

# 拓く

健康づくりの  
現場から 64



幼稚園でのコーディネーショントレーニング(上)と、左からお話を伺った川尻氏、大久保氏、高橋氏

## 健康づくり事業を通じて、 人と人、人と組織、組織と 地域をつなぐ

### NPO法人健康づくりフォーラム

NPO法人健康づくりフォーラム(鹿児島県鹿屋市)は、地域、大学、行政と一体となって、運動支援を中心とした地域住民の健康づくり事業や子育て支援事業、総合型地域スポーツクラブ事業を展開。子どもたちの体力・運動能力向上のために、コーディネーショントレーニング(動きづくり)の普及にも積極的に取り組んでいる。

#### 包括的な健康づくりをめざし コーディネーター役を担う

NPO法人健康づくりフォーラム(以下、「フォーラム」)は、平成15年10月に設立された。発端は、日本で唯一の国立の体育大学である鹿屋体育大学の教授でフォーラム副理事長・山崎利夫氏が、8年度から県内各地で取り組んでいた中高年を対象としたダンベル体操の普及活動。13年度以降、鹿屋市の周辺自治体から運動教室や健康づくり教室の指導依頼が増え、企画から指導・評価まででき

る体制の整備が必要となった。栄養やメンタル面も含めた長期に及ぶ健康づくりの重要性も痛感された。そこで、山崎氏や現理事長で内科医で日医認定健康スポーツ医の奥村晃久氏らを中心に、健康運動指導士、管理栄養士、保健師らが集まり、「自治体と連携して住民の健康づくりを組織的・包括的に支援しよう」と法人を設立した。奥村氏は、健康運動指導士の資格も持つ。

フォーラムの主な事業は、地域住民の健康づくり、総合型地域スポーツクラブの運営、子どもの健全育成である(表参照)。対象者は、0歳児から120歳まで。「人と人、人と組織、組織と地域をつなぐ」地域のコーディネーター役をめざしている。

常勤職員は運動指導員3名と経理職員1名の計4名。運動指導員3名は、理事で事務局長の川尻彰氏、クラブマネージャーを兼ねる大久保俊氏、高橋彬氏。全員が健康運動指導士で、企画から指導、評価、広報まで行う。川尻氏は、鹿児島大学教育学部を卒業し、中学校の体育教諭を10年間勤め、その後県の広域スポーツセンターに籍を置き、総合型地域

#### 表●健康づくりフォーラムの事業概要

- ①地域住民の健康づくり事業
  - 自治体からの通所型介護予防事業の受託
  - すこやか地域づくり支援事業の受託(公民館等への指導者派遣)
  - 高齢者の健康教室「健康達人教室」
- ②総合型地域スポーツクラブ「サザンウインド」の運営
  - 定期教室「コーディネーショントレーニング・スポーツ道場」「叶夢叶夢プロジェクト」「ピラティス」「いきいき健康教室」ほか
  - 短期教室 夏休み等の苦手種目克服教室ほか
  - セミナー等の健康イベント
- ③子どもの健全育成事業(COTを中心に)
  - 文科省「地域スポーツとトップスポーツの好循環推進プロジェクト」の受託
  - 鹿屋市「幼児体育能力向上支援事業」の受託

スポーツクラブ設立のアドバイザーという経歴をもつ。フォーラムには外部指導者としてかわかり、18年に入社した。大久保氏と高橋氏は、鹿屋体育大学を卒業、幼少年体育指導士など複数の資格を持つ。

非常勤職員として、健康スポーツ医、心療内科医、健康運動指導士、管理栄養士、作業療法士、理学療法士、看護師、歯科衛生士が計20名。スポーツ指導には種目ごとに専門指導員を外部から講師として招く。なお鹿屋体育大学とは、実習生の受け入れや運動能力の測定・評価の共同作業など、協力関係が築かれている。

## 自治体の委託を受け 中高年の健康づくり

地域住民の健康づくり事業では、中高年を対象とした健康教室や介護予防教室を数多く手がけてきた。フォーラム設立前から取り組み、「ヘルスアップ事業は県下全市町村で少なくとも1回は行った」（川尻氏）という実績がある。

ここ数年、二次予防事業（週1回・全12回、3か月間）が増えており、平成24年度はいちき串木野市や阿久根市など県内3市1町より受託。健康運動指導士、管理栄養士、理学療法士、看護師でチームを組み、前後評価、



笑顔がこぼれる「いきいき健康教室」でのボールを使ったレクリエーション

個別運動プログラムや資料の作成、運動・栄養・口腔指導を実施した。

健康づくり事業は、地元の鹿屋市から「すこやか地域づくり支援事業」を受託し、市内の集会所や公民館等にスタッフを派遣して町内会、ことに運動教室や栄養教室などを開催。23年度は延べ144教室。また、行政と連携して助成金を活用した事業にも取り組んでおり、24年度は郵政事業会社の助成事業を活用して、市内のさまざまな施設でリラクゼーションを主とした高齢者の健康教室「健康達人教室」を、1クール8回・16会場（1会場の定員25名）で、延べ128教室を実施した。



「サザンウインド」の陸上教室

自主事業としては、総合型地域スポーツクラブ（後述）で、定期教室「いきいき健康教室」を開催。40歳以上が対象で、公民館等を会場に週1回60分、肩こり解消や膝・腰痛予防の運動、リズム体操、脳トレなどをレクリエーションを交えて行う。25年度の教室テーマは、「いっぱい間違える」だ。間違いへのちょっとした気づきが健康につながることは多くある。間違いに気づき、仲間と笑って運動する教室をめざしている。現在、40歳代を中心に80歳代までの女性13名が参加している。

