

# 拓く

健康づくりの  
現場から 31



独自に開発した「座・ソーラン」の様子  
(上)、岩崎浩美氏(左)と兒玉宏氏(右)

## プログラム開発や 指導者育成を図り、 介護予防運動事業を展開

NPO法人コーチズ  
健康運動指導士 岩崎浩美氏

NPO法人コーチズは、高齢者の介護予防運動教室を多く手がけ、独自に開発した運動プログラムを展開、指導者の養成にも取り組んでおり、特定高齢者向け介護予防事業では成果を挙げた。

健康運動指導士・岩崎浩美氏は、チーフディレクターとして所属し、健康運動の専門家として八面六臂の活躍で力を発揮している。

### 特定高齢者向け介護予防事業 「筋肉キラキラ教室」に取り組む

NPO法人コーチズ（広島市。以下、「コーチズ」）は、平成15年から高齢者の介護予防のための体操教室に取り組んできた。その実績で、18年度より2年間、広島県北広島町（人口約2万人。高齢化率33%）の特定高齢者介護予防事業「筋肉キラキラ教室」の運動指導を担当した。

参加者は2つの地区の71名、平均年齢は78・9歳である。地区内にスキー場のある雪深い地域で、高齢者

の多くが農業に従事している。

この事業では、身体機能の向上はもとより、日常生活を活性化することで、閉じこもりを防止し地域社会への適応力をつけることを目的にした。目標は、運動習慣をつけることと、毎回出席したい気持ちになってもらうことである。

教室は4つで、各教室の参加者は14〜22名。口腔ケア講習、グループワーク、運動指導からなる。19年度は11月から翌20年3月まで、週1回（全15回）、1回90分で実施した。教室開始前の30分は、出迎え（バス・乗り合いタクシーにより送迎）とカウンセリングなど、コミュニケーションを取る時間とした。

指導スタッフは、コーチズからチーフディレクターの健康運動指導士・岩崎浩美氏ら2名のほか、口腔ケア担当の歯科衛生士1名、コーチズとともにグループワークを担当する町社会福祉協議会スタッフ2名である。開始にあたって、スタッフ全員で事前学習（スタッフ研修）を行い、理念と参加者の生活環境・全体像を共有し、運動プログラムや計測・評価についても検討した。

開始期（第1期）は、休まず通ってもらうため、居場所づくりと仲間づくりを第一目標にした（表参照）。

年始からの作業期（第2期）は、効果を出すため運動を多めに取り入れ、気づきを引き出すためグループワークも行った。グループワークでは、参加者がその成果や生活の変化を模造紙に書き出して発表。「気づきに有効で、他の参加者もいるので継続にもつながった」と岩崎氏は話す。

移行・終結期（第3期）の後半（13〜15回）では、教室終了後の「燃えつき」を防ぐため、終了後の目標や居場所・行き場づくりを意識的に行っていたという。

### 特製のボールで、だれでも 簡単にできる「ガンバルーン体操」

運動プログラムの全体の流れは、教室や運動に慣れることからスタートし、目標の設定を経て、立位から歩行運動へと導き、評価・測定、総まとめとなっており、内容や運動時間（第1期は約30分、その後は約60分）を調節した。

プログラムの特徴の一つは、直径30cmのゴムボール「ガンバルーン」を

表●「筋筋キラキラ教室」運動プログラム(平成19年11月～20年3月)

	全体の流れ	プログラムの内容	宿題
開始期(第1期)	1回	①教室・雰囲気慣れる	
	2回		①足首
	3回		②セッティング(膝)
	4回	②運動に慣れる	③大腿四頭筋
作業期(第2期)	5回(年末)	③変化を自覚・目標を見つける	④下腿三頭筋 ⑤胸肩ストレッチ
	6回(年始)	④運動効果をあげる(立位への導き)	
	7回		
	8回		⑥下半身回旋
	9回		
	10回		
移行・終結期(第3期)	11回	⑤運動効果をあげる(歩行への導き)	
	12回		
	13回		⑦骨盤体操(ボール) ⑧腰(仰臥位)
	14回	⑥評価・測定	
	15回	⑦総まとめ	⑨股・膝・足の運動

