有	12	85.7%	2	14.3%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
同一視調整 (14人 28.0%)	全体	7	50.0%	7	50.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	はじめて参加	4	57.1%	3	42.9%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	参加経験有	3	42.9%	4	57.1%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
取り入れ調整 (0人 0.0%)	全体	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	はじめて参加	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	参加経験有	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
外的調整 (7人 14.0%)	全体	3	42.8%	2	28.6%	0	0.0%	2	28.6%	0	0.0%
	はじめて参加	3	50.0%	1	16.7%	0	0.0%	2	33.3%	0	0.0%
	参加経験有	0	0.0%	1	100.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
非動機づけ (2人 4.0%)	全体	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	50.0%	1	50.0%
	はじめて参加	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	50.0%	1	50.0%
	参加経験有	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%

が「外的調整」から「同一視調整」又は「内発的動機づけ」に変化した者は7人中5人(71.4%)、「同一視調整」から「内発的動機づけ」に変化した者は14人中7人(50.0%)であった。最も自律的な動機づけである「内発的動機づけ」の水準にある者は、参加前後で27人(全体の54.0%)から31人(全体の62.0%)へと増加していた。

スポレクプログラムへの参加経験の有無で動機づけの水準を見ていくと、はじめて参加した者の参加前の動機づけの水準は「内発的動機づけ」13人(46.4%)、「同一視調整」7人(25.0%)、「外的調整」6人(21.4%)、「非動機づけ」2人(7.2%)であった。参加前後で、動機づけが「外的調整」から「同一視調

整」又は「内発的動機づけ」に変化した者は6人中4人(66.7%)、「同一視調整」から「内発的動機づけ」に変化した者は7人中4人(57.1%)であった。一方、過去に参加経験がある者の参加前の動機づけ水準は「内発的動機づけ」14人(63.6%)、「同一視調整」7人(31.8%)、「外的調整」1人(4.6%)であった。参加前後で動機づけが「同一視調整」から「内発的動機づけ」に変化した者は7人中3人(42.9%)であった。

b. コミュニティ感覚の変化

スポレクプログラム参加前後の参加者のコミュニティ感覚の変化を表3に示した。参加前後の各得点の変化(5点満点；「そう思う」(5

表3. スポレクプログラム参加前後のコミュニティ感覚の変化

質問項目		参加前	参加後	有意確率
この活動を良くしていくために、自分から積極的に取り組むことが重要である	全体	4.62 ± 0.56	4.58 ± 0.72	0.674
	はじめて参加	4.67 ± 0.56	4.67 ± 0.62	1.000
	参加経験有	4.58 ± 0.58	4.50 ± 0.81	0.603
この活動を良くしていくためには、参加者自身がいろいろな事を決めていくことが重要である	全体	4.36 ± 0.76	4.26 ± 0.74	0.374
	はじめて参加	4.37 ± 0.84	4.33 ± 0.68	0.814
	参加経験有	4.35 ± 0.69	4.19 ± 0.80	0.294
この活動に誇りとか愛着のようなものを感じている	全体	3.87 ± 0.92	4.06 ± 0.84	0.058
	はじめて参加	3.78 ± 1.09	3.81 ± 0.88	0.814
	参加経験有	3.96 ± 0.72	4.31 ± 0.74	0.004
この活動を良くしていくための運営や取組は熱心な人たちにまかせておけばよい	全体	2.31 ± 1.25	2.65 ± 1.37	0.074
	はじめて参加	2.41 ± 1.34	2.81 ± 1.39	0.133
	参加経験有	2.20 ± 1.16	2.48 ± 1.36	0.327

平均値±標準偏差

点)～「そう思わない」(1点))について、対応のあるt検定を用いて検討した。

全体を対象にした分析の結果、全ての項目で5%水準での統計学的有意な変化は認められなかったが、参加前後で「この活動に誇りとか愛着を感じている」(3.87点→4.06点)、「この活動を良くしていくための運営や取組は、熱心な人たちにまかせておけばよい」(2.31点→2.65点)の各得点が、10%水準で統計学的有意に増加傾向を示した。

スポレクプログラムへの参加経験の有無でコミュニティ感覚の変化を見ていくと、参加経験がある者の「この活動に誇りとか愛着を感じている」の得点が、参加前後で統計学的有意な増加を示した(3.96点→4.31点;p<.05)。

c. 健康・体力、心理社会的側面への効果

スポレクプログラムへの参加の健康・体力、心理社会的側面への効果について表4に示した。自分の健康や体力の改善を「非常に感じた」又は「感じた」と回答した者の割合は、全体の8割以上(82.6%)であった。心理社会的効果に関しても、ほぼ全員がスポレクプログラムへの参加を「非常に楽しかった」又は「楽しかった」(100.0%)、仲間との交流を「十分にできた」又は「まあまあできた」(97.8%)と回答していた。さらに今後の活動への参加意欲や関わりについても、機会があればまた活動に参加したいを「そう思う」又は「少しそう思う」(97.8%)、今後の活動の運営に関わっていききたいを「そう思う」又は「少しそう思

う」(87.0%)と回答した者の割合は高かった。一方、自宅でのスポレクプログラムへの取組を「積極的に取り組めた」又は「まあまあ取り組めた」と回答した者は63%、活動の準備や運営への関わりを「十分にできた」又は「まあまあできた」と回答した者は50%と他の項目と比較して低い割合であった。

スポレクプログラムへの参加経験の有無で各項目を比較した結果、健康や体力の改善を「非常に感じる」、活動への参加を「非常に楽しかった」、仲間との交流を「十分にできた」と回答した者の割合は、はじめて参加した者が過去に参加経験がある者と比較して、10%以上高い割合を示した。逆に自宅でのスポレクプログラムの取組を「積極的に取り組めた」と答えた割合は、参加経験がある者がはじめて参加した者と比較して約10%高かった。

5) まとめ

今回の事業では、参加者の主体的な参加意識の向上等を目的として、各スポレクプログラムの実施責任者に対し、参加者の意識の変化を促す働きかけ「スポレクプログラムの継続と定着に向けて実施責任者に行っていただきたいこと(11ページ参照)」を実施するよう依頼した。働きかけの内容は「できなかったことができたことを褒める」「次の活動で何をやりたいのか、参加者から意見を募る。また、用具等の準備や片付けの手伝いを促す」「自分で実践したことや変化を記録してもらう(タクスボ等)」「仲間づくりと声掛けへの促しなどを行う」

表4. スポレクプログラムの健康・体力、心理社会的側面への効果

この活動に参加して、健康や体力は改善したと感じますか									
	非常に感じる		感じる		あまり感じない		全く感じない		
全体	3	6.5%	35	76.1%	8	17.4%	0	0.0%	
はじめて参加	3	12.5%	17	70.8%	4	16.7%	0	0.0%	
参加経験有	0	0.0%	18	81.8%	4	18.2%	0	0.0%	
全体的にみて、この活動は楽しかったですか									
	非常に楽しかった		楽しかった		あまり楽しくなかった		全く楽しくなかった		
全体	10	21.7%	36	78.3%	0	0.0%	0	0.0%	
はじめて参加	7	29.2%	17	70.8%	0	0.0%	0	0.0%	
参加経験有	3	13.6%	19	86.4%	0	0.0%	0	0.0%	
自宅でのスポレクプログラム（タクスポ）に積極的に取り組みましたか									
	積極的に取り組みました		まあまあ取り組みました		あまり取り組みませんでした		全く取り組みませんでした		
全体	6	13.0%	23	50.0%	17	37.0%	0	0.0%	
はじめて参加	2	8.3%	10	41.7%	12	50.0%	0	0.0%	
参加経験有	4	18.2%	13	59.1%	5	22.7%	0	0.0%	
この活動の中で、仲間と交流ができましたか									
	十分にできた		まあまあできた		あまりできなかった		全くできなかった		
全体	13	28.3%	32	69.5%	1	2.2%	0	0.0%	
はじめて参加	8	33.3%	15	62.5%	1	4.2%	0	0.0%	
参加経験有	5	22.7%	17	77.3%	0	0.0%	0	0.0%	
この活動の準備や運営に関わることができましたか									
	十分にできた		まあまあできた		あまりできなかった		全くできなかった		
全体	5	10.9%	18	39.1%	19	41.3%	4	8.7%	
はじめて参加	3	12.4%	10	41.7%	10	41.7%	1	4.2%	
参加経験有	2	9.1%	8	36.4%	9	40.9%	3	13.6%	
機会があれば、またこの活動に参加したいと思いますか									
	そう思う		少しそう思う		あまりそう思わない		そう思わない		
全体	26	56.5%	19	41.3%	0	0.0%	1	2.2%	
はじめて参加	14	58.3%	9	37.5%	0	0.0%	1	4.2%	
参加経験有	12	54.5%	10	45.5%	0	0.0%	0	0.0%	
機会があれば、今後この活動の準備の手伝いや運営に関わっていきたいと思いますか									
	そう思う		少しそう思う		あまりそう思わない		そう思わない		
全体	17	37.0%	23	50.0%	4	8.7%	2	4.3%	
はじめて参加	8	33.3%	12	50.0%	3	12.5%	1	4.2%	
参加経験有	9	41.0%	11	50.0%	1	4.5%	1	4.5%	

「グループワークを通じて参加者の活動への参加や継続の意欲を高める」である。

そして、このような働きかけを取り入れたスポレクプログラムが、参加者の健康・体力の自己評価や動機づけやコミュニティ感覚を含めた心理社会的側面に与える影響についてアンケート調査を実施して検討した。主な結果は以下のとおりである。

- 多くの参加者においてスポレクプログラムへの動機づけが、参加前後で他律的から自律的な水準へと好ましく変化していた。特にはじめにスポレクプログラムに参加した者でその傾向は顕著であった。
- 参加前後で参加者の「活動(スポレクプログラム)への愛着や誇り」の得点が増加傾向にあった。特に過去に参加経験がある者で活動への愛着や誇りが増えていた。
- 参加者の8割以上がスポレクプログラムに参加して「自分の健康や体力の改善を感じている」「スポレクプログラムへの参加が楽しかった」「仲間との交流を十分にできた」と体力・健康及び心理社会的側面への効果を感じていた。特にはじめに参加した者では、その効果を強く感じている者の割合が高かった。
- 自宅でのスポレクプログラム(タクスポ)に取り組んでいない者が4割程度いた。特に、はじめに参加した者の半数が取り組むことができていなかった。
- 今後の参加意欲については、ほぼ全員が、機会があればまた活動に参加したいと回答

