

読売新聞の姉妹紙



東都よみうり

発行所 ©東都よみうり新聞社 〒134-0091 東京都江戸川区船堀3-7-11矢島ビル301 ☎(03)6663-9010 ㊚(03)6663-9011
ホームページ「東京村.com」www.t-yomiuri.co.jp E-mail t-yomi@t-yomiuri.co.jp

74歳 新たな挑戦で資格を取得

高齢者体力づくり支援士MASTER

前野清一さん（葛飾・鎌倉）

葛飾区鎌倉の前野清一さんは、74歳と高齢ながら、今年2月に「高齢者体力づくり支援士 MASTER」の資格を取得した。前野さんは、葛飾区主催の「うんどう教室」のボランティア指導員の一人。自身の体力低下を防ぎたいと思い立ち、2011年に区の地域指導員養成講座に参加して運動を始めたが、「運動の効果をも自分自身が実感しているだけに、皆さんには継続して参加してほしい」と語る。

前野さんが取得した資格は、公益財団法人「体力づくり指導協会」（本部：江東区大島）が認定する運動による高齢者の健康づくりを専門的にサポートする指導者のための資格だ。有資格者は全国に約千人いるが、体育や介護関連の職種の人が比較的多く、平均年齢も45歳と若い。

葛飾区からの受託で同協会が運営する「うんどう教室」は、運動を習慣化することで健康増進と介護予防を図るもの。前野さんは高砂北公園（同区高砂）の教室で指導員を2年以上続けて、同協会から「体力づくり支援士コミュニティMASTER」の資格取得を受けたが、さら

高砂北公園で指導する前野さん。同区の「うんどう教室」はお花茶屋公園（同区お花茶屋）、間栗公園（同区西新小岩）でも開催されている



高砂北公園で指導する前野さん。同区の「うんどう教室」はお花茶屋公園（同区お花茶屋）、間栗公園（同区西新小岩）でも開催されている

高砂北公園で指導する前野さん。同区の「うんどう教室」はお花茶屋公園（同区お花茶屋）、間栗公園（同区西新小岩）でも開催されている

加え、ウォーキングや水中運動の実技など計10講座を受講し、試験を経て資格を取得した前野さん。試験会場でもいちばん年齢が上でした」と照れ笑いを浮かべる。葛飾の「うんどう教室」の指導員を経て「MASTER」を取得したのは現時点では前野さん一人だ。同協会の本庄勇二さんによると、70歳以上の有資格者は全体のわずか4%（46人）ほどで、「定年後の活動支援を目的に、中高年齢層へ資格取得を推奨している」同協会では「前野さんはその先駆け」。前野さんは、健康増進への「意識が高く、極めて熱心」だ。

高砂北公園で4月23日に開かれた教室では、前野さんを含む8人が指導し40人が参加。階段の昇降運動やバランス運動など、公園に設置されている健康増進用の器具を使って約1時間、和気あいあいとした雰囲気の中、自分のペースで体を動かした。同公園では毎月第2、第4水曜の午前10時30分からの教室が開かれており、参加費は無料。前野さんは「我々高齢者にとって運動はとても大切。教室に来れば皆さんの仲間たちにも出会えます」と笑顔で話し、この教室の楽しさと効果を伝えていた。