

拓く

健康づくりの
現場から 82



子どもを対象にした「ランニング教室」。お話を伺った竹井早葉子氏

運動・スポーツのもつ力で、 人と人、組織と組織をつな ぎ、元気なまちを創る

NPO法人かなざわ総合スポーツクラブクラブマネジャー
健康運動指導士 竹井早葉子氏

NPO 法人かなざわ総合スポーツクラブは、健康運動指導士・竹井早葉子氏らが設立した総合型地域スポーツクラブである。地元大学等と連携して陸上競技など多くの教室事業、イベントを展開するとともに、「バサック体操」による健康・体力づくりを推進。運動・スポーツを通じた元気なまちづくりをめざしている。

金沢市初の総合型クラブ 「かなざわ総合スポーツクラブ」

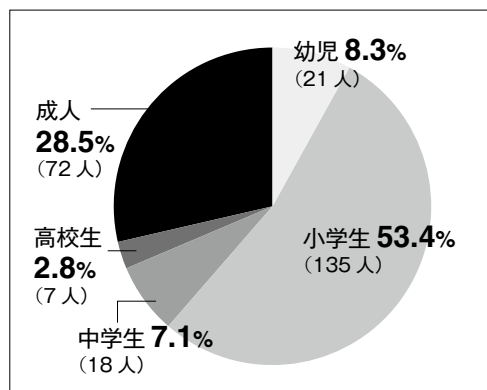
石川県金沢市にある「NPO 法人かなざわ総合スポーツクラブ」(以下、「クラブ」)は、日本体育協会の育成指定クラブとして2年間活動した後、平成20年に設立された総合型地域スポーツクラブである。金沢市(人口約46・5万人)には、現在14の総合型クラブがあるが、最初につくられたクラブで、金沢市および市周辺のいわゆる金沢圏域を活動範囲にしている。

クラブは、現在クラブマネジャーを務める健康運動指導士・竹井早葉子氏、金沢青年会議所や大学関係者、スポーツ少年団の有志など、「子どもたちの健全育成を市全域で展開しよう」という同じ志をもつ人たちが集まって設立された。

竹井氏は、平成元年に資格取得した健康運動指導士の第1期生。「社会体育がしたい」と大学卒業後に順天堂大学大学院で学び直し、香川県高松市の健康体育センターで5年間指導した後、結婚して金沢市へ。子育てをしながら、フリーで運動指導や大学の非常勤講師をしていた。16年に女子も参加しやすいスポーツ少年団を設立したが、より幅広いスポーツに触れる機会をつくりたいと考えていた。18年、「社会貢献をしたい」と考えている青年会議所の人たちに出会い、これがきっかけでクラブ設立が具体化した。理事には、体育系以外のさまざまな業界・業種の人が多く就任している。

クラブのミッションは、みんなでスポーツを「する、みる、ささえる」機会を提供しながら、スポーツのもつ力で元気なまちをつくることである。

図1● NPO 法人かなざわ総合スポーツクラブの年代別会員数



個人ができる活動には限りがある。個人↓集団↓組織↓組織+組織となることで、「1+1は3にも4にもなる」。竹井氏は「総合型クラブは、人と人、組織と組織をつなげる役割をもつ」と言う。

主な事業は、幼児から高齢者まで多世代を対象とした、週1回開催の各種定期教室と、だれでも参加できるイベントの開催などである。クラブの加入には入会金がなく、月会費制。会員は、登録して参加する定期教室の月会費(平均約4000円)を負担する。定期教室の登録会員数は、26年10月末現在322名。男女比はおおよそ半分ずつ。年齢階層で見ると、小学生が半数で最も多い

(図1参照)。クラブの事業費は約1800万円(26年度予算額)。経常収入の8割を自主事業収入で賄っている。

地元大学と連携、学生が教室の企画・運営・指導に参加

教室事業の特色は、陸上競技種目が多いことである。平成26年度はランニング、バドミントン、テニスのほか、約1.2mの大きなボールを、集団でスローとキャッチの巧みさ、速さで競うキンボールといったニュースポーツなど、7種・17定期教室を開催している。このうち9教室は、スポーツの基礎である「走ること」、ランニングである。また、バドミントンやキンボールなどには、親子や多世代で楽しむ教室もある。

ランニング教室は、一般(高校生以上)対象の「大人のマラソン」、小・中学生対象の「マラソン塾」、幼児・小学生対象の「かけっこ塾」、一般と障害者が一緒にランニングを楽しむ「春風クラブ」など多彩。27年秋に開催予定の「金沢マラソン」も見据えて、より多くの人たちにマラソンに親しんでもらおうと、26年度から一般初心