していた。また、今後の活動の運営に関わっていきいたいと思う者も9割程度いた。

以上の結果から、参加者の意識変化を促す働きかけを取り入れた今回の活動は、参加者の動機づけ、コミュニティ感覚を好ましい方向へ変化させ、健康・体力や心理社会的側面に対して好ましい影響を与えることが明らかとなった。スポレクプログラム終了後の事業責任者アンケートの結果からも「自分で実践したことや変化を記録してもらう(タクスポ等)」以外の働きかけは、全てのプログラムの事業責任者が「十分にできた」又は「ある程度はできた」と回答していた。このような働きかけが、参加者の動機づけやコミュニティ感覚を含めた心理社会的側面に良い影響を与えることにつながったと考えられる。一方、5地区中2地区の事業責任者が「自分で実践したことや変化を記録してもらう(タクスポ等)」の働きかけが「十分にできなかった」と回答していた。調査結果からも、自宅でのスポレクプログラムに「取り組めた」と回答した者は、他の項目に比べて低い割合を示した。スポレクプログラムの健康効果を十分に得るためには、活動日だけでなく、自宅でも定期的に継続して活動(タクスポ)に取り組むことが重要である。したがって、自宅での活動の取組を促進させる効果的な働きかけを工夫して行っていくことが今後の課題となる。

なお、「この活動を良くしていくための運営や取組は、熱心な人たちにまかせておけばよ

い」の得点が参加後において増加していた。その要因としては、回答者が設問の「運営」という文言を責任者に準じた活動内容と捉え、準備や片付けといった運営補助の活動は含まれないと考えていた可能性が考えられる。「この活動を良くしていくために、自分から積極的に取り組むことが重要である」との設問に対する回答では、「そう思う」割合が増えており、運営をサポートする意識は高まっていることがうかがえる。

全体的に見ると、本事業で実施した取組は、プログラムの継続や定着に向けた参加者の意識や態度を好ましい方向に変えていくのに非常に有効である可能性が示唆された。

[文献]

- 1) 日本スポーツ心理学会編. スポーツ心理学事典. 250-251頁, 大修館書店.
- 2) 松本裕史, 他. 自己決定理論に基づく運動継続のための動機づけ尺度の開発 - 信頼性および妥当性の検討. 健康支援, 第5巻, 120-129頁, 2008年.
- 3) 越良子. 学級コミュニティ感覚と学級内相互作用の関連: ソーシャルサポートを指標として. 上越教育大学研究紀要, 第31巻, 75-82頁, 2012年.
- 4) 石盛真徳, 他. コミュニティ意識尺度(短縮版)の開発. 実験社会心理学研究, 大53巻, 22-29頁, 2012年.

[執筆: 安永 明智 (文化学園大学現代文化学部応用健康心理学科准教授)]

(3) レク式体力チェックから見る体力の変化

各モデル地区では、事業の2回目と終盤(8割程度を終えた時期)に、レク式体力チェック(※1)を実施した。これにより、事業前と事業後の体力の変化を明らかにした。モデル地区ごとの平均値は、図2～6のとおりである。ただし、福島県二本松市では、事情により1回目の10m障害物歩行とファンクショナルリーチを実施できていない。また、東京都台東区では、会場が狭いために10m障害物歩行が実施できず、代わりにタイムアップ&ゴー(※2)を実施した。

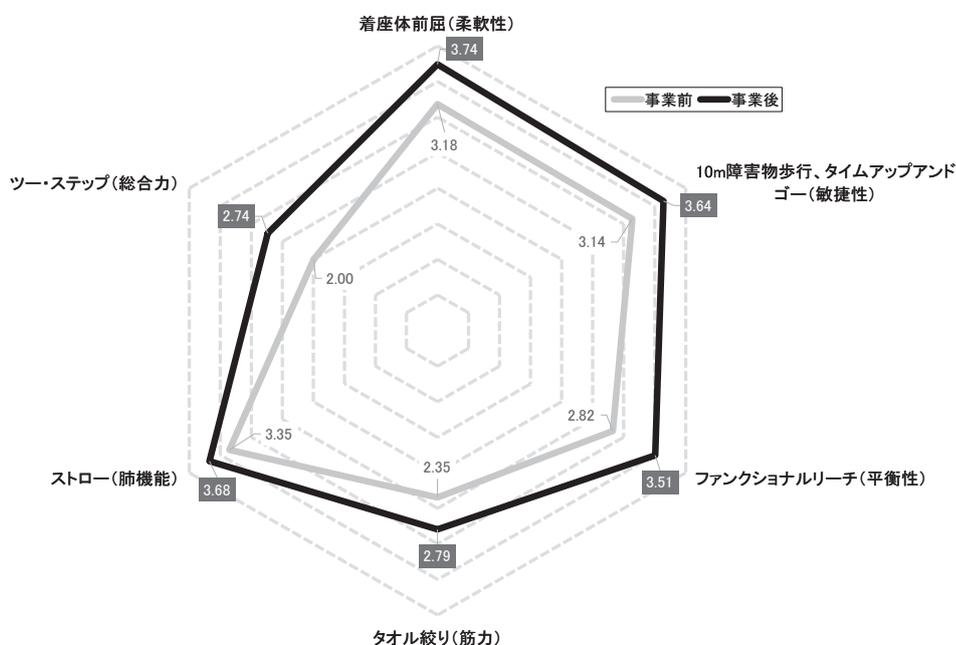
すべての種目を実施できていない二本松市を除いた4地区の平均はいずれの指標も向上していることが分かる(図1)。

また、各地区においても、ほぼすべての指標でアップしており、今回の事業においても体力の向上が確認できた。

※1 6種目の測定によって筋力、柔軟性、平衡性(バランス能力)などの体力を総合的に把握することができる。

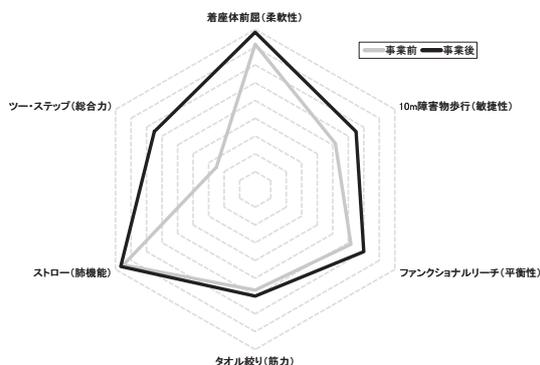
※2 椅子から立ち上がり、3m先の目印を回って、再び椅子に座るまでの時間を測定する。

図1 事業前と事業後におけるレク式体力チェックの結果比較(4地区平均)



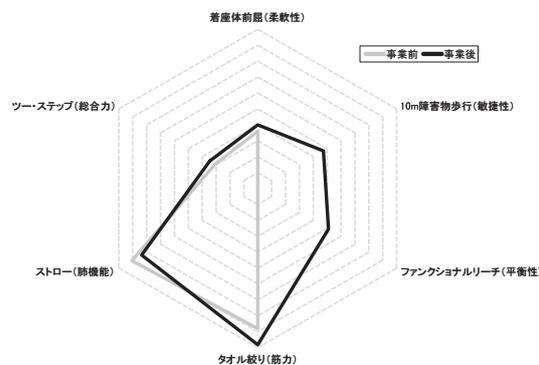
	着座体前屈(柔軟性)	10m障害物歩行、タイムアップアンドゴー(敏捷性)	ファンクショナルリーチ(平衡性)	タオル絞り(筋力)	ストロー(肺機能)	ツー・ステップ(総合力)
事業前	3.18	3.14	2.82	2.35	3.35	2.00
事業後	3.74	3.64	3.51	2.79	3.68	2.74

図2 事業前と事業後におけるレク式体力チェックの結果比較 (秋田県東成瀬村)



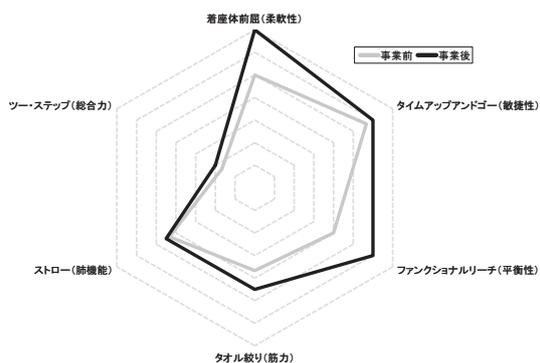
	着座体前屈(柔軟性)	10m障害物歩行(敏捷性)	ファンクショナルリーチ(平衡性)	タオル絞り(筋力)	ストロー(肺機能)	ツーステップ(総合力)
事業前	4.08	2.58	3.08	2.83	4.25	1.25
事業後	4.42	3.25	3.50	3.00	4.33	3.25

図3 事業前と事業後におけるレク式体力チェックの結果比較 (福島県二本松市)



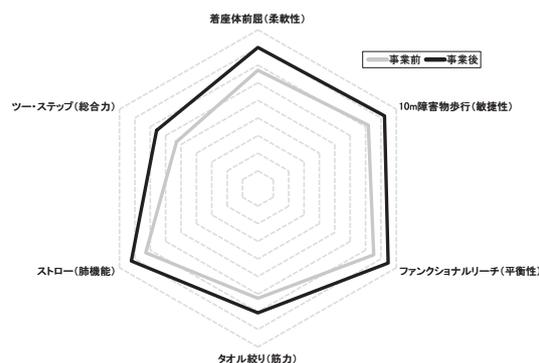
	着座体前屈(柔軟性)	10m障害物歩行(敏捷性)	ファンクショナルリーチ(平衡性)	タオル絞り(筋力)	ストロー(肺機能)	ツーステップ(総合力)
事業前	1.80	0.00	0.00	4.40	4.53	1.53
事業後	2.00	2.36	2.55	4.91	4.18	1.73

図4 事業前と事業後におけるレク式体力チェックの結果比較 (東京都台東区)



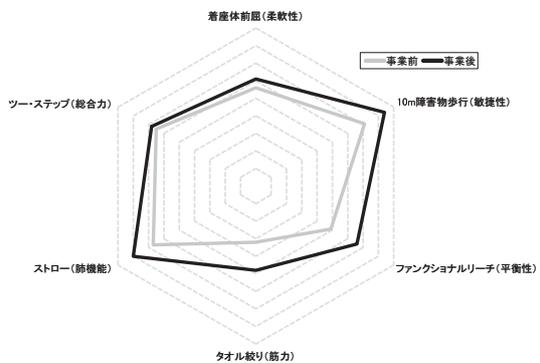
	着座体前屈(柔軟性)	タイムアップアンドゴー(敏捷性)	ファンクショナルリーチ(平衡性)	タオル絞り(筋力)	ストロー(肺機能)	ツーステップ(総合力)
事業前	2.50	2.83	2.00	1.83	2.17	0.83
事業後	3.50	3.00	3.00	2.25	2.25	1.00

図5 事業前と事業後におけるレク式体力チェックの結果比較 (新潟県長岡市)



	着座体前屈(柔軟性)	10m障害物歩行(敏捷性)	ファンクショナルリーチ(平衡性)	タオル絞り(筋力)	ストロー(肺機能)	ツーステップ(総合力)
事業前	3.35	3.59	3.76	3.12	3.65	2.65
事業後	4.00	4.12	4.24	3.53	4.12	3.29

