

品川区 京陽公園教室

地域指導員の工夫が教室参加意欲に

う ん ど う 教 室 通 信

第 9 号

発行
(公財) 体力づくり指導協会
事業本部
東京都江東区大島 1-2-1
平成29年9月30日



教室終了後に撮影した集合写真

う ん ど う 教 室 通 信 第 九 号 は、平 成 二 十 二 年 十 一 月 に 教 室 が 開 講 し た 東 京 都 品 川 区 京 陽 公 園 教 室 を ご 紹 介 し ま す。

品川区京陽公園
【住所】東京都品川区平塚二丁目二二番三
【主催】品川区役所 福祉部
高齢者地域支援課

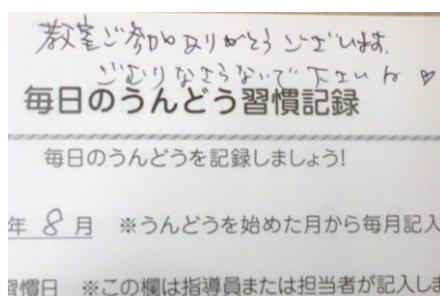
東京都品川区で実施しているう ん ど う 教 室 は、品 川 区 役 所 を 中 心 に 全 四 箇 所 あり ま す。京 陽 公 園 教 室 (以 下、京 陽 教 室) は、品 川 区 役 所 の 西 に 位 置 し、付 近 に は 都 内 で 有 名 な 全 長 一・三 km の 戸 越 銀 座 商 店 街 が あり ま す。

京 陽 教 室 は 今 年 で 七 年 目 を 迎 え、現 在 は 今 年 度 新 た に 加 わ っ た 三 名 の 地 域 指 導 員 (以 下、指 導 員) を 含 む、計 十 名 の 指 導 員 に よ り 教 室 指 導 を お こ な っ て い ま す。

京 陽 教 室 の 月 平 均 出 席 人 数 は 約 四 〇 人 と、年 々 参 加 者 数 が 増 加 し て い ま す。そ の 背 景 に は、指 導 員 の 参 加 者 に 対 す る 教 室 参 加 意 欲 向 上 の 配 慮・工 夫 が あり ま す。教 室 開 始 前 に 参 加 者 か ら 回 収 す る 健 康 ノ ー ト に、指 導 員 が 一 人 一 人 と コ メ ン ト を 記 述 す る と い う 心 温 か い 配 慮 が な さ れ て い ま す。こ の コ メ ン ト が 参 加 者 に と っ て 励 み に な り「教 室 に 来 る こ と が 待 ち 遠 し い で す」と 語 る 参 加 者 の 声 が 多 く あり ま す。参 加 者 に と っ て 教 室 は、仲 間 に 会 える 場 所、自 分 の 居 場 所 だ と 実 感 し て い る

現在二期生として活動している女性指導員は、「私が指導員になったきっかけは、今の内に自分自身の健康の為に何かおこなわなければと、考え、指導員に応募しました。最初、教室中に運動方法の説明を忘れ困惑している」と、参加者が「この次はこうよ」と温かく声を掛けてくださり、とても嬉しかったことを思い出します。う ん ど う 教 室 は 皆 で 教 えて、皆 で 育 つ 場 所 であり、私 は う ん ど う 教 室 という 自 分 の 居 場 所 を 見 つ け る こ と が 出 来 ま し た」と 語 っ て くれ ま し た。

地域指導員の声



健康ノートに記入された手書きのコメント

参加者も少なくありません。う ん ど う 教 室 は、指 導 員 の 配 慮・工 夫 に よ り、参 加 者 の 教 室 参 加 意 欲 が 高 ま り、地 域 の 集 い の 場 と し て の 役 割 を 果 た し て い ま す。

健康ノート
参加者が自分の運動習慣を毎日記録するノート

定員30名
参加費
無料

第15回 神奈川県横浜市「う ん ど う 教 室」無料体験

【日 時】平成29年11月17日(金) 18:15~19:15

【場 所】希望が丘地区センター(神奈川県横浜市旭区希望が丘145-4)



現在「う ん ど う 教 室」を 開 催 し て い な い 地 域 に お い て、無 料 体 験 会 を 実 施 し て い ま す。ど な た で も 参 加 で き ま す の で、会 場 近 く に お 住 い の ご 友 人、ご 兄 弟、ご 親 戚 に お 声 掛 け くだ さ い。皆 さ ま の ご 参 加 を お 待 ち し て い ま す。詳 細 等 に つ き ま し て は、お 問 合 せ くだ さ い。

