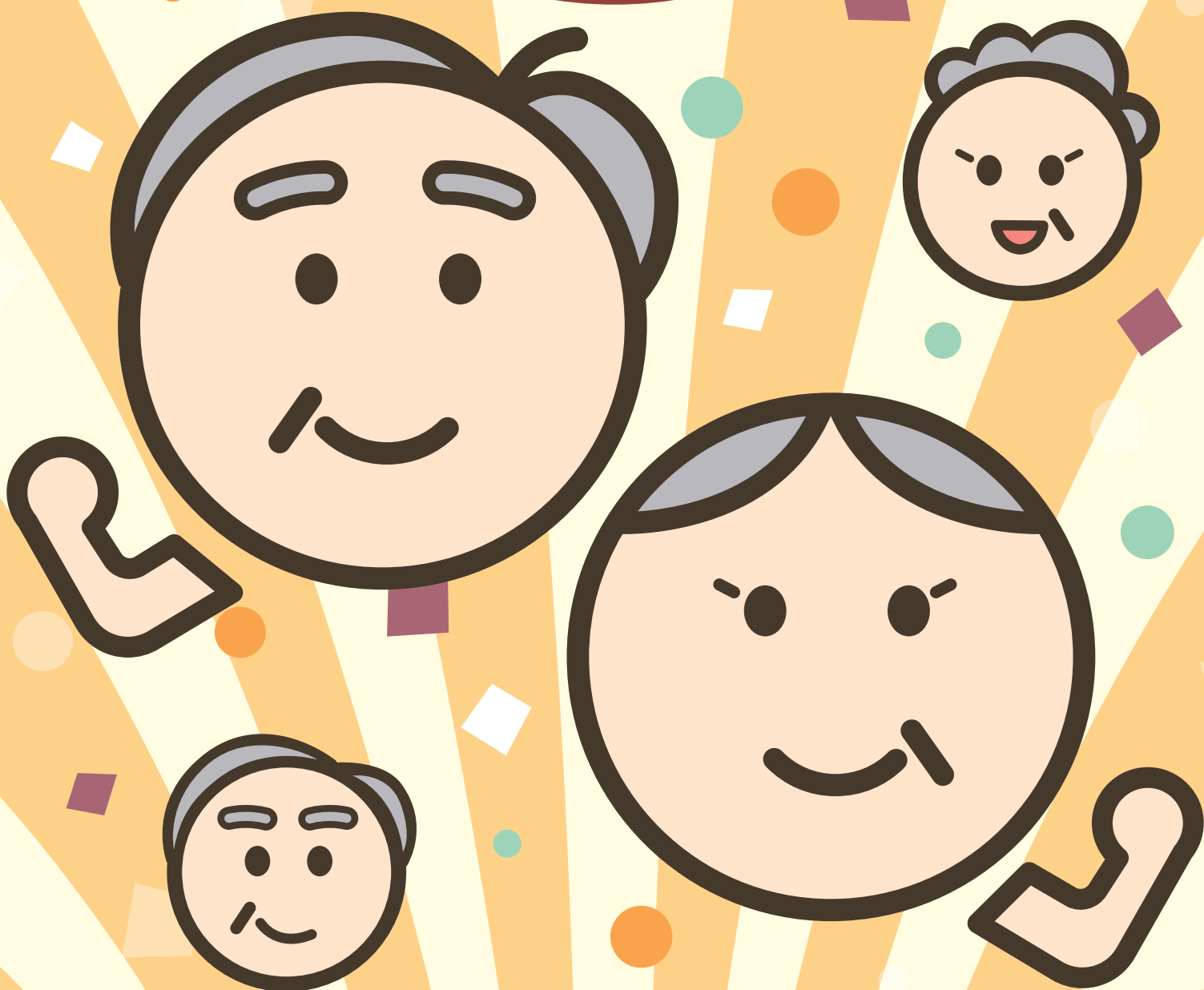


スポーツ庁委託 平成30年度
「スポーツ人口拡大に向けた官民連携プロジェクト
(運動プログラムを活用した健康寿命延伸事業)」

スポレクプログラム 定着・継続のための 実践ガイド

～スポーツを通じた健康寿命延伸を図る～



公益財団法人 日本レクリエーション協会

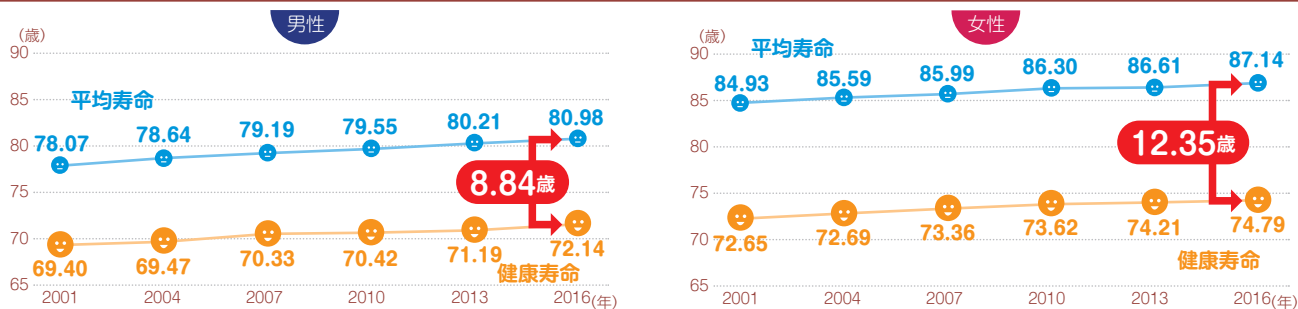
はじめる つづける ささえる

超高齢社会を生き生きと

全人口の4人に1人、地域によっては3人に1人以上を65歳以上の高齢者が占める現代の日本。この超高齢社会にあって、高齢者の元気は日本全体の活力を左右するといっても過言ではないでしょう。2016（平成28）年度の国民医療費は

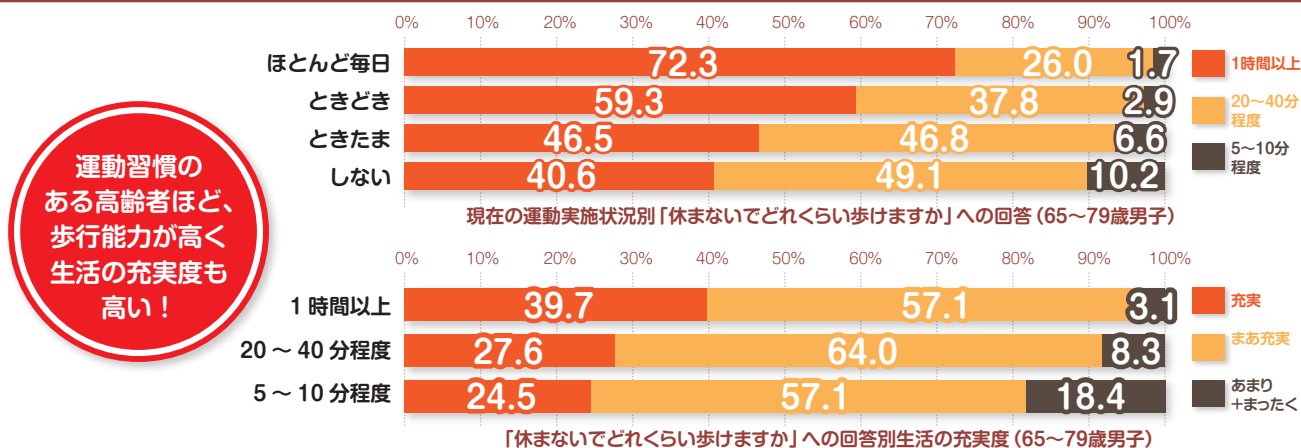
42兆円を超え、そのうちの59.7%が65歳以上の高齢者となっています。医療や介護に依存せず、自立した生活を送ることができる“健康寿命”は、2016（平成28）年時点で男性が72.14歳、女性が74.79歳となっています。平均寿命との差は、それぞれ8.84歳、12.35歳であり、この差をできるかぎり小さくしていくことが、生き生きとした社会を形づく

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



スポーツ庁「平成29年度体力・運動能力調査結果報告書」より作成



る上で必要となります(図1)。

健康寿命を延ばすために、スポーツ・レクリエーション活動は非常に重要な意義をもっています。体力や運動能力といった身体的な効果はもちろんのこと、仲間づくりや生きがい、ストレス解消といった心理面での効果も、スポーツ・レクリエーション活動には広く認められています。スポーツ庁による「平成29年度体力・運動能力調査」では、運動習慣のある高齢者ほど、歩行能力が高いことはもちろん、生活の充実度も同様に高いことが示されています(図2)。

ただ「動く」だけで十分？

高齢者のスポーツ・レクリエーション活動実施率は、他の世代と比べると相対的に高く、健康に対する関心の強さがうかがえます。しかし、医療費の抑制、介護予防の観点から、より効果的なスポーツ・レクリエーションプログラムが求められています。