図6 事業前と事業後におけるレク式体力チェックの結果比較 (兵庫県加古川市)



	着座体前屈(柔軟性)	10m障害物歩行(敏捷性)	ファンクショナルリーチ(平衡性)	タオル絞り(筋力)	ストロー(肺機能)	ツーステップ(総合力)
事業前	2.8	3.55	2.45	1.6	3.35	3.25
事業後	3.05	4.2	3.3	2.4	4.0	3.4



III

—— モデル地区事業報告 ——

① 秋田県東成瀬村

モデル地区の特色

秋田県東成瀬村は、県の南東部に位置し、東は岩手県、南は宮城県に接する人口約2,600人の村である。豪雪地帯として知られ、多い時には3～4mほどに達するという。南北に約30kmと細長い村は、田子内(たごない)、岩井川(いわいかわ)、椿川(つばきかわ)の3地区に分かれ、本事業では、椿川地区のうち約50世帯が住む椿台・間木・十里台地区を対象にプログラムを実施した。モデル地区責任者によると、椿台地区住民の特色として、村の文化行事、宴会等への参加は積極的だが、スポーツ・運動関連の行事にはやや消極的な面も見られるという。農業従事者が多く、春から秋にかけては農

作業、冬は雪下ろしを行っているため「運動は必要ない」と考えている住民が多い。そのため、事業の実施を自治会長に相談するも、当初は「この地域で実施するのは難しいのでは」と難色を示された。その場で紹介された食生活改善の主婦グループに声をかけたところ、協力を得ることに成功。その後、自治会の協力も得て、事業をスタートすることとなった。



豪雪地帯として知られる秋田県東成瀬村

事業概要

事業開始に先立ち、県レクリエーション協会、村レクリエーション協会、椿台自治会、食生活改善推進協議会からなる運営委員会を2度実施し、事業内容の確認を行うとともに、手

分けをして参加者を募ることを確認し合った。その後、各運営委員がチラシを手に戸別訪問したり、電話で参加を呼びかけたところ、14名の参加申込が得られた。運営協力者としては、指導者・運営スタッフ合わせて11名が登録し、2018(平成30)年12月22日から2019(平成31)年2月23日まで、毎週土曜日に計8回

のプログラムを実施。各回5名程度が運営・

■参加者概要

参加人数 (人)	～60代	70代	80代 以上	合計
男性	4	1	1	6
女性	6	5	0	11
合計	10	6	1	17

指導にあたった。

実施した事業

定着に向けた体制づくり

◆ 地域の主婦グループに声かけ

食改善推進委員が中心となって開催される、減塩等の料理講習会には健康に興味・関心が高い主婦らが参加していた。このグループにスポレクプログラムの説明をしたところ興味を示し、本事業へ参加するとともに、運営にも協力することとなった。地域住民への参加呼びかけの中心的な役割を担ったのも、このグ

ループのメンバーであった。メンバーの一人は「話をもちかけられた時、『毎回じゃなくても、来られる時に来てもらえばいい』とのことだったので、気が楽になった」と、参加したきっかけを振り返った。

◆ 無理に「運動」に誘わない

運営委員会の立ち上げに際し、運動経験の少ない自治会の会計係(男性)には、「無理に運動に参加しなくてもいい。活動の会計だけ引き受けてもらえないか」と、得意分野での協力を依頼することで、参加を得ることに成功した。実際に活動が開始すると、この男性はプログラムにも8回中6回参加し、ムードメーカーとして活躍。事業終了後の活動においても、まとめ役としての役割が期待されている。

◆ 村レク協のネットワークを活用

東成瀬村レクリエーション協会(村レク協)は、村内の学校体育、社会体育、福祉等、様々

■実施内容

回	日時	実施した「スポレクプログラム名」
1	12月22日(土) 13:30～15:00	オリエンテーション、加齢に伴うからだの変調等(保健師)、ストレッチ、ひもトレ、お尻歩き、クールダウン
2	1月12日(土) 13:30～15:00	ストレッチ、レク式体力チェック、写真撮影、グループワーク、ボトルつかみ、クールダウン
3	1月19日(土) 13:30～15:00	ストレッチ、ラダーでジャンケン陣取り、サイコロシュート、手合せで幸せ、クールダウン
4	1月26日(土) 13:30～15:00	ストレッチ、跨いでトン・トン・トン、サイコロシュート、ステップング20、クールダウン
5	2月2日(土) 13:30～15:00	ストレッチ、金比羅船船、風力マッスルアップ、肩回し、クールダウン
6	2月9日(土) 13:30～15:00	ストレッチ、連続グー・パー、風力マッスルアップ、スロースクワット、クールダウン
7	2月16日(土) 10:00～12:00	ストレッチ、2拍子・3拍子、風力マッスルアップ、片手・片足同時上げ、クールダウン、レク式体力チェック(最終日に参加できない参加者)
8	2月23日(土) 13:30～17:30	ストレッチ、レク式体力チェック、写真撮影、グループワーク、サイコロシュート、クールダウン

な行事において活発に活動しており、日頃から村のスポーツや高齢者福祉に関連する組織、人材との連携・協力体制が取れている。本事業では、そのネットワークを生かし、村職員、保健師、健康運動指導士が運営スタッフ、指導者として活動に参加した。保健師によると、「仕事をする上で、住民に顔を覚えてもらい、地域に入り込んでいくことは非常に重要。この事業に参加することで、高齢者は元気になるし、保健師としての業務にもプラスになる」という。

◆ 徒歩圏内の会場で実施

モデル地区責任者は当初、すでにレクリエーション活動を実施している岩井川地区と合同での開催を想定していた。しかし、運営委員会の席上、「岩井川の会場は車で10分以上かかる。もっと近くで開催したほうが住民が参加しやすい」との声が上がったため、徒歩圏内の公共施設「まるごと自然館」で開催することとした。会場は村の協力で優先的に確保が可能であり、常駐職員が運営サポートに当たるほか、高齢者と一緒にスポレクプロ

ラムを楽しんでいる。従来、岩井川地区まで通って活動していた参加者からは、「近くなって、より参加しやすくなった。地元の仲間と一緒に楽しめるのは嬉しい」との声が聞かれた。



活動拠点の「まるごと自然館」

スポレクプログラムの進め方

◆ 事業初期段階 「運動」の必要性を意識づけ

実施対象を一つの集落に絞ったことで、参加者間の関係はすでに親密な状態であった。それでも、「金毘羅船船」等の複数人で行うスポレクプログラムの実施を通じて、住民同士の親密度が増した様子が見られた。

第1回活動日の冒頭、保健師より「農作業

■ 運営委員会の活動

	回	日時・場所	内容
運営委員会	1	12月2日(日)11:45~13:45 場所 まるごと自然館	事業主旨説明、保健師より村の事業との関わり、実施時期等について意見交換、体力測定等体験
	2	12月18日(火)10:00~12:00 場所 まるごと自然館	開催に際して内容の確認とチラシの配布依頼
	3	12月22日(土)16:00~18:00 場所 まるごと自然館	1回目の事業を終了してみでの感想と今後の取り組み、勧誘等について
集客／運動未実施者の掘起し活動	1	12月18日(火)10:00~12:00 場所 まるごと自然館	開催に際して内容の確認とチラシの配布
	2	12月20日(木)8:30~9:30 場所 職場の面会コーナー	参加者の取りまとめと電話による勧誘
	3	1月10日(木)16:45~17:45 場所 まるごと自然館	2回目の事業を控えて今後の対応につて、再度チラシを配布。

や雪下ろしでは動きが偏ってしまう。運動を定期的に行うことで、日常生活に必要となる体力、筋力をバランスよく鍛えることができる」旨の講話を実施した。参加者からは「確かに、雪下ろしをする時には片方の方向ばかりでやっている」との声が聞かれ、運動の必要性の意識づけ、参加への意欲向上につなげることができた。

1回目のレク式体力チェックを行う際、参加者の立位（正面、側面）の写真撮影も行った。



保健師による講話



初回の写真撮影



最終回後の食事会で、初回と最終回の写真を比較

事業最終回にも撮影することを参加者へ伝え、**「次に撮るときは背筋が伸びて身長も高くなっているようにしたい」と、モチベーション喚起につながったようである。**なお、この写真は、事業最終回の後に行った食事会の席で披露され、目に見えて姿勢が良くなった参加者が映し出された際には、驚きの声が上がっていた。

◆ 事業中期段階 参加者の意見でプログラムを決定

1回目のレク式体力チェックの結果を集計・分析したところ、全般的に下半身の筋力が低いことが判明した。そこで、参加者の意見を聞き、風力マッスルアップ、ラダーを使ったプログラムを重点的に実施すると共に、自宅でのタクスポの実施を呼びかけた。その結果、2回目のレク式体力チェックでは、ほとんどの参加者の2ステップの結果が向上し、「目に見える結果が出て良かった」と、参加者も効果を実感していた。



レク式体力チェック

スポレクプログラムの流れを一通り理解した段階からは、各プログラム終了後の片づけ、プログラムの準備（イスや机、マットの持ち運び等）は、参加者も一緒に行うことを呼びかけ、住民も主体的に行動する様子が見られた。



風力マッスルアップ

◆ 事業後期段階 更なる参加の拡大へ向けて

本事業では、村の催しに比較的積極的な住民のみの参加にとどまっている。活動を拡大させるための意見を募ったところ、「無理やり会場へ来なくても、参加しているメンバーと一緒にお茶を飲みながら“タクスポ”のやり方を教えるところから始めればいい」、「地域住民が集まる行事の冒頭に簡単なスポレクをやってもいいのでは」との意見が出された。また、これに関連し、「タクスポの動きを撮影したDVDを作成して配れば、新しい参加者も理解しやすくなるのでは」とのアイデアも生まれ、運営委員会で前向きに検討されることとなった。

運動の楽しさ、仲間づくりの効果は参加者全員が共有しており、活動の継続にも意欲的である。実施回数に関しては、隣の岩井川地区で第2、第4土曜日に活動が行われている関係上、第1、第3土曜日という月2回の活動からスタートする方向で検討中である。回数を重ね、村レク協会の関与の度合いを減らせるようになった段階で、回数を増やすことも視野に入れている。

会場「まるごと自然館」の使用料は、「村の

協力によって今後も無償で済む見込み」(モデル地区責任者)とのことである。岩井川地区の活動と同様、保険代程度の会費を集め、残金を謝金として村レク協に渡す形で検討することとなった。



継続に積極的な意見が相次いだ第2回グループワーク

② 福島県二本松市(浪江町)