(注)「ボール」はガンバルーン体操。「w-up」はウォーミングアップ。「Sボール」はストレッチボール(ハーフボールを使って行う)。

使った「ガンバルーン体操」である。ボール体操は広く行われているが、ガンバルーンはコーチズが開発・製品化した特製ゴムボールで、空気圧を調節することができる。空気を抜くと、あまりはねず、滑らず、つかみやすい。ガンバルーン体操は、このボールを使って、握る、はさむ、投げ、踏むなどさまざまな動作を行う。筋力や柔軟性の向上、バランス感覚

の改善、指先の感覚と握力の向上に効果があるという。参加者全員が無理なく楽しくできるので人気があり、教室の雰囲気は盛り上がる。やる気を引き出すのも有効なことから、コーチズでは、体力や目的に合わせてだれでもできるように3つのパートに分けるとともに、ガンバルーン体操活用講座を開設し、指導者を養成している。

3つのパートは、準備体操にあたる「オレンジパート」、姿勢を整えるための体操「ピンクパート」、やや活動的な体操「グリーンパート」。講座もパートに合わせて3種類あり、3講座すべて終了し登録すると、ガンバルーン体操指導士の認定証を交付される。現在、全国に約150名、パート受講終了者のガンバルーン体操リーダーは約600名いる。

果は、歩行が速くなった人が6割、歩幅が伸びた人や座位体前屈が伸びた人が8割、3回立ち上がりが速くなった人が9割近くと、多くの人に改善が見られた(図参照・次頁)。しかし、数値では評価しにくいものがある。そこで、客観的にかつ参加者自身が「効果」を確認できる方法として、初回と14回目に個人写真(姿勢の変化を撮る)とビデオ(10m歩行と10歩歩行)をとり、毎回教室で集合写真撮った。集合写真では、「化粧をするようになった」「衣服に気を配るようになった」「笑顔が増えた」など変化が確認された。

コーチズでは、平成16年度から一般町民・高齢者向け健康体操教室でかけよおやを受託しており、この教室が筋筋キラキラ教室終了後の受け皿になった。

介護予防運動に欠かせない「笑い」「ゲーム性」「レクリエーション性」

ガンバルーン体操を取り入れた特定高齢者の介護予防事業は、広島県庄原市東城町(介護予防教室「いきいき村」)でも実施。プログラム内容はやや異なるが、運動器機能の向上が確認されている。

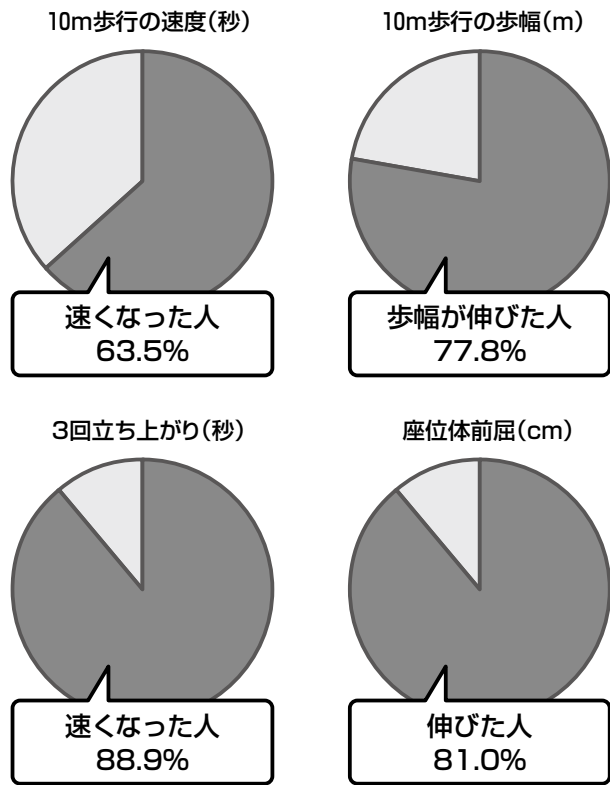
コーチズでは、広島市や県内市町村を中心に、年間1000回を超す介護予防運動教室や健康教室、指導者養成講座、セミナー等を企画・開催してきた。運動プログラムは、ウォーキングから水中運動など多種多様、独自開発のプログラムが多い。前述ガンバルーン体操をはじめ、座・ソラン(ロック調にアレンジし、座位で踊るソラン節踊り。子どもでもでき