(公財)日本レクリエーション協会では、スポーツ庁委託事業「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)」で誰もが楽しくでき、かつ健康増進に役立つスポーツ・レクリエーションプログラム(スポレクプログラム)を開発しました。週1回90分程度の運動に加え、自宅で簡単にできるプログラムを行うことで、身体機能を高めることが可能となることが検証されました。また、プログラムの中には、とっさの判断が必要となる動きも含まれており、認知機能の向上にも大きな効果があることも示されました。さらに心理的な活力も向上しています。



運動習慣を「定着」させるために

どれほど効果の高い運動であっても、日々の暮らしに取り入れ、継続されなければ意味はありません。特に高齢者の場合、体力の低下や移動手段の不足といった事情によって、運動の継続が難しくなることも多く、運動が定着・継続しやすくなる仕組みづくり、工夫が求められます。

そこで(公財)日本レクリエーション協会では、前述のスポレクプログラムを活用しながら、この活動を全国に広く普及・定着させるための事業である「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)」(平成30年度スポーツ庁委託事業)を受託しました。この事業では大都市圏、地方都市、中山間地など特性が異なる5つの地域を選び、持続可能な運動の場を作り上げる上で必要となる運営体制づくり、指導法、運営方法等について、効果的な進め方を明らかにするためモデル事業を実施しました。

本ガイドは、これらの取組を通じて得られた成果をまとめたものです。地域の事情はそれぞれに異なるため、ある成功例は必ずしもそのまま他の地域には通用しないかもしれません。それでも、活動の定着に向けた数々のチャレンジは、皆さんの取組のヒントにつながるものと考えています。それまで運動に触れる機会がなかった高齢者が運動を始め、活動を続け、ひいては運営を支える側に回るような場づくりへ向け、本ガイドが活用されることを期待しています。



本ガイドの 使い方

本ガイドでは、スポーツ・レクリエーション活動の場づくりのポイントを『定着に向けた体制づくり』、『定着へつなげる指導法』、『スポレクプログラムの進め方』の3項目に分けて解説します。

各項目では、モデル地区での取組の中から、プログラムの継続、定着に加え、活動の広がりや地域コミュニティの活性化に役立つと思われるポイントをまとめています。また、より実感をもていただくために、活動に参加した運営者、サポートスタッフ、指導者、参加者の皆さんのインタビュー（コメント）も紹介しています。

これから場づくりにチャレンジしようとする方はもちろん、すでに場づくりに取り組んでいる方も、ご自身の活動状況や現在抱えている課題に応じ、本ガイドをお役立てください。

定着に向けた体制づくり・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3ページ

地域の高齢者に長く親しまれるスポーツ・レクリエーション活動の場を作る上で必要となる運営（指導）体制、活動場所の設定、活動資金の確保等、活動のベースとなる事柄をまとめています。また、運動する機会が少ない高齢者の参加を促すための取組も紹介しています。

定着へつなげる指導法・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6ページ

参加者に「楽しい！」、「前よりも体力がついた！」と実感してもらうには、スポレクプログラムを適切に指導し、導いていく必要があります。また、主体意識を高めるよう実際に使用したプログラム実施指導者のための「セルフチェック表」を紹介しつつ、より良い指導のポイントを紹介しています。

スポレクプログラムの進め方・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8ページ

活動定着のためには、参加している高齢者自身の運営への積極的な関与が欠かせません。知り合いに誘われた「お試し」に始まり、楽しさや運動効果を「良いかも」と実感し、より良い活動のために運営を「支えたい」と感じてもらうために、どのような促しが必要となるかを紹介します。

定着に向けた体制づくり

継続的なスポーツ・レクリエーション活動の場を作るためには、運営をまとめるコーディネーター、適切な運動をリードする指導者、円滑な活動を支えるサポートスタッフといった様々な役割を担う人材が欠かせません。また、参加しやすい活動拠点の設定、活動を維持するための活動資金づくりなどにも注意を払う必要があります。それぞれの地域に眠る人的・物的資源を積極的に活用し、地域特性に合わせた工夫をしながら、持続可能な体制づくりにつなげてください。



協力者を集める

地域の団体、指導者への呼びかけ

地域には、自治体のスポーツ担当部署、高齢者福祉部署はもちろんのこと、レクリエーション協会やスポーツ(体育)協会、スポーツ・レクリエーション指導者、スポーツ推進委員といった高齢者の健康

増進に携わる様々な団体や人材がいます。また、高齢者が対象となる場合、社会福祉協議会や自治会、老人会といった地域に密着した団体との連携も大切です。まずは活動を普及・定着させたい地域の実情を調べ、より多くの関係者(団体)を巻き込むことで、安定した運営を目指しましょう。