モデル地区の特色

福島県の中央北部、福島市と郡山市の間に位置する二本松市。県内には、東日本大震災からの避難者のための復興公営住宅が建てられており、二本松市には現在4つ(根柄山、石倉、若宮、表)の団地が設けられている。この中の一つ、根柄山団地は2016(平成28)年11月に完成し、入居がスタート。全70戸には、主に浪江町からの避難者が住んでいる。新たに造成された土地のため、近隣に体育館等の運動施設がなく(最寄りの体育館まで車で10分ほどを要する)、散歩に適した遊歩道もないため、気軽に体を動かせる場、機会の創出が課題となっている。これに加えて、最近では富岡町

や双葉町といった他の町村からの避難者も同団地に入居するようになったため、新たなコミュニティづくりが求められている。そこで本事業では、以前から復興支援の取組を通じてつながりのあった県レクリエーション協会と根柄山団地自治会とが連携・協力し、身近で体を動かせる場の創出と地域コミュニティづくりに取り組むこととした。



根柄山団地

事業概要

事業実施に当たっては、根柄山団地自治会と県レクリエーション協会のメンバーによる運営委員会を設置し、実施内容と進め方について協議を行った。運営委員会は、活動中盤と事業終了後にも実施し、事後の進め方に関する協議が行われた。運営協力者として、地元二本松市をはじめとする県内のレクリエーション指導者資格保有者に参加を呼びかけ、また、回によっては、レクリエーション指導者講習

の受講者も実地研修として運営サポートに加わるなど、各回5~6名が参加していた。プログラムは2018(平成30)年11月2日から2019(平成31)年3月1日まで、毎週金曜日の午前中に計11回実施した。

実施した事業

1) 定着に向けた体制づくり

◆ 自治会組織を運営委員会に

■参加者概要

参加人数 (人)	～60代	70代	80代 以上	合計
男性	3	1	2	6
女性	8	4	0	12
合計	11	5	2	18

モデル地区の選定に当たり、県レクリエーション協会から、以前の復興支援に関する取組でつながりのあった根柄山団地自治会へ実施を打診した。同自治会は、外部から持ち掛けられる復興支援事業や行事等の窓口となっており、「自治会の協力なくして、事業の成功はあり得ない」(モデル地区責任者)という団体である。打診を受けた自治会では、事業の実施を快諾した。その理由については、「団地には、運動どころかあまり外出しない高齢者もおり、体を動かす場の必要性を感じていた。また、浪江町民といっても、皆が同じ地区に住ん

でいたわけではないので、以前から住民同士のつながりを持つ場が必要だと自治会で話し合っていた」(同団地自治会長)とのことであった。

◆ 地元の指導者、運営スタッフの活用

活動の定着・継続を視野に、県レクリエーション協会では、地元二本松市に在住する公認レクリエーション指導者資格保有者に協力を依頼した。依頼を受けた2名は、いずれも「避難している方の力になれるのであれば」と積極的に参加を承諾した。ウォーミングアップのラジオ体操やタクスボなど、この2名はプログラムによって指導者役あるいは運営サポート役として参加者と一緒に楽しんでいた。また、指導者の一人は「資格を持っていても、現場に出ないと指導技術は上達しない」と語っており、あくま

■実施内容

回	日時	実施した「スポレクプログラム名」
1	11月2日(金) 10:00～12:00	歌体操／ストレッチ／お手玉筋トレ／足踏み茶つぼ／白黒をつけよう／クールダウン／お茶会
2	11月9日(金) 10:00～12:00	歌体操／ストレッチ／レク式体力チェック／トントンスリスリ／お手玉筋トレ／足踏み茶つぼ／五十音3音区切り／クールダウン／お茶会
3	11月16日(金) 10:00～12:00	歌体操／ストレッチ／お手玉筋トレ／足踏み茶つぼ／ラジオ体操プラスワン／タクスボ紹介／クールダウン／お茶会
4	12月7日(金) 10:00～12:00	歌体操／ストレッチ／お手玉筋トレ／タバコもみ消し運動／お尻歩き／クールダウン／お茶会
5	12月21日(金) 10:00～12:00	歌体操／ラジオ体操／ラジオ体操プラスワン／ストレッチ／手のひら健康バレー／足踏み茶つぼ／タバコもみ消し運動／その他のタクスボ紹介／クールダウン／お茶会
6	1月11日(金) 10:00～12:00	歌体操／ラジオ体操／ストレッチ／レク式体力チェック／グループワーク／足踏み茶つぼ／クールダウン／お茶会
7	1月18日(金) 10:00～12:00	ラジオ体操／ストレッチ／お手玉筋トレ／足踏み茶つぼ／参加者の希望を取り入れた運動プログラム「トントンスリスリ」／ひもトレ／ステッピン20／スロースクワット／お尻歩き／ベッ
8	2月1日(金) 10:00～12:00	歌体操／ラジオ体操／ストレッチ／お手玉筋トレ／金毘羅阿船船／ひもトレ／ステッピン20／スロースクワット／ボールストン／クールダウン／お茶会
9	2月8日(金) 10:00～12:00	歌体操／ストレッチ／足踏み茶つぼ／ボールストン／／ペットボトルつかみ／参加者の希望を取り入れた運動プログラム「棒つかみ」／クールダウン／お茶会
10	2月15日(金) 10:00～12:00	ラジオ体操／ラジオ体操プラスワン／ストレッチ／お手玉筋トレ／タバコもみ消し運動／足踏み茶つぼ／レク式体力チェック「タイムアップアンドゴー」／ひもトレ／ステッピン20／ス
11	3月1日(金) 10:00～12:00	歌体操／ラジオ体操／ストレッチ／レク式体力チェック／グループワーク／クールダウン／お茶会

で副次的な効果ではあるが、本事業が有資格者の活躍の場としても生かされている様子がうかがえた。



地元指導者によるラジオ体操指導



ボールストンを楽しむ参加者

スポレクプログラムの進め方

◆事業初期段階 活動前後のティータイムで仲間づくり

コミュニティづくりを活動目的に掲げていることから、この地区では毎回、活動前後にティータイムの時間を設けていた。「家に一人でいてもしょうがないから」という高齢者も、体を動かし、よもやま話に加わる中で、自らの居場所づくりにつながっていたようである。また、運営スタッフも話の輪に加わることで、参加者の体調や欠席者の様子を知ることができるのとことであつた。

被災者特有の事情として、参加者が心に大きな傷を負っていることから、指導者は「震災のことには触れず、活動の間は楽しい時間

◆身近な施設の活用

根柄山団地から最寄りの体育施設「安達体育館」までは車で10分ほどを要する距離にある。また、「運動にあまり縁のない人の中には、『体育館』と名の付く場所へ行くのをためらう人もいる」(モデル地区責任者)ことから、活動は団地敷地内の集会所で実施することとした。集会所の広さは、参加者とスタッフ含め15人ほどでいっぱいになる程度であつたが、ボールストン、ひもトレ等、実施する上でさほどスペースを要しないスポレクプログラムを採用することで十分に実施が可能であり、参加者も十分に楽しんでいた様子であつた。

■運営委員会の活動

	回	日時・場所	内容
運営委員会	1	11月23日(金・祝)10:00~12:00 場所 根柄山団地集会所	今後の進め方について
	2	1月15日(火)10:00~12:00 場所 根柄山団地集会所	前半の振り返りと後半の計画及び参加者の希望について
	3	3月1(金)13:00~15:00 場所 根柄山団地集会所	全体の反省評価について
集客／運動未実施者の掘起し活動	1	11月23日(金)13:00~16:00 場所 根柄山復興団地	スポレク指導者による戸別訪問
	2	12月15日(土)9:00~12:00 場所 根柄山復興団地	スポレク指導者による戸別訪問

を過ごしてもらえよう、「常に笑顔でいる」ことを特に心がけている」と語る。



ティータイムで談笑する参加者とスタッフ

震災による運動機会の不足によって多くの参加者が筋力や柔軟性不足に陥っていたため、事業初期においては特に無理な動きをさせないよう配慮がなされ、動きができてにくい参加者には、運営スタッフがサポートについた。運動効果を伝える際は、「これをやると、階段の上り下りが楽になりますよ」等、日常動作に結び付けて運動効果を説明していた。



一つ一つの動きに対し、丁寧な説明がなされていた

また、回によっては、幼児（孫）を連れてくる参加者もいたが、運営スタッフが交代で面倒を見ており、参加者も安心して運動できることにつながっていた。「子ども同伴はダメ、と言ったら、子守りをしている高齢者が参加できなく

なってしまう。むしろ『〇〇ちゃんが来た！』とあって歓迎するくらいの方がいい」とモデル地区責任者は振り返った。



運営スタッフによる子供の見守り

◆ 事業中期段階 効果の実感を継続につなげる

事業中期になると参加者は、活動を通じて徐々に体力が付き、動き自体がスムーズになった。「最初の頃にできなかった動きができるようになった。その『できた』という喜びが次の活動の動機づけになっている」という参加者の声も聞かれた。

各回の活動終了後には、実施責任者と指導者、運営スタッフとの間で「ここが良かった」、「こうするともっと良かった」との簡単な振り返りが行われていた。モデル地区責任者は、「課題を指摘するより、良かった点を褒めたほうがスタッフの更なる意欲を引き出すことにつながる」と話し、運営スタッフも「少しずつ勉強していきたい」と前向きに取り組む様子が見えられた。

ある回では、参加者たちが手芸サークルの時間に作った棒（新聞紙の芯にビニールテープを巻き付けたもの）を、急きょタクスポの一つ

「ボトルつかみ」のペットボトルの代わりに使用することを採用。名前の入った自作の道具を使ったことで、活動もより一層盛り上がりを見せた。「重いものを芯に入れば、もっと良いかも」とのアイデアも参加者から出された。



自作の棒を用いたボトルつかみ

◆ 事業後期段階 役割分担で負担を軽減

絵の得意な運営委員が、活動日が記されたイラスト入りのチラシを毎月作成し、集会所に掲示するほか、回覧板を通じて団地住民に参加を呼びかけていた。「文字だけのチラシでは運動に興味のない人は読んでくれない。何とか目を引こうと、毎月アイデア出しに頭を悩ませている」と、自分たちで活動を支えよう、交流の輪を広げようという意識がうかがえた。また、



飼猫をモデルにした自作の広報用チラシ

参加者も準備や片付けを率先して行い、ティータイムに用いるお茶菓子をお互いに持ち寄る等、この活動を「自分事」と捉えている様子が見えかけた。

運営委員会、参加者ともに事業終了後の活動継続に意欲的であるが、団地内では数多くの行事が行われており、今後も週1回の実施を続けていくことは困難とのことであった。また、集会所には常駐職員がおらず、鍵の管理上、一部の運営委員に負担がかかるといった課題もある。当面は月に1～2回の実施とし、負担の軽減策(参加者間での役割分担)を模索していく予定である。県レクリエーション協会としても、徐々に地元指導者へ役割を任せつつ、補助事業の紹介や指導者の派遣といった役割を通じて、今後も活動をサポートしていく予定である。