写真・ビデオの映像記録で「効果」を確認する

筋筋キラキラ教室の評価測定は、初回と14回目に10m歩行(秒)、10歩歩行の歩幅(m)、3回立ち上がり(秒)、座位体前屈(cm)の4項目。結

果は、歩行が速くなった人が6割、歩幅が伸びた人や座位体前屈が伸びた人が8割、3回立ち上がりが速くなった人が9割近くと、多くの人に改善が見られた(図参照・次頁)。

図●特定高齢者向け「筋肉キラキラ教室」の評価測定結果



(注) 1回目と14回目の測定結果を比較。有効データ数は63名(男性12名、女性51名)

る一般向けの「スポーツソラーン」もある)、座・創作神楽サイズ(神楽をモチーフにした座位でできる健康体操。一般向けの「創作神楽サイズ」もある)など、ユニークなものが多い。各種教室の企画・開催・運営、新しいプログラムの開発は、岩崎氏がコーチズのスタッフ(全7名。うち健康運動指導士1名)と行ってきた。開発プログラムは、「笑える」「ゲーム性がある」「レクリエーションが入る」のが特徴。岩崎氏は「身体機能の向上より、むしろ精神的な面を重視。高齢

者に来てもらい、集うことがメイン」と話す。岩崎氏は健康運動指導士資格のほかに、6つのトレーナー資格を持ち、指導歴は多彩だ。平成13年に設立者の兒玉宏代表理事から転倒予防体操のプログラム作成を依頼されたのがきっかけで、フィットネスクラブのインストラクターから移籍、コーチズに所属する。以来、職員ではないが、兒玉氏との二人三脚で次々と新規事業を立ち上げ、事業を質的に拡充してきた。

### 高齢者の介護予防運動を指導する インストラクターを養成

コーチズでは、ガンバルーン体操活用講座のほか、介護予防運動指導者養成講座を開催し、地域で実践指導するインストラクターの養成に取り組んでいる。

「現場では体操プログラムより楽しく伝えるノウハウが大切。表現力をトレーニングできる実技的講座が少ないのが現状」と岩崎氏。現在、講座の卒業生は全国各地に約1500名いるが、「高齢者人口を考えると不足。この数を増やしていきたい」と兒玉代表理事は語る。

### 「営業力+専門的知識・技能」で 地域社会のオフアートを事業化

コーチズは、平成6年に有志がスポーツマンクラブを設立し、スポーツ指導者を対象にコーチングの勉強会を開始したのが始まり。NPO法人の認証は12年で、広島県最初のスポーツNPO法人であった。

兒玉氏は、アパレル関係(マーチャンダイザー)の出身で、スポーツとのかかわりはなかったが、「何か社会に

役立つことをしたい」との思いから、クラブメンバーのNPOの設立依頼を引き受け、代表理事を務める。事業が軌道に乗るのは、健康づくりに向け、高齢者の健康増進事業に取り組んだ15年以降。19年にはスタジオをオープン。22年度の予算額は約5400万円である。

コーチズは指導現場でのマーケティングを基に、高齢社会に必要とされる新しい運動プログラムや職種の開発を行っている。「これからの社会を支える新しい雇用を多く生み出すことが重要」という。健康づくりに必要なグッズを企業と共同開発し、普及ネットワークを構築。現在、鹿児島県、佐賀県、熊本県、島根県、山口県、大阪府、千葉県、北海道など全国に8グループあるが、全都道府県に広げたいと、運動普及促進事業に取り組んでいる。

兒玉氏は「運営は、営業力と専門的な知識・技能が車の両輪として機能することが重要」と強調し、「社会のオフアートを毎年変わるが、高齢者人口を考えると健康づくりのマーケットは大きく、今後も事業を拡大していきたい」と考えている。