活動目的を共有する

スポーツ・レクリエーション活動が継続して行われるために、開始時に運営委員会を設けます。「活動の継続・定着」を目的とすること、そのためには「楽しさ」や「運動効果」を意識してもらうこと、参加者を「お客様にさせない」よう運営の手伝いを呼びかけること、な

ど事業の目的を確認しましょう。その際、各関係者が「確かにこの活動が地域に必要なだ」と感じられることも大切です。また、スポレクプログラムの内容や進め方、指導者や運営スタッフ間の役割分担等を事前に話し合うことで、共通理解を深めておきましょう。

定期的に振り返りの機会を設け、課題や改善点等をチェックすることも忘れずに。



実践例／地域の保健師が健康チェック

体力や疾病等の個人差が大きい高齢者を対象とする運動、スポーツ・レクリエーション活動の場合、安全面の配慮が特に重要となります。保健師が運営委員会のメンバーに加わった地域では、参加者の健康状態を事前にチェックし、活動を見守ることで、より安全に、楽しくスポレクプログラムを進めることができました。





活動拠点を決める

参加しやすい場所の設定

活動拠点を決めるに当たっては、対象となる高齢者の生活圏内にあり、誰もが知っている身近な場所を選びましょう。自治体と連携することで、空き施設の情報を得やすくなったり、施設利用料が減

免となる場合もあります。また、公共交通機関が十分でない地域の場合、駐車場の空きが十分かを事前に調べておくことも必要です。候補となる会場が決まったら、予約開始期間をチェックし、早めに会場を確保するよう注意しましょう。

身近な公共施設の活用

スポーツ施設は必ずしも身近にあるとは限らず、また予約が取りにくい場合もあります。運動にあまり関心がない、もしくは体を動かす機会が少ない高齢者の参加を考えると、スポーツ施設ではなく、公民館や自治会の集会所といった施設を会場にしたほうが、かえて参加のハードルが低くなります。スポレクプログラムは、運動効果はありながらも過度に激しい動きを伴わないため、文化施設でも十分に実施可能です。



実践例／畳敷きの部屋でも楽しくスポレク

都営アパートの住民を対象にモデル事業を実施した東京都台東区では、町会を通じて区民館（和室集会室）の利用を申し込むことで、施設利用料の免除を得られることになりました。足腰の弱い参加者が多く、畳敷きの部屋にイスを置く必要が出てきたため、ブルーシートを敷き養生を施すことでプログラムを実施できました。



実践例／規模は小さくても近場で実施

活動の盛り上がりや継続・定着を考えると、参加者（登録者）の人数はある程度多いほうが望ましいのはもちろんです。ただ、中山間地の秋田県東成瀬村では、1カ所で実施しようとする車での移動が必須となるため、あえて対象地区を限定し、小規模ながら参加者全員が徒歩圏内の会場で事業を実施しました。「わざわざ遠くまで行かないで済むのがうれしい」と、参加者にも好評でした。





参加者を募る

参加を促すきっかけづくり

ターゲットが決まったら、運営委員会の各メンバーが所属する団体を通じて口コミなどでお誘いしてもらいます。高齢者が集まりそうな場所（公民館や図書館、JA、福祉施設等）へ赴き、簡単

な体力チェックを行い、自分の体力を意識してもらい、運動の必要性を説明。活動への参加を促します。より具体的なターゲットが明らかな場合には、自治会員などと共に戸別訪問して参加を呼び掛ける方法が非常に有効です。

途中からの参加者への対応

活動を長く続けようとする場合、新たな参加者を常に受け入れる雰囲気、環境づくりが求められます。折に触れて、参加者に知人を連れてくるように促し、口コミによる新規参加者を増やすようにしま

す。また、初めての参加者が加わった場合には、疎外感を感じさせないように配慮しましょう。既存メンバーによる積極的な声かけを促したり、スポレクプログラムに慣れているメンバーと同じチーム分けにすることで交流を図ったり、仲間づくりを進めます。



実践例／地域住民交流の場で猛アピール

新潟県長岡市の事例では、地区公民館、児童館、地区福祉センター等を統合した「コミュニティセンター」が住民同士の交流の場になっていることに着目し、同センターで活動している既存サークルへ参加を呼びかけました。その結果、様々なサークルからの参加が得られた上に、「ボランティアでセンターへ来たところ、大きな笑い声が聞こえたから体育館をのぞいてみたら皆が楽しく動いていたので」と、事業の途中からの参加者も生まれています。さらに、参加者の口コミによって回を追うごとに参加者が増え続けています。