③ 東京都台東区

モデル地区の特色

東京23区の中心よりやや東側に位置する台東区は、人口約19万2,000人、高齢化率は23区内で4番目に高い23.7%となっている(平成29年度台東区高齢者実態調査報告書)。本事業を実施した北東部の清川地区は、住宅地の様相の強い地域である。1972(昭和47)年に竣工した都営住宅「清川二丁目アパート」には93世帯132人が居住、住民の76%が65歳以上(80歳代は約34%)と高齢化が著しく、さらには単身者も58名と、高齢化及び生活環境による「引きこもり」が深刻な課題となっている。台東区北部区民事務所を通じ、清三町会長に事業の打診を行ったところ「願ってもない取組」と快諾が得られ、同会女性部長の協力のもと、事業を展開することとなった。事業

開始に先立ち、団地の集会室で説明会及び体験会を実施したところ、14名が集まり、集会室では手狭であることが判明した。そこで、アパートから徒歩5分の場所にある清川区民館の協力を取り付け、同館にての実施が決まった。



7階建の「清川二丁目アパート」。1階は保育園となっている

事業概要

事業スタートを前に、モデル地区責任者、清三町会長、同会女性部長の3名で運営委員会を実施した。まずは住民に声掛けをして説明会兼体験会を行い、その後あらためて募集活動を行うことを決めた。説明会兼体験会には住民14名が参加したが、更なる参加者拡大のために運営委員はその後戸別訪問や

チラシのポスティングなどを行った。また、台東区にはレクリエーション指導者数が少なかったことから、都内及び近郊の指導者に協力を呼びかけたところ19名の参加が得られた。4～

■参加者概要

参加人数(人)	60代	70代	80代以上	合計
男性	0	3	3	6
女性	2	9	2	13
合計	2	12	5	19

5名のグループを作り、持ち回りで指導・運営を行うこととした。プログラムは2018(平成30)年12月13日から2019(平成31)年2月28日まで、毎週木曜日を基本に10回実施した。

実施した事業

定着に向けた体制づくり

◆ 戸別訪問にてチラシを配布

清三町会女性部長及びモデル地区責任者が、各階の役員や在宅住民、説明会参加者を戸別訪問し、チラシ配布を行った。実際の効果を対面で説明したことにより、説明会に不参加の住民の中にも興味を示す人がおり、



運営委員による戸別訪問

■ 実施内容

回	日時	実施した「スポレクプログラム名」
1	12月13日(木) 10:00~12:00	ラジオ体操プラス1/ソフトスポーツ(ペア PNF ストレッチ、足裏合わせ相撲、チェアサッカー) / タクスボ(ボトルつかみ、スロー風力マッスルアップ) / クールダウン(ペアマッサージ)
2	12月20日(木) 10:00~12:00	レク式体力チェック/グループワーク①
3	1月10日(木) 10:00~12:00	ラジオ体操プラス1/ソフトスポーツ(ひもトレ、足上げパーカッション、サイコロシュート) / タクスボ(ステッピング20、肩回し) / クールダウン(マッサージ)
4	1月17日(木) 10:00~12:00	ラジオ体操プラス1/ソフトスポーツ(2拍子3拍子、言うこと一緒やること反対、風船うちわラリー100、ボールストン) / タクスボ(手合せで幸せ、タバコ消し体操) / クールダウン(ペアマッサージ)
5	1月24日(木) 10:00~12:00	ラジオ体操プラス1/ソフトスポーツ(風力マッスルアップ) / タクスボ(手合せで幸せ、お尻歩き、スロー風力マッスルアップ) / クールダウン(ペアマッサージ)
6	1月31日(木) 10:00~12:00	ラジオ体操プラス1/ソフトスポーツ(くねくねラダーでジャンケン陣取り、シートマッスルアップ) / タクスボ(ステッピング20、ひもトレ) / クールダウン(ペアマッサージ)
7	2月7日(木) 10:00~12:00	ラジオ体操プラス1/ソフトスポーツ(ロープ送り、サイコロシュート) / タクスボ(スロースクワット、脊柱ストレッチ) / クールダウン(お手当ケア)
8	2月15日(金) 10:00~12:00	レク式体力チェック/グループワーク②
9	2月21日(木) 10:00~12:00	ラジオ体操プラス1/ソフトスポーツ(参加者の意見を反映、干支合わせ競争、風力マッスルアップ) / タクスボ(お尻歩き、スプリットスクワット) / クールダウン(お手当ケア)
10	2月28日(木) 10:00~12:00	参加者からの意見を反映したプログラム

また、参加の意向を示した説明会参加者には隣近所や友人を誘ってもらおうよう働きかけた。運動効果や「座った状態でも行える」、「楽しく体を動かすことができる」などの実施内容を伝え、不在者宅にはチラシをポスティングした。また、団地の入口と掲示板、エレベーターの入口及び内部にもチラシを掲示した。



和室をブルーシートで養生

◆ 清川区民館の協力で場所の確保

活動場所の確保に当たり、清川区民館へ相談を持ちかけたところ、「町会の催し」という形をとることで、全日程の会場（和室）を確保することができた。参加者の中には、足腰が弱い高齢者も見られたため、プログラムはイスを用いて行うこととしたが、畳の上にブルーシートを敷き、養生することで区民館も利用を承諾。実際のスポレクプログラムにおいても、畳を痛めることなく活動を実施できた。なお、ブルーシートで足を滑らせないように、滑り止めの付いた安価なスリッパを用意し、各参加者へ貸し出すなど、安全面にも配慮した。

明け初めての実施日（1月10日）まで期間が2週間以上も空くため、年末年始対策として、モデル地区責任者が各戸に告知カードを配布。カードには「新たな参加への誘い」、「忘れていた人への参加の促し」を盛り込んだ。また、カードに血圧計が当たる「お年玉くじ」をつけることで、参加意欲を促した。また、町会長、女性部長も口コミによる再度の勧誘を行った。

◆ 告知カード配布で年末年始対策

年内最後となる実施日（12月20日）から年

◆ 指導者間の情報共有

本事業では都内及び近郊から19名の日レク公認指導者が指導・運営スタッフとして参加した。毎回4～5名のローテーションで指導・運営を行い、終了後にはモデル地区責任者を交え、全員で振り返りを行った。「指導者のためのセルフチェック表」（17ページ）をもとに、当日の実施プログラムへの評価を行い、良かつ

■ 運営委員会の活動

	回	日時・場所	内容
運営委員会	1	11月6日(火) 10:00～12:00 場所 清川2丁目アパート集会室	事業説明
	2	2月12日(火) 16:30～17:30 場所 清川町会長宅	事業説明
集客／運動未実施者の掘起し活動	1	11月29日(木) 10:30～12:00 場所 清川2丁目アパート集会室	説明会および、体験会の実施
	2	12月7日(金) 12:00～14:00 場所 清川2丁目アパート	戸別訪問、チラシ配布
	3	1月8日(火) 16:30～17:30 場所 清川2丁目アパート	戸別訪問、チラシ配布

た点と課題点、次週への申し送り事項などを確認した。内容はモデル地区責任者がまとめ、19名全員へメールにて送信し、情報共有を図った。



実施後の「振り返り」

◆ 隣接町会の参加

参加者のさらなる拡大を図るため、清三町会同様に高齢化が進む清川町会へ、区を通じて事業への参加を呼び掛けた。相談を受けた清川町会長がまずプログラムを体験したところ、「いわゆる〇〇教室などにありがちな『やらされ感』がなく、参加者が皆楽しそうにやっているのが印象的。見学のつもりで来たが、思わず夢中になってしまった」と、スポレクプログラムの内容と活動の主旨に賛同した。その結果、今後は同町会の住民にも参加を呼び掛け、合同で活動を実施する流れとなった。

スポレクプログラムの進め方

◆ 事業初期段階 下肢強化を目標に

第1回目のレク式体力チェックでは、参加者

全員2ステップの評価が「1」と非常に低い結果となった。そこで、下肢の筋力やバランス、体幹を鍛える運動効果を説明しつつ、サイコロシュートやステップング20などを意識的に取り入れ、体力の向上に努めた。

初回は、指導者・参加者ともにお互いに名前が分からず、うまくコミュニケーションが取れなかった。そこで、2回目からは参加者にまず養生テープにマジックで名前を書いてもらい、胸に貼り付けるようにした。これにより、名前を呼び合い、回を追うごとに親密なコミュニケーションが図れるようになった。



下肢の筋力強化を重点的に実施

◆ 事業中期段階 「居場所」づくり

休憩時間中、指導者が折り紙の折り方を教えたり、お手玉を披露しあうなどの機会を設け、家庭的な雰囲気醸成に努めた。参加



折り紙で笑顔に

者はリラックスし、自分の話も多くするようになり、この場が単なる運動を目的とした会ではなく、「居場所」となることを実感できる様子が見られた。

運動にも慣れ、「体が少し軽くなった」、「階段がスムーズに上れるようになった」等の効果が表れたという感想が聞かれはじめた。また、指導者の毎回の声かけが功を奏し、終了後のイスやブルーシートの片付けなども積極的に参加するようになった。

さらに、指導者が毎回「お友だちと誘いあって参加してくださいね」と呼びかけることで、参加者がプログラム当日に同じフロアの住民へ声かけをするようになった。その結果、「〇〇さん、今体調が悪いんだって」など、住民の状況が見えるようになり、コミュニティが以前に比べ緊密になったとの副次的効果もあらわれた。



参加者も協力してブルーシートを畳む

◆ 事業後期段階 参加者の積極的運営参画に向けて

2回目のレク式体力チェックでは、下肢の筋力への課題は残るものの、その他の数値は全員が前回より上がり、参加者同士が運動効果を喜び合い、「頑張ったものね」と称え合う光景が見られた。「胸までしか上がらなかった腕

が上まで上がるようになった」と、万歳の姿勢を披露する姿も見られた。当初は認知機能にやや問題の見られた女性は、回を追うごとに顔色が良くなり、積極的に会話にも加わるようになった。

2回目のグループワークでは、参加者全員が継続の意志を表明し、その場で3月以降週1回の開催が決定。その日のうちに会場の確保を行った。参加者は、運営面へのより積極的な協力依頼にも前向きな姿勢を見せ、今後は準備や片付けなどにも関与していくこととなった。また、プログラムに体験参加した清川町会長からも、「参加者が役割分担し、運営部分をサポートできるようになれば、心身ともにもっと元気になるのではないかと」の発言があった。同会長は今後、清川町内にもぜひ広めたいと、老人会や役員会を通じて参加者を募っていく意向を述べた。さらに「この先、参加者が増加すれば運動能力別にグループ分けしてもいいのでは」との提案もあった。

指導・運営体制に関しても、本事業と同様の形で運営・指導を継続することが決定した。今後は、指導者19名の予定を確認した上でグループを再編成し、3カ月ごとに体制の見直しを図っていくこととなった。



