

健康・福祉関連の経営情報誌
フィットネス コレクション

2014
WINTER
Vol.63 No.140

fitness COLLECTION

—— 特集

進化する 公共体育施設



体力づくり指導協会 NEWS

vol.42

雨にも負けず、台風にも負けず、 全国うんどう教室地域指導員交流会開催



10月5日、「第2回全国うんどう教室地域指導員交流会」が、神奈川県藤沢市江の島の岩本樓本館で開かれた。公益財団法人体力づくり指導協会では、93年4月の第1号創設から、全国約30市町村で60を超えるうんどう教室を展開しているが、その運営の大部分は、各教室で養成された約400人の地域指導員によるもの。この交流会では、21の教室から集まった75人が、親睦を図りながら各地域の情報を交換した。

「グランドゴルフをやっている知人を『うんどう教室』に誘ったら、"スコアがよかった"と大喜びでした」

「ヒザが曲がらずに困っていた参加者が、階段を楽に昇降できるようになったそうです」

「東日本大震災後、被災地に出向いて教室を開催しました」

「ラジオの中継で取材に来た毒蝮三太夫さんが、う

んどうの様子を見て、心底"いいなあ"とおっしゃってくれました」

参加した各教室の地域指導員が、それぞれのとおきの自慢話を発表する。かと思えば、参加者の作詞作曲による歌を披露する教室もあった。

あいにくの台風18号である。江ノ島を散策するにはちょっと勇気のいる荒天だが、ルーツを鎌倉時代にさかのぼる由緒ある旅館・岩本樓本館には、全国各地



各教室の発表会は、ときに笑いがもれるなごやかな雰囲気

から元気な顔がそろった。80歳以上の指導員もめずらしくなく、最高齢は85歳というから驚く。発表会終了後は会食となり、その後は筑波大学大学院教授・田中喜代次氏との交流会。参加者それぞれが抱える課題や疑問について、活発な意見交換がなされた。

公益財団法人体力づくり指導協会（以下、協会）が、高齢者に運動習慣を獲得してもらい、生活体力年齢を向上させることを目的とした「うんどう教室」（“運動”に対する厳しいイメージ払拭のため、あえてひらがなを用いる）をスタートしたのは93年の4月。神奈川県藤沢市が、第1号の教室だった。試行錯誤を繰り返しながらノウハウを蓄積。公園などに設置した遊具を利用し、「つまずかない」「かいだん」「ふらつかない」「全身のびのび」という、4種類のやさしい“うんどう”プログラムを確立した。

歯を食いしばって耐え、技術の向上を目指す運動ではない。日常生活に密着したうんどうだから、

「洗濯物を干すのが楽になった」

「おしっこに起きる回数が少なくなった」

など、効果が実感しやすい。また教室は、見知った顔とのコミュニケーションの場にもなるから、継続し

やすい。かくして現在の教室数は、首都圏などを中心に、東北から関西まで60を超えている。

さらに画期的なのは、プログラムの提供だけではなく、指導員養成という取り組みだ。協会の西城眞人主任研究員によると、

「うんどう教室を展開していく過程で、われわれが出向いて指導するのは月に1回というスタイルにしてみました。運動する人の自主性を促し、運動習慣を定着させるためにたどり着いた結論なんです。たとえば、私たちが週に一度出向いて指導すると、指示の通り動くだけです。自主性は生まれず、なかなか習慣化しにくい。人間は、どうしても怠けたいくなるもの。運動も、できればやりたくないんですよ。でもそこで、人の指示ではなく、自分でやる気になってこそその習慣化なんです。

ですから、われわれの指導は月に1回。残りは、その地域の皆さんで運動してもらおう。当初は“もっと指導してほしい”という声もありましたが、われわれの出番を減らすほうが習慣化するのに効果的、というのが実感ですね。そしてやがては、自立して教室が運営できるようになれば、地域ぐるみで運動習慣が根づく