活動資金を集める

自己負担 +α

スポーツ・レクリエーション活動の場を維持するには、活動場所の利用料や指導謝金、保険料、スポーツ用具等の購入資金が欠かせません。参加者が「これならお金を出してでも続けたい」という運動効果の実感につながる魅力あるプログラム

の提供、楽しい雰囲気を作り上げることで、参加者の参加・継続意欲につながります。

一方、自治会（町会）費や自治体の福祉関連事業、スポーツ・レクリエーション関連事業といった各種助成金等の活用に向けた打診も、早い段階から行うと良いでしょう。

定着へつなげる指導法

参加者が「受け身の姿勢」から自発的な「主人公」へと変化を遂げるためには、指導者の働きかけが欠かせません。居心地の良い雰囲気を作ることや、一人ひとりが楽しみつつ効果を実感できるよう導いたり、参加者同士の交流や助け合いの橋渡し役を担ったり、さらには参加者の言動から、新たな「やりたいこと」をすくいあげる視点なども必要になります。このような指導者の働きかけが参加者の主体意識の向上につながるからです。毎回の指導の際、何に意識すべきかを右ページのチェック表を活用するとよいでしょう。



プログラム実施上の注意点

楽しい+コミュニケーション

まずは参加者に「楽しい」と実感してもらうことが大切です。そのためには、誰もが「できた」、「楽しい」と感じられるようなやさしい動きから始めることが重要です。一人ひとりに声を掛け、上手くできたり点数を上げられたときは共に喜び、積極的に誉め、“気の置けない”雰囲気を醸成していきま

す。握手やハイタッチも場の盛り上げに一役買うでしょう。

心がけたいのは、参加者全員をよく観察し、消極的な人も参加しやすいよう、さり気なくコミュニケーションを図ることです。参加者の個性や考え方、「プログラムに望むこと」への理解を深めるためにも、休憩時間の雑談などを有効活用し、対話の時間を多く持ちましょう。

効果がやる気を引き起こす

「続ける」ためには「効果の実感」も不可欠です。プログラムの内容、意味をしっかり把握し、「これを行えば腰（膝、肩など）がラクになる」、「つまづき予防につながる」などと分かりやすく伝えることが指導者には求められます。身体的効果にとど

まらず、他者との交流による心的変化や認知機能の向上など、毎回参加することで得られる効果についても触れていきます。具体的な数値が見える「レク式体力チェック」（11ページを参照）を上手く利用しながら、折に触れ体や心、日常生活の変化（食欲や睡眠、家事がラクになったかなど）について問いかけ、次回へのやる気につなげます。

主体意識を育む

指導者はプログラム実施に向け綿密な事前準備を行わなければならない、また指導の現場でやること、留意すべきことも数多くあり、さまざまなスキルが必要とされます。実施前の準備、実施後の振り返りを行う際には、セルフチェック表（7ページ）で確認を行い、プログラムの定着および新たな参加者・協力者の主体意識を高めるよう進めましょう。

また、他の指導者との交流を積極的に図り、良い部分を取り入れましょう。



参加者・協力者の主体性を引き出す指導を心がける

指導者のためのセルフチェック表

指導者の役割は多岐にわたり、活動初期とそれ以降では留意すべき事柄が変わります。以下のチェック項目を参考にしつつ、活動の定着に役立ててください。

【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。
- ☐ 参加者は楽しんでいたか。
- ☐ 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 (8～9 ページ) 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。

スポレクプログラムの進め方

高齢者の積極的なスポレクプログラム参加を促し、地域に定着させていくためには、参加者の身体状況や意欲に応じた段階的な実施が求められます。「つきあい」や「お試し」といった受け身の姿勢から、次第に「もっとこうしたい」との意志が芽生え、やがては主体的に運営を支える側に立つ……。このように緩やかな意識の変化を促すために必要なことは何か。はじめに8～9ページで1回ごとのプログラムの流れを、10～12ページで段階的な運営に向けたヒントを紹介します。



『スポレクプログラム』とは

スポレクプログラムは、平成29年度にスポーツ庁の委託事業として(公財)日本レクリエーション協会が開発した、誰もが楽しくできて高齢者の健康増進に効果のあるパッケージプログラムです。週1回、90～120分を目安に行い、回を重ねるごとに少しずつ運動量を増やし、身体機能を高めていきま