2回目のグループワーク

④ 新潟県長岡市

モデル地区の特色

新潟県中部に位置する長岡市は、人口約27万人の地方都市である。2015（平成27）年現在、長岡市の高齢化率は28.46%であり、全国平均26.6%よりも1.86ポイント高くなっている。こうした現状を踏まえ、市では民間企業と連携して「一般社団法人地域活性化・健康事業コンソーシアム」を設立する等、健康寿命の延伸に向けた積極的な取組を行っている。市内には、地区公民館や児童館、福祉センター等を統合したコミュニティセンターが42地区にあり、地域住民同士の交流の拠点として機能している。本事業では、この中の一つ、栖吉地区のコミュニティセンターを拠点に活動する様々なサー

クルの参加者に声をかけ、徐々に未実施者へ活動の輪を広げる方針で活動をスタートした。長岡市レクリエーション協会会長によると、栖吉地区は昔からの住民が多く地域のまとまりがあるものの、近年では新興住宅が増えたことで新たな住民も増えているとのことである。本事業をはじめ、様々な交流事業をきっかけとして、地域全体のコミュニティづくりにつなげていくことが期待される。



栖吉コミュニティセンター

事業概要

事業実施に当たり、モデル地区責任者、栖吉コミュニティセンター（長岡市スポーツ振興課）、市スポーツ協会、総合型地域スポーツクラブ、スポーツ推進委員といった市のスポーツ振興に携わる関係者が集まり、運営委員会を設置し、2018（平成30）年11月28日から2019（平成31）年2月28日まで、毎週水曜日の午前中に12回のプログラムを実施した。コミュニティセンター利用者を中心に参加を呼び

かけたところ、45名が登録し、毎回20～30名程度が活動に参加。各回とも5名程度のスタッフが活動に参加し指導や運営サポートを担当した。

実施した事業

定着に向けた体制づくり

◆ 市レク協を中心に、地域のスポーツ関連団体が協力

活動拠点をどこに置くか長岡市レクリエーション協会（市レク協）に相談したところ、冬季

■参加者概要

参加人数 (人)	60代	70代	80代 以上	合計
男性	4	6	5	15
女性	5	19	2	26
合計	9	25	7	41

開催のため体育館に暖房設備が必要、地域の活動が活発で参加者が見込みやすい、等の理由から、栖吉地区での実施が決定した。栖吉コミュニティセンターを管轄する市のスポーツ振興課をはじめ、地域のスポーツ関連団体が運営委員会に加わり、運営をバックアップし、ウォーミングアップとタクスポ、クールダウンは市レク協スタッフが主に担当、ソフトスポーツは市スポーツ協会が主に担当することと役割分担を行った。指導を受け持たないスタッフ

は、参加者と一緒に運動を楽しみながら、運営サポートに当たった。



市レク協スタッフによるウォーミングアップ

◆ 総合型クラブが指導者として参加

市スポーツ協会の会員であり、市内を拠点とする総合型地域スポーツクラブ「長岡蒼柴スポーツクラブ」の健康運動指導士の資格も有するクラブマネージャーが、指導者として参加した。活動前には、セルフチェック表を元に、

■実施内容

回	日時	実施した「スポレクプログラム名」
1	11月28日(水) 10:00~12:00	オリエンテーション、レク式体力チェック
2	12月12日(水) 10:00~12:00	風力マッスルアップ、レク式体力チェック、ボールストン、タクスポ
3	12月19日(水) 10:00~12:00	くねくねラダー、サイコロシュート、タクスポ
4	12月26日(水) 10:00~12:00	風力マッスルアップ、サイコロシュート、ラダーゲッター
5	1月9日(水) 10:00~12:00	くねくねラダー、サイコロシュート、タクスポ
6	1月16日(水) 10:00~12:00	新春大運動会、タクスポ
7	1月23日(水) 10:00~12:00	スラックライン、ラダーゲッター、タクスポ
8	1月30日(水) 10:00~12:00	くねくねラダー、サイコロシュート、タクスポ
9	2月6日(水) 10:00~12:00	風力マッスルアップ、バイアスロンパイプ、タクスポ
10	2月13日(水) 10:00~12:00	チャレンジザゲーム、タクスポ
11	2月20日(水) 10:00~12:00	バイアスロンパイプ大会、タクスポ
12	2月27日(水) 10:00~12:00	レク式体力チェック、アクティブチェック、次年度に向けて

事業の内容や指導で注意を払うポイントをスタッフ間で話し合い、共有を図った。同クラブでは、普段は子供を対象としたプログラムを中心に実施しているが、「スポレクプログラムの内容は、対象が子供でも大人でも共通している」と、スムーズに運動指導を行っていた。クラブマネジャーは、本事業では講師役に徹しつつ、「将来的には子供のクラブ会員と一緒に楽しめるプログラムも考えていきたい」とのことであった。



指導に当たる総合型クラブのクラブマネジャー(右から2人目)

◆ 地域住民が集う場を会場に

バレーボールコート2面が取れる体育館(大ホール)の他、公民館や児童館、福祉センター等の機能を備え、様々な文化的行事が行われ

る複合施設を会場としたことで、多様な用途でコミュニティセンターを訪れる住民が本事業の活動を目にする機会が増えた。事業途中から活動に加わった男性(83歳)は、「給食づくりのボランティアでセンターに来たら、体育館から楽しそうに笑う声が聞こえた。のぞいてみたら『誰でも参加できますよ』と言われ、夫婦で参加することにした」と参加のきっかけを振り返った。

◆ リーダー役的女性に 参加の呼びかけを依頼

参加の募集に際しては、栖吉コミュニティセンターの受付にチラシを掲出した他、コミュニティセンター内の様々なサークルに参加しているリーダー的存在の女性(73)に、協力を依頼した。また、コミュニティセンターから他のサークルの指導者へ「参加者の皆さんへ、事業のことをPRしてください」と呼びかけたところ、「別の曜日に開催されている体操教室の先生に教えられて、この事業のことを知った」という参加者も数人見られた。

■ 運営委員会の活動

	回	日時・場所	内容
運営・実行委員会	1	11月7日(水)17:00~19:00 場所 アオーレ長岡	事業説明 取組確認
	2	11月19日(月)15:00~17:00 場所 アオーレ長岡	事業内容確認 広報活動
	3	2月20日(水)12:30~14:00 場所 栖吉コミュニティセンター	最終回役割分担 次年度の方向確認
	4	2月27日(水)17:30~19:00 場所 栖吉コミュニティセンター	事業終了確認 次年度の方向確認
営集客/運動未実施者の掘起し活動	1	11月19日(水)10:00~12:00 場所 栖吉コミュニティセンター	レク式説明・実施
	2	11月21日(水)10:00~12:00 場所 栖吉コミュニティセンター	レクスポ説明・実施
	3	12月5日(水)10:00~12:00 場所 栖吉コミュニティセンター	レク式説明・実施

◆ 専門学校生が刺激に

回によっては、レクリエーション指導者資格の取得を目指す専門学校生が活動に参加した。事前に活動内容のレクチャーを受け、運営サポートに当たることで、高齢者と楽しくプログラムを実施することができた。学生にとっては実地研修の場になるだけでなく、高齢者にとってもお互いにハイタッチをし、「次も待ってるからね!」と呼びかけるなど、良い刺激となっている様子がうかがえた。モデル地区責任者は、「今後も積極的に学生を参加させていきたい」と話していた。



活動の活発化に若い世代の参加は有効

スポレクプログラムの進め方

◆ 事業初期段階 体力の現状を伝える

事業初期の段階では、運動の楽しさを味わってもらうことを第一に考え、サイコロシュートや風力マッスルアップ等、ゲーム性の高い種目を多く取り入れて実施した。モデル地区責任者によると、「初めのうちは、できるだけ多くのプログラムを体験し、やり方を覚えてもらうように考えた。『もうちょっとやりたい』程度にとどめたほうが、長続きする」との理由から、1つのプロ

グラムに割く時間は5分程度と、他のモデル地区と比べて短時間であった。参加者からは「いろいろな運動ができて楽しかった」との感想が聞かれた。また、他の運動教室に参加している高齢者は、「こちらのほうが通っている教室の運動よりも動きが多く、皆で協力し、笑いながらできるプログラムだった。腰が悪いので不安もあったが、やってみたら思いのほか動けた」と、高評価の様子だった。

第1回レク式体力チェックの結果を受け、指導者と運営スタッフが各参加者との個人面談を実施し、自身の体力状況を把握したうえで、どのような力を伸ばせばよいか、そのためにどのような運動が必要かを話し合い、活動への意欲を高めた。「自分の課題がどこにあるか、ひと目で分かるのは有難い。タクスポを頑張って、次の測定までに鍛えたい」との参加者の声も聞かれた。

また、参画意欲を醸成するため、事業初回から活動場所のモップかけ、用具の片づけを参加者全員で分担するよう呼びかけ、以降、習慣となって定着した。



参加者全員で会場を掃除

◆ **事業中期段階**
参加者の自主性に任せる

参加者の多くがスポレクプログラムの流れを理解した段階で、指導者は求められた時のみのアドバイスや安全管理といった役割にあえて留まり、指導しすぎないように心掛けた。ルールが分からない参加者や新規参加者への説明も、活動に慣れた参加者が率先して行っていた。

レク式体力チェックの結果が良好だった参加者には、さらに運動負荷の高いアクティブチェック（新潟県で独自に開発した体力チェック）を実施し、参加者の「より元気に」との意欲を高める方法として活用されていた。

モデル地区責任者によると、毎回異なるプログラムを実施するのではなく、「経験上、人気のあるプログラムを活動のメインに据えると場の継続に結び付きやすい」とのことから、今後参加者の意見を聞きつつ、軸になるプログラムを決定する予定となっている。風船バレーの県大会といった他のスポーツイベントへの参加等、参加者共通の目標を設定することも検討中である。



「教えずぎない指導」を実践

◆ **事業後期段階**
更なる参加の拡大へ向けて

活動初期において「腰痛があるので不安」と言っていた高齢者も継続して参加しており、「前よりも身軽になった気がする」との感想が得られた。第1回レク式体力チェックと同様、第2回目の後にも個人面談を実施。体力が向上した多くの参加者から「今後も参加を続け、もっと体力を伸ばしたい」との声が聞かれた。

第2回グループワークでは、「お金を払ってでも続けたい」、「活動日の毎週水曜日が待ち遠しい」と参加者のほとんどが楽しさを実感し、継続したいとの意思を示した。4月からの活動場所に関しては、市の協力で引き続きコミュニティセンターの利用ができることになった。指導者の都合もあり、まずは月2回程度の活動から始め、徐々に参加者同士で役割分担を行っていく予定となっている。