【対 象 者】全 年 代 (ど な た で も 参 加 出 来 ま す)

【申 込 締 切】平 成 2 9 年 1 1 月 1 6 日 (木) ま で

【申 込 方 法】下 記 の 電 話 番 号 に お 申 し 込 み くだ さ い



◇お申込み・ご質問・ご意見◇

公益財団法人体力づくり指導協会 東京事業所1課 03-5858-2200 (平日9時~17時半)



「高齢者体力づくり支援士／コミュニティライセンス」

地域を限定した高齢者の健康増進活動を支援する資格

354人が取得

全国各地で活躍中

公益財団法人体力づくり指導協会は、平成十六年度に高齢者の生活の質の向上を支援することを目的とした、高齢者体力づくり支援士の資格認定を開始しました。平成二十三年度には、地域版高齢者向け運動指導ライセンス「高齢者体力づくり支援士／コミュニティライセンス」を導入しました。当ライセンスは、うんどう教室において地域指導員実践指導教育修了者に付与しており、「コミュニティライセンス」取得者が地域の介護予防を担う人材として、全国で活躍しています。



大田区新井宿児童公園教室の地域指導員が地域指導員実践指導教育を修了し「コミュニティライセンス」カードの授与式が7月24日におこなわれた様子

高齢者体力づくり支援士は、高齢者の健康・体力づくりに対する指導法・支援法について学び、健康づくりの支援のプロとして、高齢者の健康づくりや人生を豊かにすることを目的に、運動を通じて専門的にサポートする運動指導者のための資格です。高齢者体力づくり支援士には、「コミュニティライセンス」「マスター」「ドクター」の三つの資格があります。

うんどう教室では、地域指導員実践指導教育の課程を修了した者に「コミュニティライセンス」を付与します。この「コミュニティライセンス」は、高齢者体力づくり支援士資格を地域に限定して指導員に付与する資格です。現在、三五四人の地域指導員が「コミュニティライセンス」を取得し、各自の地域で自らが健康増進を目的とした運動と各種知識、技能等の取得を積極的に実践し、その経験と実践成果を地域住民に広く知らしめています。また、資格取得者には、ライセンスカード（資格証）を交付し、健康増進活動に対するモチベーション向上を図っています。



体力測定の様子

新井宿教室は七月二十四日の教室において、体力測定を実施しました。指導員を含め二十九人が参加し、体力測定を初めて体験する参加者も多数いました。体力測定は、現在の自分自身の体力を数値で確認し、教室参加開始から今日までの運動習慣化の成果を測ることを目的に実施しています。

参加者は平均年齢七四・二歳、体力年齢六八歳と実年齢より、体力年齢がマイナス六・二歳若い結果になりました。また、同時に実施しているアンケートでは、十五人中十一人が週一日以上自宅で運動をおこなっていると回答がありました。運動習慣化の現状と日々の努力が体力年齢に着実に表れていることが、アンケート結果からも、伺い知ることができました。

大田区新井宿 児童公園教室

みんなの声



菅井 好美さん（所属：狛江市谷戸橋南広場）地域指導員

最初、私は狛江市内にある”藤塚第四児童公園教室”に参加者として参加していました。ある時、自宅近くで新規教室が開講されると友人から聞き「あなたも指導員になりなさいよ」と言われましたが、この時は指導員になるつもりはありませんでした。しかし、自分の子ども達に指導員募集について話すと「指導員になって欲しい」と懇願されました。理由は、家に居るより外で様々な活動をして欲しいという思いがあったようです。今では”うんどう教室”の仲間が沢山でき、そして参加者から悩みを相談されることもあり、「頼られている」と感じる時がとても嬉しいです。



本庄指導者から

真面目で周囲への気配りができ、そしていつも笑顔が絶えない菅井さんの存在は、教室に安心感を与えてくれています。これからも、この笑顔で地域を明るく照らし続けて欲しいです。



「編集後記」今回のテーマは「走る」

九月上旬、学生時代の仲間と六時間駅伝に参加しました。この駅伝は、六時間の間に一チーム五〜六人の人数で、決められたコースを交互に走り、距離を競います。久々に公式の場所でする私は、最後までカラダが持つか、若干の不安を抱えています。しかし、皆で一つのことに打ち込み、カラダは疲労困憊となりましたが、自分の好きな「走る」を共有でき、また、楽しさや嬉しさ、時には苦しさを分かち合える仲間達と、今でも変わらずに関係を築けていることに、嬉しさと安心を感じた駅伝でした。（わ）