す。全国5地区で約3カ月間、10回にわたり実施した結果(※)、参加者の体力・心の活力・認知機能ともに向上したことが明らかになりました。

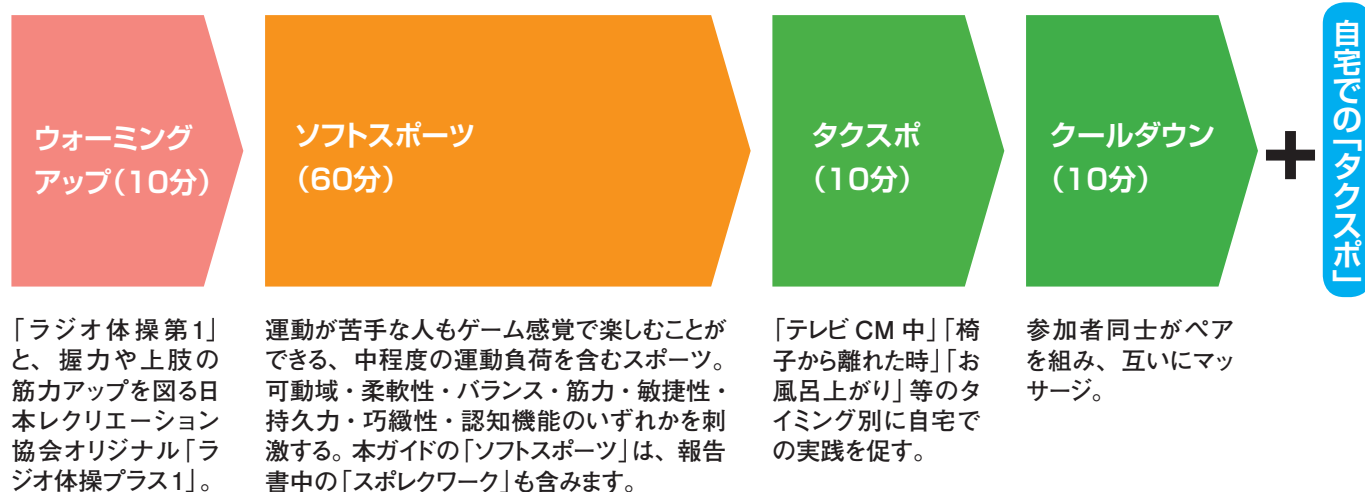
※平成29年度スポーツ医・科学等を活用した健康増進プロジェクト(スポーツ・レクリエーション活動を通じた健康寿命延伸事業)



『スポレクプログラム』の流れ

ラジオ体操第1&ラジオ体操プラス1を行う「ウォーミングアップ」から始まり、楽しみながら身体機能を高める「ソフトスポーツ」、自宅でできる手軽な運動「タクスボ」、参加者同士のコミュニケー

ションも深まるマッサージ・ストレッチ等を取り入れた「クールダウン」。プログラムは以上、4つの要素で構成されています。



スポレクプログラムの詳細は、(公財)日本レクリエーション協会のホームページに詳しく紹介されています。下記のアドレスから「ダイジェスト版 pdf.」または「報告書」をご覧ください。 <https://www.recreation.or.jp/topics/2018/04/post-92.html>

ウォーミングアップ

約 400 種類の筋肉をほぼ万遍なく動かす「ラジオ体操第 1」に加え、同体操でやや不足する握力や腕の筋肉の動きを補う「ラジオ体操プラス

1」(例えば、前に出す手はパー、胸に置いた手はグーの状態を交互に繰り返す“グーパー運動”)を行う。

ソフトスポーツ

運動が苦手な人も、楽しみながら運動効果が上げられる軽いスポーツ。例えば、“**ひもトレ**”では、肩やひざ等の可動域・柔軟性が高まり、“**足裏合わせ相撲**”では、体のバランスや足腰・体幹の筋力を高めることができる。また、サイコロを蹴って出



「ひもトレ」／100～110 cm程度の紐で輪を作る。“両手を上げ、肘を伸ばし後ろに引いた状態”を紐なし・紐ありで行い、紐の使用による肩の可動域の広がりを実感してもらう。腰や膝でも実施。

た目の合計が点数になる“**サイコロシュート**”や足先につけた団扇（うちわ）で紙風船を扇ぐ“**風力マッスルアップ**”等、ゲーム性が高い種目では、筋力や巧緻性等の身体機能を刺激しつつ、点数やタイムを競うことで楽しさがより高まる。



「足裏合わせ相撲」／2人1組で向かい合って座り、足裏を合わせ、床から30～40cm持ち上げ押し合う。体勢が崩れたり、足裏が離れたほうが負け。体幹に自信のある人は床に手をつけずに行う。



「サイコロシュート」／参加者を4チームに分け、順番に自チームのサイコロを蹴ってもらう。他チームのサイコロ（のみ）をコート外へ弾き飛ばすと目の合計が得点に。バランスと下肢の筋力、巧緻性が求められる。