第2回レク式体力チェック後の個人面談

⑤ 兵庫県加古川市

モデル地区の特色

兵庫県南部、加古川河口に広がる加古川市。播磨臨海工業地帯の一部に属する南部は都市化が進み、約27万人の人口もこの一帯に集中している。対照的に北部は農村風景の広がる地域で高齢化率も高く、中でも上荘町と平荘町は、市の高齢化率の1位と2位を占める（同市の高齢化率は25.1%）（総務省「平成27年国勢調査」）。市内12の公民館では各々独自のプログラムによる高齢者大学が開講されており、上荘町と平荘町を合わせた通称「両荘地区」でも両荘公民館にて健康・教養などの各種講座や社会見学、世代間交流等が行われている（通称「両荘寿大学」）。活動を通じ地域の高齢者同士の団結力は強く、また、公共交通手段がほぼ皆無で住民の大半が車

を運転するため「認知症予防」の観点からも健康への関心が高い。昨年まで行われた「ニューエルダー元気塾（※）」への参加者も多く、復活を望む声も上がっており、今回の事業開催にあたりモデル地区責任者が公民館に働きかけを行ったところ、場所提供や受付、運営委員候補への声かけなどのサポートを得られることとなった。

※（公財）日本レクリエーション協会が元気な高齢者の増加を目的に各自治体等を対象に実施する支援事業。平成24年度から3年間は、文部科学省委託「高齢者の体力づくり支援事業」として全国各地での事業展開を行った。



両荘地区周辺を流れる加古川

事業概要

運営委員会の選出に当たっては、両荘公民館の教育指導員が高齢者大学の参加者に声かけをし、また、「ニューエルダー元気塾」を主催したモデル地区責任者も同塾開催時の運営メンバーに打診を行い、運営委員会を立ち上げた。初回の運営委員会にて事業主旨の説明、募集方法を話し合い、公民館は高

齢者大学でのチラシ配布、モデル地区責任者は「ニューエルダー元気塾」参加者へのハガキ発送を行い、地域リーダー的存在の委員は各地域活動での口コミ勧誘を行うことが決まった。参加人数は当初定員30名としたが、募集開始日に23名の申し込みがあったことから急遽40名に変更し、最終的に36名の参加が得られた。プログラムは、2019（平成31）年1月12日から2月23日の毎週土曜日午前中に

■参加者概要

参加人数 (人)	60代	70代	80代 以上	合計
男性	2	5	1	8
女性	6	21	1	28
合計	8	26	2	36

計6回実施した。

実施した事業

定着に向けた体制づくり

◆ 高齢者大学で運営委員を募集

加古川市が開講している高齢者大学には、地域活動に積極的な人材が多数集まっている。そこで、本事業の実施に当たり、公民館から高齢者大学へ働きかけを行い、その結果、3名の協力者を得ることができた。その中の1名は、昨年まで公民館職員として勤務してきた男性で、「退職後の男性の地域参加は重要」との思いから運営委員に手を挙げた。同様に、モデル地区責任者が「ニューエルダー元気塾」開催時の元運営メンバーに対して声をかけたところ、4名が協力することとなり、計7名

の協力者を得られた。運営委員会は高齢者大学から1名、「元気塾」元運営メンバーから2名の計3名で構成した。

◆ 「友達の友達」誘い込み作戦

参加者の募集にあたっては、まず公民館の協力でチラシを作成し、「楽しさ」及び「運動が苦手でも、高齢期からでも始められる」ことを謳い、運動に関心の無い人々への興味喚起を促した。担当した同館の社会教育指導員は、「高齢者の関心を占めるのはほぼ食と健康。しかし、ただ『歩く』、『体操する』だけでは長続きせず、小難しい座学も敬遠されがち。そこで、『遊びを通じて楽しみながら体を動かし健康になる』ことを強調した」と語る。

一方、運営委員は近隣住民に直接声かけを行い、その友人、そのまた友人も誘って欲しいとの「友達の友達誘い込み作戦」を展開した。さらに「ニューエルダー元気塾」参加者に対しては、モデル地区責任者がハガキで告知を行った。

■実施内容

回	日時	実施した「スポレクプログラム名」
1	1月12日(土) 9:30～11:30	エアボール、デイスコン、タクスポ
2	1月26日(土) 9:30～11:30	レク式体力チェック、グループワーク
3	2月2日(土) 9:30～11:30	バルーン、サイコロシュート、ボールストン
4	2月9日(土) 9:30～11:30	フラバール、スポーツ吹矢
5	2月16日(土) 9:30～11:30	レク式体力チェック、グループワーク
6	2月23日(土) 9:30～11:30	ボールウォーキング、むかで競争

◆ 多彩な指導者による「幅広い楽しみ」を提供

「定着と拡大のためには体を動かす様々な経験を楽しんでもらうことが重要」との観点から、地域のスポーツ団体に声を掛け、指導者派遣を依頼した。参加する指導者には、スポレクプログラムの内容や事業の目的を説明し、事業目的を共有した上で指導に当たってもらうこととした。

さらに、モデル地区責任者は「事業継続を見据えたとき、理想は地域のレクリエーション指導者資格保持者がリーダーシップを担うこと。そのためには若い人をどんどん呼び込むことが必要」と、市内にある兵庫大学(日本レクリエーション協会公認課程認定校)から、今後は学生ボランティアの派遣を要請することも検討している。



活動拠点の両荘公民館

盛り上がりを見せ、「もっとやりたい」との希望が相次いだ。参加者からは「これまでの教室で体験してきたプログラムとは全く違った。まるで運動じゃないみたいで非常に楽しかった」などの感想が聞かれた。

2回目からは、ラジオ体操の音声に地元播州弁版を使用。笑いが巻き起こり、スタートから参加者の緊張感をほぐす効果があった。ま

スポレクプログラムの進め方

◆ 事業初期段階 スタートは「楽しさの実感」から

初回は「楽しさの実感」に重点を置き、ゲーム性の高いソフトスポーツをメインにプログラムを展開した。その結果、参加者全員が大きな



ゲーム性の高いプログラムで盛り上がる参加者

■ 運営委員会の活動

	回	日時・場所	内容
運営委員会	1	12月6日(木)10:00~12:00 場所 加古川市立両荘公民館	プログラム内容
	2	1月26日(土)12:00~14:00 場所 加古川上ノ庄神社 会議室	進捗状況
	3	2月16日(土)11:30~12:30 場所 加古川市立両荘公民館	振り返り
集客/運動未実施者の掘起し活動	1	12月12日(金)10:00~12:00 場所 加古川市立両荘公民館	チラシ配布、呼びかけ
	2	12月22日(土)13:00~15:00 場所 加古川市立陵南公民館	チラシ配布、呼びかけ

た、同じく2回目から、ウォーミングアップのラジオ体操を行う際、「自分たちで活動の場を作り上げる」意識づけを図るべく、毎回異なる参加者(5人程度)に壇上に上がるよう促した。参加者の多くは積極的に登壇し、デモンストレーションを実施した。



ラジオ体操では参加者が登壇

◆ 事業中期段階 ゲームの進行を参加者に託す

事業中期段階では、参加者同士が顔なじみとなり、スタート前にはいくつかのグループに分かれて談笑するなど、和やかな光景が見られるようになった。ただ、モデル地区責任者によると、「参加者には、言われたことだけを一生懸命やろうとする、やや受け身な傾向が見られる」とのことであった。そこで、参加者の自主性を引き出すため、新しいプログラムを行う際には、運動効果を損なわない程度のルール説明にとどめ、具体的な進行や運営を参加者同士に決めてもらう試みも行った。最初は若干戸惑う様子の参加者も見られたが、徐々に慣れ、体力に応じた工夫を凝らす様子が見られた。

タクスポについても熱心に取り組んでおり、指導者が「やり過ぎないように」注意するほどだ



受付を終え、談笑する参加者

が、その分効果を実感している様子はいかがであった。参加者の一人からは、「(加古川市が推進する)“いきいき百歳体操”教室にも参加しているが、タクスポの用紙を教室の皆にも配って、もっと広めていきたい」との申し出があった。



タクスポ・片手片足同時上げ

◆ 事業後期段階 全国大会への参加を目標に

2回目のグループワークの際、参加者からは「楽しい活動でこれからもぜひ参加し楽しみたい」、「この活動が長く続くことを期待している」、「いろんなスポーツを試してみたい」など、継続を望む多数の意見が出された。参加者の前向きな姿勢を受け、第2回目の運営委員会で来年度の継続を決定した。月2回の開催で、3月から募集を始める予定としている。

モデル地区責任者によると、「参加者の継

続意欲を高めるためには、全員で共通の目標を掲げることが有用」との認識から、2020年に兵庫県で開催予定の「第74回全国レクリエーション大会」への出場を参加者に提案した。今後、目標とする種目を参加者間で決める予定となっている。

今後の運営体制について、公民館の社会教育指導員は「当地区の高齢者は仲間意識が強くまとまりやすい。高齢者大学も『できる時にできる人が』のスタンスで受講生による自主運営がなされてきた。この事業も地域性を活かし、同様の体制で継続できれば」と期待を口にする。

未実施者の掘り起こしに関しては、チラシや公民館の広報、また、引き続き運営委員が地域活動の際に地域住民へ直接声かけをしていく。

新年度からの活動資金に関し、公民館使用料や保険代として一定額の年会費が必要となる。会費を集める方法として、運営委員の中から「活動回ごとに徴収する方式を取ると、休む人が出てくる可能性がある。まとめて集めたほうが、参加意欲につながる」という意見と、「1年分を一括で徴収するのは高齢者にとって負担が大きいのでは」との意見が出された。そこで、初年度は半年ごとに会費を集める方法を採用し、様子を見ることとなった。

参加者の金銭的負担を可能な限り減らすため、モデル地区責任者は市に協力を要請。その結果、教育委員会が活動への理解を示し、新年度の事業実施にあたり公民館使用

料が免除されることが決定した。募集に際しては、公民館が「公民館たより」に募集要項などを掲載して申込受付を担うなど引き続き協力を得られることとなった。

今回の参加者計39名のうち、22名が新年度継続の申込みを行うなど、継続・定着に向け順調に動き始めている。



クールダウンのマッサージ

① 参加者事前アンケート

〈表面〉

【事前調査】

この度は、ご参加いただき誠にありがとうございました。今後へ向けて参考とさせていただいた句、以下、アンケートへのご協力をお願いいたします。

- 問 性別 1. 男性 2. 女性
- 問 生年月日／年齢 []年 []月 []日 / 満 []歳
- 問 このような活動への参加 1. はじめて 2. 過去に参加したことがある
- 問 あなたの健康状態は？（最もあてはまるもの一つを選んで○をつけてください）
1. とても良い 2. 良い 3. ふつう 4. あまり良くない 5. とても良くない
- 問 普段利用している自宅から教室の会場までの交通手段（複数の手段を組み合わせる場合、あてはまるもの全てに○をつけてください）
1. 徒歩 2. 自転車 3. 自家用車（自分で運転） 4. 車（家族や友人・知人の送迎）
5. バイク・スクーター 6. 公共交通機関（バス、電車・鉄道等） 7. その他（ ）
- 問 自宅から教室の会場までの所要時間 []時間 []分
- 問 日頃、どの程度、運動やスポーツをしていますか。運動やスポーツを行った日数を全部合わせると、1年間に何日くらいになりますか。（1つに○印）
1. 行わなかった。 2. 年に1～3日 3. 3か月に1～2日（年4日～11日）
4. 月に1～3日（年12日～50日） 5. 週に1～2日（年51日～150日）
6. 週に3日以上（年151日以上） 7. わからない
- 問 あなたがスポレクプログラムを行う理由について、下記の中から最もあてはまるもの一つを選んで○をつけてください。
1. スポレクプログラムを行うこと自体が楽しいから
2. スポレクプログラムを行うことが私にとって重要だと思うから
3. スポレクプログラムを行わないと悪いと感じるから
4. 周りの人（家族、友人・知人、医師等）がスポレクプログラムを行うことを勧めるから
5. 理由はわからない