者対象の「初めての大人のマラソン」など2教室を開設した。また、毎年、走行タイムを測定し、速さなどを競う子どものイベント「50mダッシュ王」「かけっこ記録会」を実施している。

定期教室は、金沢市営陸上競技場・総合体育館、大学・中学校の体育施設などを借りて実施しており、会場の確保に苦労すると言う。竹井氏は「いつでもランナーが安全で快適、楽しく走ることのできる環境づくり・まちづくりにも取り組みたい」と話す。

大学生が指導メンバーとして活躍しているのも特色だ。市内には大学が5校あり、教育・スポーツ系学部を置く大学もある。事業には、体育・スポーツを専攻する学生など、多くの大学生が指導メンバーとして参加している。現在、登録指導者は46名だが、63%を学生が占めている。イベントに応じて約25名のボランティアスタッフ(10~70歳)が参加するが、その約半数は学生である。かけっこ塾やマラソン塾など、学生が企画・運営・指導する教室もあり、学生のキャリア教育、次世代の指導者の育成の場にもなっている。

運動能力を効果的に刺激する「バサック体操」を開発

竹井氏は、健康運動指導士として、多くの中高年の健康づくりや疾病予防に携わってきた。そうしたなか、平成22年に高齢者の転倒予防教室で、「日常生活の向上に役立つ運動プログラム」を依頼されたのがきっかけで、「バサック体操」を開発、運動指導に取り入れている。

バサック体操は、「だれでも無理なくでき、より多くの運動能力を刺激して、身体を改善できるプログラム」(竹井氏)として開発したもので、「バサック」は、平衡性Ⅱバランス(Ba)、筋力Ⅱストレングス(S)、調整力Ⅱコーディネーション(C)の頭文字をとって名づけられた。限られたスペースで、短時間で行うことができ、スタイルを変えることで子どもや障害のある人など、いろいろな人に展開できるのが特徴だ。現在、「高齢者バサック」、幼児向け「バサック・キッズ」、小学生向け「バサック・ジュニア」、障害のある人向け「バサック・スペシャル」の4プログラムがある。

高齢者バサック体操は、直径約20

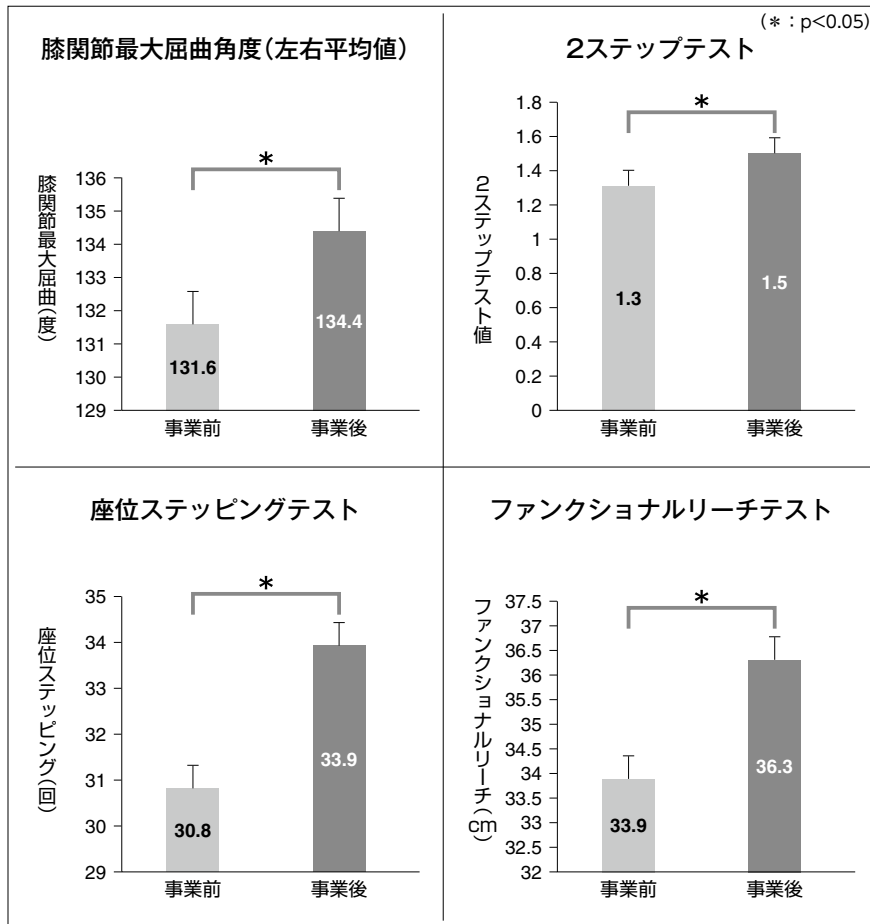
cmのゴムニクボールをいすの上に置き、その上に座って座位で行う。全行程約30分。34種類の運動で構成されており、舌(唾液腺)、眼球移動筋、呼吸筋、3首(首・手首・足首)、腹筋など、日常生活に最低限必要な能力も刺激する。それぞれの運動は5~10回ずつ繰り返す。教室では、その他、約10分間のステップ運動も随時組み込まれているのが特徴だ。

