

インストラクター・トレーナーのキャリアマガジン

# NEXT

for BUSINESS

月刊【ネクスト】

2014 / November / No.92

# 11

## 拡大する高齢者 マーケットを狙え!

SPORTEC/ROOKIE CONTEST直前情報!

インタビュー 魚原 大さん

### 求人・養成特集

求人情報 | オーディション | 養成 | セミナー情報

Webサイト・デジタルブック連動フリーマガジン

Fitness Business

[www.fitnessjob.jp](http://www.fitnessjob.jp)



# 高齢者うんどう教室

運動指導者の人手が不足している  
 昨今、高齢者が高齢者を指導するプ  
 ログラムの需要が見込まれる。その  
 先駆けともいえるのが、公益財団法人  
 人体力づくり指導協会が主催する高  
 齢者うんどう教室である。平成26年  
 10月現在、関東を中心に全国62箇所  
 で教室が開かれ、その内45箇所は自  
 治体や地域住民が主体となって運営  
 している。

自治体の協力を得て公共の公園に  
 4つの遊具(うんどう器具)を設置  
 し、最初は協会職員が指導に当たる  
 が、同時に地域指導員を育成し行政  
 主体の教室へと移行させていく。広  
 報誌などでボランティア指導員を募  
 集し、教室開始から2年間の「地域  
 指導員実践指導教育」を修了した指  
 導員に「高齢者体力づくり支援士コ  
 ミュニティライセンス」の資格を認  
 定。その頃には地域指導員が主体と  
 なって教室を運営・指導するよう  
 なっている。

主なプログラムは「つまずかない  
 うんどう」「かいだんうんどう」「ふ  
 らつかないうんどう」「全身のびのび  
 うんどう」の4つ。7万5千人を超  
 える指導現場で参加者の反応を見なが  
 ら、元々13あったメニューを覚えや  
 すいよう凝縮した。「無理なく運動に  
 励み、定着・自立・習慣化を促すた  
 めのプログラム」と話すのは、同協

会主任研究員で事業開発者の西城眞  
 人さんだ。フルマラソンにも参加す  
 る元気の良さで、72歳になった今も  
 日本中で指導を続けている。

「①物Ⅱ遊具、②人Ⅱ地域指導員、③  
 事業Ⅱうんどう教室、この3つをバ  
 ランス良く機能させ、自立を促すこ  
 とが我々の仕事。自立した教室の中  
 で、参加者不足などにより存続でき  
 なくなつた場所はひとつもありま  
 せん。地域指導員の養成がしっかり  
 根付いている証拠です。また、外の  
 風や暑さ寒さを感じることで免疫力  
 を高めるため、基本的に教室は屋外。  
 高齢者を対象とし、屋外で遊具を使  
 い夏冬、年間を通じて定期的に開催  
 する日本唯一の教室です。24時間誰  
 でも無料で使用できる公園に器具を  
 設置することも、運動の習慣化を妨  
 げない大事な要素になっています」

教室のターゲットである後期高齢  
 者は、寝たきりにならないよう運動  
 の習慣化が特に必要である年代。現  
 代では65歳以上が高齢者と言われて  
 いるが、65歳以上の方でも自分を高  
 齢者だと思っていない人はたくさん  
 いる。財団職員で指導にもあたる本  
 庄勇二さんはこう話す。  
 「前期高齢者と後期高齢者をひとく  
 くりにしてしまうと体力の差が大き  
 く、その人に合った運動ができなく  
 なつてしまいます。一概には言えま

## 運動指導者の活躍モデル

### Profile

名前 **本庄勇二さん** (35歳)  
 肩書き 公益財団法人人体力づくり指導協会東京事業所1課 係長  
 資格 高齢者体力づくり支援士、ドクター



玉川大学文学部卒業後、現在の公益財団法人人体力づくり指導協会に就職。山梨県、長野県を  
 経て高齢者指導を専門におこなっている東京事業所に配属。東京を中心に埼玉県、千葉県等で高  
 齢者の指導、遊具の開発業務など幅広く活躍。

### Message

仕事の内容は、高齢者に向けた運動指導、  
 受託先である各自治体との調整、体力測定  
 のデータ分析等多岐にわたる。介護予防を  
 目的とした「うんどう教室」での指導を中  
 心に活動し、一人でも多くの高齢者が寝た  
 きり、介護のお世話にならないよう、運動  
 習慣化の大切さを伝えている。多くの高齢  
 者と現場で接していると「これまで病院に  
 何年も通っていたが、運動を毎日続けるよ  
 うになって肩や膝や腰の痛みが和らぎ、日  
 常生活が楽になった」と嬉しそうに話して  
 くれる方が数多くいる。このような生の声  
 を聞くのがやりがいになっている。



せんが、要支援1・2のように区分  
 けがあると、より効果的なプログラ  
 ムを提供することができると思いま  
 す。うんどう教室は、今後自治体が  
 支援することになる介護・要支援の  
 認定同程度の体力の方でも参加可能

です。口コミで教室の情報が広まっ  
 て参加者が増え、バス旅行や羊煮会  
 を行っている地域もあるのです。この  
 教室が外に出るきっかけや、コミュ  
 ニティの場になってくれればと思っ  
 ています」



お話を聞いた方  
**西城眞人さん**  
 公益財団法人人体力づくり  
 指導協会 主任研究員