裏面へ続く↓

〈裏面〉

【事前調査】

問 あなたのこの活動に対する意識についてお聞きします。それぞれの質問に対して、「1. そう思う」から「5. そう思わない」の中から、最もあてはまるもの一つを選んで○をつけてください。

- ① この活動を良くしていくために、自分から積極的に活動していくことが重要である
1. そう思う 2. 少しそう思う 3. どちらでもない 4. あまりそう思わない 5. そう思わない
- ② この活動を良くしていくためには、参加者自身がいろいろな事を決めていくことが重要である
1. そう思う 2. 少しそう思う 3. どちらでもない 4. あまりそう思わない 5. そう思わない
- ③ この活動に、誇りとか愛着のようなものを感じている
1. そう思う 2. 少しそう思う 3. どちらでもない 4. あまりそう思わない 5. そう思わない
- ④ この活動を良くしていくためには、熱心の人たちに任せておけばよい。
1. そう思う 2. 少しそう思う 3. どちらでもない 4. あまりそう思わない 5. そう思わない

② 参加者事後アンケート

〈表面〉

【事後調査】

この度は、ご参加いただき誠にありがとうございました。今後へ向けて参考とさせていただいた句、以下、アンケートへのご協力をお願いいたします。

問 性別（1つに○印） 1. 男性 2. 女性

問 生年月日 []年[]月[]日

問 あなたの健康状態は？（最もあてはまるもの一つを選んで○をつけてください）

1. とても良い 2. 良い 3. ふつう 4. あまり良くない 5. とても良くない

問 あなたがスポレクプログラムを行う理由について、下記の中から最もあてはまるもの一つを選んで○をつけて下さい。

1. スポレクプログラムを行うこと自体が楽しいから
2. スポレクプログラムを行うことが私にとって重要だと思うから
3. スポレクプログラムを行わないと悪いと感じるから
4. 周りの人（家族、友人・知人、医師等）がスポレクプログラムを行うことを勧めるから
5. 理由はわからない

問 日頃、どの程度、運動やスポーツをしていますか。運動やスポーツを行った日数を全部合わせると、1年間に何日くらいになりますか。（1つに○印）

1. 行わなかった。
2. 年に1～3日
3. 3か月に1～2日（年4日～11日）
4. 月に1～3日（年12日～50日）
5. 週に1～2日（年51日～150日）
6. 週に3日以上（年151日以上）
7. わからない

問 あなたのこの活動に対する意識についてお聞きします。それぞれの質問に対して、「1. そう思う」から「5. そう思わない」の中から、最もあてはまるもの一つを選んで○をつけてください。

- ① この活動を良くしていくために、自分から積極的に取り組むことが重要である
 1. そう思う 2. 少しそう思う 3. どちらでもない 4. あまりそう思わない 5. そう思わない
- ② この活動を良くしていくためには、参加者自身がいろいろな事を決めていくことが重要である
 1. そう思う 2. 少しそう思う 3. どちらでもない 4. あまりそう思わない 5. そう思わない
- ③ この活動に、誇りとか愛着のようなものを感じている
 1. そう思う 2. 少しそう思う 3. どちらでもない 4. あまりそう思わない 5. そう思わない
- ④ この活動を良くしていくための運営や取り組みは、熱心の人たちにまかせておけばよい
 1. そう思う 2. 少しそう思う 3. どちらでもない 4. あまりそう思わない 5. そう思わない

裏面へ続く↓

〈裏面〉

問 参加された活動についてお聞きします。それぞれの質問に対して、最もあてはまるもの一つを選んで○をつけて下さい。

- ① この活動に参加して、健康や体力は改善したと感じますか
1. 非常に感じる 2. 感じる 3. あまり感じない 4. 全く感じない
- ② 全体的にみて、この活動は楽しかったですか
1. 非常に楽しかった 2. 楽しかった 3. あまり楽しくなかった 4. 全く楽しくなかった
- ③ 自宅でのレクリエーション（タクスポ）に積極的に取組めましたか
1. 積極的に取組めた 2. まあまあ取組めた 3. あまり取組めなかった 4. 全く取組めなかった
- ④ この活動の中で、仲間と交流ができましたか
1. 十分にできた 2. まあまあできた 3. あまりできなかった 4. 全くできなかった
- ⑤ この活動の準備や運営に関わることができましたか（準備、運営のどちらかのみでもかまいません）
1. 十分にできた 2. まあまあできた 3. あまりできなかった 4. 全くできなかった
- ⑥ 機会があれば、またこの活動に参加したいと思いますか
1. そう思う 2. 少しそう思う 3. あまりそう思わない 4. そう思わない
- ⑦ 機会があれば、今後この活動の運営に関わっていききたいと思いますか
1. そう思う 2. 少しそう思う 3. あまりそう思わない 4. そう思わない

③ フレイルチェック〈事前・事後〉

【基本チェックリスト(厚生労働省作成)】

資料 7

フレイルチェック 【事前・事後】

↑いずれかに○をお付けください。

問1 性別 1. 男性 2. 女性

問2 生年月日/年齢 []年[]月[]日 / 満[]歳

問3 あなたの日頃の生活についてお聞きします。それぞれの質問に対して、「はい」「いいえ」のあてはまる方に○をつけてください。

- | | | |
|--------------------------------------|-------|--------|
| ① バスや電車で1人で外出していますか | 0. はい | 1. いいえ |
| ② 日用品の買い物をしていますか | 0. はい | 1. いいえ |
| ③ 預貯金の出し入れをしていますか | 0. はい | 1. いいえ |
| ④ 友人の家を訪ねていますか | 0. はい | 1. いいえ |
| ⑤ 家族や友人の相談にのっていますか | 0. はい | 1. いいえ |
| ⑥ 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか | 0. はい | 1. いいえ |
| ⑦ 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか | 0. はい | 1. いいえ |
| ⑧ 15分間位続けて歩いていますか | 0. はい | 1. いいえ |
| ⑨ この1年間に転んだことがありますか | 1. はい | 0. いいえ |
| ⑩ 転倒に対する不安は大きいですか | 1. はい | 0. いいえ |
| ⑪ 6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少はありましたか | 1. はい | 0. いいえ |
| ⑫ 身長(cm) 体重(kg) | | |
| ⑬ 半年前に比べて堅いものが食べにくくなりましたか | 1. はい | 0. いいえ |
| ⑭ お茶や汁物等でむせることがありますか | 1. はい | 0. いいえ |
| ⑮ 口の渇きが気になりますか | 1. はい | 0. いいえ |
| ⑯ 週に1回以上は外出していますか | 0. はい | 1. いいえ |
| ⑰ 昨年と比べて外出の回数が減っていますか | 1. はい | 0. いいえ |
| ⑱ 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか | 1. はい | 0. いいえ |
| ⑲ 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか | 0. はい | 1. いいえ |
| ⑳ 今日が何月何日かわからない時がありますか | 1. はい | 0. いいえ |
| ㉑ (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない | 1. はい | 0. いいえ |
| ㉒ (ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった | 1. はい | 0. いいえ |
| ㉓ (ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる | 1. はい | 0. いいえ |
| ㉔ (ここ2週間) 自分が役に立つ人間とは思えない | 1. はい | 0. いいえ |
| ㉕ (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする | 1. はい | 0. いいえ |

④ 指導者のためのセルフチェック表

平成30年度スポーツ庁委託事業
運動プログラムを活用した健康寿命延伸事業（以下、別称「スポレクプログラム定着事業」）
モデル地区プログラム実施指導者のためのセルフチェック表

本事業は、楽しく効果的にスポレクプログラムを指導することに加え、参加者の継続への意欲や運営への積極的な協力意識を高めること。さらには、協力者（自治会役員、公民館協議会委員等）の継続意欲や運営への主体的な参加意欲を高めることを目的としています。そのため、指導者の実施すべきことがらが多岐にわたることから、以下のチェック項目を指導前にしっかりとチェックし、漏れないように進めてください。また、実施後、振り返りの際に再度チェックして、次回の指導に備えてください。

■プログラム初回、2回目チェックリスト

- 参加者への指示はわかりやすく、参加者にはすぐに伝わったか。
- 参加者は楽しんでいたか。
- 運動効果についてわかりやすく伝えられたか。
- 参加者をうまくほめられたか。
- 参加者へ知り合いへの参加呼びかけを促したか。
- レク式体力チェックをうまく、正確に実施できたか。（2回目）
- グループワークを和やかに進められたか（2回目）
- レク式体力チェックの各体力が衰えるとどんな問題が生じ、それらを防ぐためにどのようなスポレクプログラムが効果的か解説できたか。（2回目）
- 運営委員に参加してもらえたか。
- 運営委員にグループワークの参加、記録をおねがいできたか。（2回目）
- 運営委員を紹介できたか。

■プログラム3回目～

- 参加者に今まで行ったソフトスポーツを伝え、何をやってみたいか、希望を聞いたか。
- 参加者に快く動いてくれるように片付けの手伝いをお願いできたか。
- タクスポの実施と記録を促せたか。
- 運動効果についてわかりやすく伝えられたか。
- 参加者をうまくほめられたか。
- 参加者へ知り合いへの参加呼びかけを促したか。
- レク式体力チェックをうまく、正確に実施できたか。（8割程度の時期）
- グループワークを和やかに進められたか（8割程度の時期）
- レク式体力チェックの各体力が衰えるとどんな問題が生じ、それらを防ぐためにどのようなスポレクプログラムが効果的か解説できたか。（8割程度の時期）
- 参加者は継続的に参加してくれているか
- 参加者同士の会話は増えているか
- 参加者と協力者の会話は増えているか
- 新たな参加者は増えているか
- 新たな協力者は増えているか
- 運営委員に参加してもらえたか。
- 運営委員にグループワークの参加、記録をおねがいできたか。（8割程度の時期）
- 運営委員を紹介できたか。

**スポーツ庁委託事業 平成30年度
「スポーツ人口拡大に向けた官民連携プロジェクト
(運動プログラムを活用した健康寿命延伸事業)」報告書**

2019年3月

公益財団法人 日本レクリエーション協会

電話:03-3834-1093 FAX:03-3834-1095