「風力マッスルアップ」／3人1組のチームを組み、両足に着けたうちわで風力器具を扇ぎ、器具の中の紙風船を外に出してもらう。早く出したチームの勝ち。下肢および体幹の筋力が刺激される。

タクスポ

プログラム活動以外の日にも、自宅で気軽にできる運動。テレビCM中に行う“**お尻歩き**”やイスから離れるときに行う“**たばこ消し体操**”、お

風呂上りに行う“**脊椎ストレッチ**”といった12種目がある。参加者にはタクスポの記録用紙を配布し、実施の動機づけを行う。

クールダウン

2人1組でペア・マッサージをしてもらう。手のひらのツボ押し、指先ブラブラ、肩もみなどを

通じて参加者同士のコミュニケーションを図る。



参加者の意識変化を促すための

ステップ1 「お試し」から「良いかも」へ

「友達に誘われて…」といった、いわばお試しで参加した高齢者に、「これは楽しい」、「体に良いかも」と思ってもらう段階です。

参加者同士の連帯を深める

初めての参加者には「本当によく来てくれて……」と、我が家に招き入れるような心持ちで迎えましょう。温かな雰囲気に触れることで参加者の緊張もほぐれ、見知らぬ者同士の垣根も低くなります。さらに、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、プログラム以外の時間にも目を向けてください。スタート前や終了後などにティータイムを設け、スタッフを交えて“茶飲み話”に花を咲かせれば、より親睦が深まります。「体のここが痛くて」といった会話の中

から活動のヒントを得られることがあるかもしれません。



ティータイムは情報収集のチャンス

運動効果を分かりやすく伝える

指導者は活動に先立ち、加齢に伴う体力・筋力の衰えと、それがどのように日常生活の動きに影響を及ぼすかを分かりやすく説明しましょう。農作業や家事等で体を動かすことと、様々な身体機能をバランスよく高めるように目的を持って運動

することとは異なることを説明します。その上でスポレクプログラムの運動効果を紹介すると、参加者の理解が深まり、運動する楽しさが増します。

例えば、「この動きは椅子から立ち上がる時に役立つ」、「ペットボトルの蓋が開けやすくなる」など、日常の身近な動作に関連づけて効果を伝えれば、参加者の理解をより得やすくなります。



実践例／参加者にも「名札」を



特に都市部では、参加者の大半が初対面ということも少なくありません。最初はどうしても固くなりがちですが、名札を付けてもらうことで、関係性はグッと縮まります。立派なものを用意せずとも、透明のテープに各自名前を書いてもらい、胸に貼るだけで十分です。指導者にとっても、一人ひとりの名前で呼び掛けをすることができるので、参加者により親しみを持ってもらえました。



参加者の意識変化を促すための

ステップ2 「良いかも」から「関わりたい」へ

プログラムへの参加を重ね「これは楽しい」、「体に良いかも」と感じ始めた参加者に、より積極的に活動へ参加してもらう段階です。

参加者のアイデアを採用する

参加者がスポレクプログラムに馴染んだタイミングを見計らい、より積極的な関わりを促していきます。たとえばグループに分かれてソフトスポーツを行う際には「作戦会議」と称する話し合いの場を設け、ユニークな意見は皆の前で発表してもらっ

たり、投げ方などのコツをグループ内で検討し公開してもらうのもひとつの方法です。プログラム内容への要望や意見を自由に話し合うグループワークの実施も有効です。指導者は意見や発言を積極的に褒め、運動効果に影響のない範囲でプログラムに取り入れるなどして「意見を言いやすい」雰囲気づくりを心掛けましょう。

運動効果の実感

継続や定着を考える上で、参加者各人の目標設定あるいはグループ全体での共通の目標を定めると、参加者の動機づけにつながります。例えば、本事業で実施している“**レク式体力チェック**”（※）による変化を数値で示し、体力向上の目安に活用する、あるいは市区町村や都道府県で開催されている大会・行事への出場を参加者全員で決める、といった方法があります。



※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
<http://newelder.recreation.or.jp/program/check/pdf/01.pdf>

参加者同士で、今後実施したいプログラムについて話し合い



実践例／体力チェック後に個人面談



“レク式体力チェック”を行い、その結果を各人ごとにリーダーチャートにまとめます。チャートは、どの身体機能に課題があるかがひと目で分かるようになっており、これを元に運営スタッフや指導者が参加者一人ひとりと面談を行いました。「○○さん、筋力はあるけど柔軟性の数値が低いから、次回のチェックまでに鍛えていきましょう!」、「数値が低い機能を高めるために、このタクスポを重点的にやりましょう!」と呼び掛けることで、参加者のやる気も高まったようです。