バサック体操を週1回(約60分/回)、全7回実施した一般高齢者の膝痛・腰痛予防教室の事例を見てみよう。対象者は男性2名、女性26名の計28名で、平均年齢は69.7歳。実施後は日常生活における自覚症状・痛みが改善が見られた。体力測定値は、膝関節最大屈曲角度、2ステップ、座位ステップング、ファンクショナルリーチ、10m障害歩行、長座体前屈の6項目で有意な改善が見られた(次頁・図2参照)。

運動の基礎的な動きを習得 幼児体操「バサック・キッズ」

子どもの健全育成は、クラブ設立時から中心課題である。人間の基礎的な運動パターンは、6~7歳ごろ

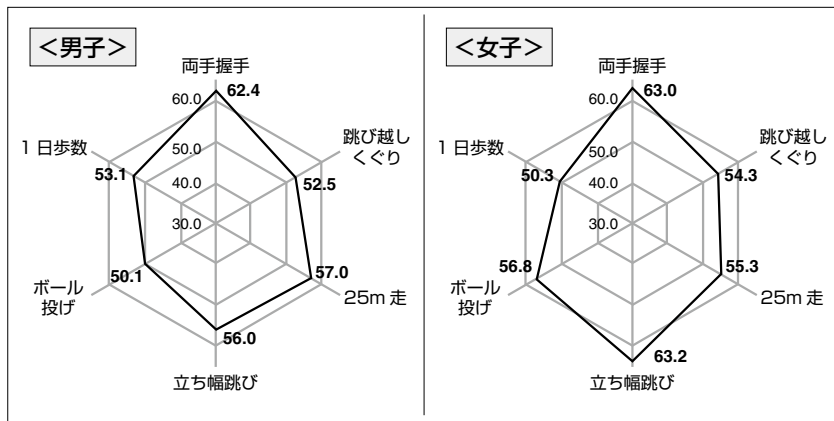
図2●高齢者バサック体操実施前後の変化(n=28、平均年齢69.7±3.6歳)



までに習得され、ゴールデンエイジの多様な運動経験は、運動能力だけでなく、人間性の形成などにも影響すると言われる。竹井氏は「現代の子どもたちには時間、空間、仲間の3間が欠けている」と危惧している。「バサック・キッズ」は、保育士が開発した運動プログラムをベースに、竹井氏自身の子育て経験なども加味し

て開発した約15分間の、限られたスペースでできる幼児体操である。裸足で円形に走りながら、合図に従って、動物などの「まねっこ歩き」や「なりきり体操」、動的ストレッチ、コアトレなどをする。短い繰り返しで、テンポよく、連続して45種の基本動作を行う。竹井氏は、平成13年から継続して

図3●運動指導を受けている5歳児の体力・運動能力スコア(対全国平均=50)



市内の幼稚園で幼児体操教室(3〜5歳児)を指導している。この園で定期的に実施する園児の健康生活調査(26年10月実施)によると、園児の両手握力、跳び越しくぐり、25m走、立ち幅跳び、ボール投げ、1日歩数は、4歳児(平均年齢男児4・98歳、同女児5・04歳)と5歳児(同男児5・93歳、同女児6・08歳)で、全項目が全国平均を上回っている(図3参照)。

運動生理の基本を押さえながら経験から学び、応用力をつける

竹井氏は、幼児から高齢者までさまざまな対象者に、運動・スポーツの指導をしてきた。「求められれば『できない』と言わず、学んで臨む」ことで、力をつけてきたと言う。各種資格も取得した。自身の育児経験、アスリート(バドミントン)としてのトレーニング経験やけがの経験などを含めて、すべての経験が「力」につながっていると述懐する。また、経験の積み重ねに加えて、運動生理学をきちんと学んでいたことは指導やプログラムの作成に大きな影響を与えており、効果の出せるプログラムづくりなどに役立っているという。

竹井氏は、健康運動指導士として、「これからは、障害や疾病などにより制限の大きい人や、より個人差の大きな集団の指導に挑戦したい」と話す。健康運動指導士は、「やってみよう」とトライする気持ちをもち、エビデンスを重視するという視点を忘れずに、学び続けることが大切。広い視点で「ヘルスプロモーション」を考えてほしいと期待している。