活動10年以上、また80歳以上の指導員には、小室理事長から賞状が手渡された

でしょう」

自立した教室の運営・指導にあたるのが、地域指導員である。

厚生労働大臣から 表彰された教室も

協会が、福島県の会津本郷町（現会津美里町）でうんどう教室をスタートしたのは、00年5月だった。当時の会津本郷町は、約6700人の町民のうち、24パーセントが65歳以上で、医療費はふくらむばかり。介護予防対策が急務だった。それがうんどう教室導入の経緯だが、開始時、平均年齢68歳だった参加者36名は、3年半後、生活体力年齢が66.2歳に若返っていた（筑波大学人間総合科学研究科の調査）。平均年齢は3.5歳プラスされているのに、である。こうした成果は、02年には厚生労働大臣から保健事業推進功労表彰を受け、同じような課題を抱える各自治体からの視察が相次いだ。

この会津本郷町で、うんどう教室とセットで取り組んだのが、地域指導員の養成である。協会に所属するうんどう教室の指導者は、現在4名。全国各地に展開する教室を週に1回、一人が担当するとすれば、そこには自ずと限界がある。そこで、地域住民による教室運営を目的として、地域指導員養成プログラムをスタートしたわけだ。これは、

「教室開始から2年後に地域住民が主体となって教室運営・指導をおこなうことを目的としています。地域指導員は、高齢者の健康自立のお手伝いを希望する地域住民からボランティアを募ります。地域指導員には、2年間の地域指導員実践指導教育（以下：指導員教育）を受けて頂きます。指導員教育は、うんどう教室開始前の1時間の事前教育と、教室中の本番教育から成り立っています。2年間の指導員教育を修了した指導員には、『高齢者体力づくり支援士コミュニティライセンス』の資格を認定します」（協会のホームページより）

というもの。こうして、地域指導員の運営・指導で自立した教室には、協会が定期的にスキルアップ教育をおこない、支援していく。

地域指導員導入によるメリットは、計り知れない。指導員になろうという人はもともと意識が高く、さらに人の縁、地縁があるから、積極的に地域住民に声をかけ、教室に誘うだろう。地元の事情にも通じていて、コミュニケーションの話題に事欠かない。また、元気に指導する姿を見せれば、同年齢の参加者にとっての励みとなる。そして結果的に、地域の高齢者の健康づくりに寄与する……いいことづくめのシステムだ。そういえば西城氏はかつて、こんなふうに笑っていたことがあった。

「最初はわれわれが出向いていた教室が、自立して



筑波大大学院・田中喜代次教授を囲んでの交流会

からより盛況になったと聞くと、ちょっと複雑ですが」

5年後も現状維持なら、それは大きな成長

地域指導員には、特別な資格も、運動経験も必要ない。むしろ、なまじ運動経験があるのは望ましくない。スキルを求め、楽しさを押しつける傾向があるためだ。教室はそもそも、運動にあまり縁がなかったり、得意じゃない人にも続けてもらおうという意図。5年後今のままでいられたら、それは大きな向上という考え方だから、むしろ社交性や巧みな話術のほうが重宝だ。そこに地域の、高齢者の役に立ちたい、という気持ちさえあればいい。

全国の教室はほとんど自立しており、教室や自主参加日がそれぞれ週一日、という形態が多いようだ。もちろんそれ以外にもグループ単位、あるいは個人的にも遊具（名称：うんどう遊園）を自由に利用できる。特徴的なのは、一自治体の1地区で始めると、同一自

治体の他地区からも開設の要請があることだ。およそ9割にも達する、参加者の継続率の高さが評判になるのだ。

たとえば会津美里町だけで5会場、東京都品川区や大田区、狛江市なら4会場、さいたま市にいたっては21会場といった具合。教室が始まれば、指導員養成もセットだから、その自治体では多くの指導員が誕生するわけだ。

「これだけ、各地域に指導員を抱えている団体はないんじゃないですか」

というのは協会の小室博行理事長だが、やがて全国津々浦々に普及することも夢ではない。国土交通省の統計によれば、全国の公園に設置された健康遊具は、98年に約5700台だったのが、12年には2万超と4倍近くに達している。遊具の設置には100㎡程度があれば十分で、いくらでも伸びしろはある。もしあなたの町の公園に、“うんどう教室”の健康遊具が設置されたら、地域指導員を目指してみませんか。

内閣府認定 公益財団法人 体力づくり指導協会

所在地 〒136-0072 東京都江東区大島1-2-1 ザ・ガーデンタワーズ サンライズタワー1F
電話番号 03-5858-2200 URL <http://tairyoku.or.jp/>