参加者の意識変化を促すための

ステップ3 「関わりたい」から「支えたい」へ

主体的に活動へ関わるようになった参加者に、スポレクを楽しみながら、運営をサポートする役割も担いたいと思ってもらう段階です。

周囲からの評価の場を設ける

回を重ねて参加者の間に仲間意識が芽生え、活動が日常の一部と感じられるようになる頃には、一人ひとりの体や心の状態、生活にも変化が現れはじめます。「〇〇さんは歩くのが速くなった」、「よく笑うようになった」など、外から見て分かる

変化を他の参加者が評価する機会を設けることで、本人の自信はより深まるでしょう。指導者はラジオ体操時、前に立つ人を指名したり、初めて取り入れた動きが上手くできた人にデモンストレーションを促すなど、参加者の自信が「この活動を続けたい」との意識につながるよう、リードしていくことが大切です。

積極的に任せ、褒める

指導者やスタッフがすべてお膳立てするのではなく、会場の予約、会場設営やお茶の用意といった開始前の準備から、終了後の後片づけ(机や椅子の移動、モップかけなど)まで、参加者にもお願いし一緒にやってもらいます。さらにはプロ

グラムの中でもボールを拾って戻す・点数を付けるなどの役割を担ってもらい、主体的に活動に協力してくれる人がいれば積極的に「お任せ」し、心からの感謝の言葉を送ります。継続・定着へ向けた最大のカギは、「自分はチームを支える一人」と感じる参加者を一人でも多く増やすことといえます。



各回異なる参加者に壇上でのラジオ体操を促す



活動後の掃除、片付けは参加者全員で行う



実践例／あえて口出ししない「指導」

ある程度の活動回数を重ねた後には、新しい参加者へのルール説明やアドバイスはベテラン参加者に任せるのも一つの方法です。スポレクプログラムの運動効果や安全面といった基本的な事柄を押さえた後は、あえて後ろで見守るといった姿勢を指導スタッフがとることで、「こうやったほうがいいよ」、「このほうがいいんじゃない?」と、参加者の自主性、積極性が自然に引き出されていきました。



活動定着のための 4 つのポイント

活動定着のためには、地元の協力者が活動を評価し、「継続すべきだ」、「自分も何らかの役割を果たそう」と思ってもらうことが不可欠です。そこで、以下、段階に分けてポイントを示します。

頼まれたのでやっている → 必要だ

主催者は、協力者に運営委員会の委員になってもらうとともに、まずは参加者と同様、プログラムに参加してもらうよう、心がけましょう。協力者自身が「楽しい」、「体も調子が良くなる」、「これはいいな」と体感することにより、協力への意欲が生まれます。

無理のない協力から

初めから過度な役割をお願いすると負担となり、「これは無理」と続かなくなってしまう恐れがあります。無理のない範囲での協力の仕方を相談し、少しずつ関わりの度合いを深めてもらいましょう。

効果を実感してもらう

体力チェックの結果やグループワークでの参加者の発言などを協力者と共有します。それにより、運動効果と参加者からの評価を実感してもらい、「この活動は地域に必要だ」との認識を協力者に高めてもらうのです。

協力者に光を当てる

活動の開始や終了時、休憩の前後など、折に触れて「この会は、〇〇さんが運営スタッフとして関わってくれています」、「〇〇さんの呼びかけで今回もたくさんの方に参加頂きました」など、参加者へ紹介すると協力者の意欲向上につながります。



実践例／「会計だけでいいから」をきっかけに

地域住民に協力を呼びかける際、その人が得意な分野での協力を依頼すると良いでしょう。ある地域では、自治会の会計係に「無理に運動に参加する必要はなく、会費の管理だけでもお願いできませんか」と依頼することで、協力を得ることに成功しました。実際に活動を体験すると楽しさを実感し、積極的に体を動かし、ムードメーカーとして会全体の盛り上げに一役買っていました。



※本事業においてモデル事業に選定された地区は、秋田県東成瀬村、福島県二本松市、東京都台東区、新潟県長岡市、兵庫県加古川市の5地区です。本ガイドに掲載の写真は、これらの地区での活動の様子を撮影したものです。



公益財団法人日本レクリエーション協会

〒110-0016 東京都台東区台東 1-1-14 ANTEX24ビル7階

TEL : 03-3834-1091 FAX : 03-3834-1095

ホームページ : <https://www.recreation.or.jp/>

Email : seisaku@recreation.or.jp