運動指導のポイントは、「参加者の心をいかにほぐすか、笑ってもらいたくさん話してもらうことを大事にしている」と川尻氏は言う。補助指導員を1名つけ、リスク管理の徹底を図るとともに、参加者と指導者が話しやすい環境にして、参加者どうしの語らいを促すために、対人・集団レクリエーションを効果的に組み合わせるなど工夫している。

### 総合型クラブで 教室を自主事業として展開

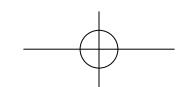
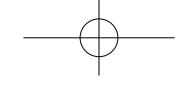
フォーラムは、より地域に根ざし

た自主事業を展開するため、平成20年6月、総合型地域スポーツクラブ「サザンウインド」（以下、「クラブ」）を設立した。鹿屋市では3つ目のクラブだ。会員は、現在81名で、6割は市の中心部の小学生である。1種目のスポーツにとらわれず、楽しく身体を動かすことのできる子ども向けの年間運動プログラムがほかになく、子どもの会員は増加傾向にある。年会費5000円（家族5名まで有効）と月会費・スポーツ安全保険料を負担する。

事業は、toto（スポーツ復興くじ）の助成金を活用しており、教室事業が中心。現在、週1回通年開催する8つの定期教室と、夏休みの小学生対象の短期教室「夏休み運動能力UP教室GUNGUNプロジェクト」がある。

定期教室は、幼児・小学生向けの「コオーディネーショントレーニング・グ・スポーツ道場」、小学生向けの「叶夢叶夢（トムトム）プロジェクト」、一般向けの「ピラティス」や「ヨガ」、高齢者向けの「いきいき健康教室」など、幼児から高齢者まで各種教室がある。





トムトムプロジェクトは、特定の種目に特化しない多種目体験型のスポーツ教室で、1回120分、多様な動きづくりと柔軟な考え、運動が楽しいと思える元気な心を育むのが目的だ。25年度の内容は、陸上&コオーディネーション、水泳、テニスボール(野球)、タグラグビー、インディアカなどの6種目を時期を変えて体験する。新しい環境で子どもの社会性を涵養(かんよう)するため、夏休みの8月に2泊3日の屋久島キャンプが予定されている。定員は30名で、現在25名が参加。月会費4000円のほかに宿泊学習費、初参加者はユニホームと帽子代2000円がかかる。

また短期教室GUNGUNプロジェクトは、8月に全31日間、1日2時間開催される。テーマは苦手種目克服。種目は陸上(定員40名)、マット・鉄棒・跳び箱の器械体操(同40名)、水泳(同30名)。ほかに、保護者も運動ができるイベントや、市内の他の2クラブとの2泊3日の交流キャンプ等がある。参加費は、運動1種目5000円、2種目8500円など。

さらに、会員向けに定期的に健康

イベントを開催している。23、24年度の「知ろう! 自分の体セミナー」は、足を知るセミナー、食育セミナー、脳トレ運動が各2クールあり、姿勢解析や体組成分析、リフレクションなど体験できる。参加費は2000円で非会員を2名まで無料招待できる。大久保氏は「定期教室は実施の時期や会場が異なるため、他教室の会員と交流できる場はまったくない。自前施設のない当クラブでは、会員どうしのコミュニケーションの場をつくるために、いかに多くのイベントを開催していけるかが課題」と話す。

今後は、「目的に合った運動ができる、友達もできる、人生相談もできるクラブ、クラブに行けばワクワクさせてくれる環境を築いていきたい」と大久保氏は話している。

### 子どもの体力・運動能力の向上に 「コオーディネーション運動」

ここ数年、力を入れて取り組んでいるのが、コオーディネーショントレーニング(以下、「COT」)による子どもの体力・運動能力の向上である。COTは、自分の身体を目的

に応じて、その環境に適した形で巧みに動かす能力を効果的に高める運動。神経回路が著しく発達する幼少期に、多様な運動を通じてこの能力を獲得することは、体力・運動能力だけでなく「考える力」や「気づく力」も育てるといわれる。

平成23年度に文科省の「地域スポーツとトップスポーツの好循環推進プロジェクト」事業を受託し、小学校体育活動コーディネーターの派遣事業やクラブのCOT教室等を実施している。現在、器械体操、水泳、陸上を中心に、市内にある全28校のうち20校の体育の授業へコーディネーターを派遣している年間の授業時間は1000時間。コーディネーターは、体育系大学の学生を中心に20名いる。

また24年度には、鹿屋市の幼児体育能力向上支援事業を受託し、市内の保育所15園に大久保氏ら幼少年体育指導士2名を派遣。COT教室を各園で月2回実施している。さらに、市内の幼稚園5園とも契約してCOT教室を展開している。フォーラムでは、COTの指導者研修会や「コオーディネーションを学ぶ会」「コ

オーディネーショントレーニング体験教室」など、啓発・広報型イベントも開催して普及を図っている。

### 「相手を考える」「学ぶ意欲」をもつ指導者をめざす

健康運動指導士の仕事は、単に運動のスキルを伝えるだけではない。川尻氏は、「健康運動指導士は、参加者(人)を思えることと、常に学ぶ意欲をもつことが大事」と話す。当初、指導には事前にプログラムを作成することがなかったという。対象者は毎回変わる。参加者の様子を見て「勘と経験」で対応した。しかし、これではノウハウの蓄積に限界があり、情報の共有ができない。現在は、どんな小規模な教室でもプログラムを作成し、評価を行う。指導内容を改めて可視化することで、参加者の顔が目に浮かび、さまざまな気づきがある。

フォーラムの事業数は多い。常勤職員を増やすことが最大の課題になっている。「設立時の原点に立ち返って、メンタル面の取り組みを強化し、多職種の専門性を結集させた」と川尻氏は話している。