

# 平成29年度貯筋運動ステーション事業実施要項（案）

## 1 趣 旨

中高齢者のQOLを良好に保つためには、自ら活動できる力を保持することが大事であり、普段の生活の中で習慣的に運動を行うことが有効である。そのため、家庭や、居住する地域において仲間と楽しみながら、スポーツやエクササイズを継続して実施できる場所や、中高齢者における健康上のリスクを理解し確実に運動効果を上げられる指導者の配置は重要である。

そこで本事業は、中高齢者でも安全に実施することができる自らの体重を利用したエクササイズ「貯筋運動」に注目し、これを広範に周知させ、主に「中高齢者の健康・体力づくり」、「仲間・生きがいがづくり」に貢献することを目的とする。あわせて、「総合型地域スポーツクラブ」と健康・体力づくり指導者との連携を深め、地域においてより効果的に健康・体力づくりを実践できる仕組みを構築することを目的とする。

## 2 主 催

公益財団法人健康・体力づくり事業財団  
貯筋運動プロジェクト委員会

## 3 主 管

総合型地域スポーツクラブ

## 4 貯筋運動

お金は使わないと貯まるが、逆に筋肉は使うことにより年齢を問わず維持・増加することができる。「貯筋」とは、加齢や不活動によって生じる筋肉の減少を運動することでくい止め、筋肉を身体に「貯めておく」という意味である。

貯筋運動とは、鹿屋体育大学の福永哲夫前学長・東京大学名誉教授が考案し、データと理論に裏づけされた汎用性のある運動プログラムである。特別な器具を用いず、運動を行う者が自らの体重を利用して簡単に実施できる筋力トレーニングであり、日頃運動に慣れ親しんでいない者や高齢者においても、無理なく安全に実施することが可能なものである。加齢に伴って、特に弱りやすい下肢のトレーニングを中心に、様々な部位の貯筋運動がある。

## 5 貯筋運動ステーション

### (1) 概要

貯筋運動ステーションとは、総合型スポーツクラブが開催する健康・体力づくりおよび介護予防のための貯筋運動教室のことをいう。

### (2) 「貯筋運動プロジェクト」の目標

- ・エビデンスがあり、信頼できる「貯筋運動プログラム」を用いて、中高齢者の健康・体力づくり、QOLの維持に貢献する。
- ・総合型地域スポーツクラブと、当財団が養成する健康運動指導士、健康運動実践指導者のさらなる連携を推進し、地域における健康・体力づくりの拠点づくりを推進する。

### 【貯筋運動プロジェクト委員会委員】

(50音順、敬称略、○は委員長)

石田 良恵 (日本ウェルネススポーツ大学 教授)

川西 正志 (鹿屋体育大学教授)

金久 博昭 (鹿屋体育大学教授 副学長)

小倉 式郎 (前総合型地域スポーツクラブ全国協議会 幹事長、(NPO) ごとスポーツクラブ顧問)

澤井 史穂 (日本女子体育大学 教授)

○ 福永 哲夫 (鹿屋体育大学前学長/東京大学名誉教授)

松本 弘志 (カワサキスポーツサービス、健康運動指導士)

## 6 事業内容

① 地域の中高齢者を対象として、健康・体力づくりおよび介護予防のための貯筋ステーションを各クラブにおいて開催する。

1回の実施時間は1～2時間、頻度は週1回、開催期間は平成29年7月～平成30年1月の間の3ヵ月間・全12回とする。有料とする(被災地などでの実施は要相談)。

② 貯筋ステーションの実技指導者(以下、貯筋運動指導者)は、貯筋運動指導者養成のための「貯筋運動コース」を修了した健康運動指導士、健康運動実践指導者とする。

③ 貯筋ステーションの参加者は30名以上とし、クラブの会員を含め、地域住民の方々に広く呼びかける。

対象者は、原則60歳以上の男女で、独歩可能な者とする。開催期間中、途中からの参加も可能とする。

④ 貯筋ステーションの開始時および終了時に、貯筋運動の効果測定のために、参加者の身体測定、体力測定を実施する(測定内容については別途お知らせする)。

この測定は、同意者のみに実施し、不同意者であっても貯筋ステーションへの参加を断ることはない。

⑤ 各クラブは、事業計画書提出、貯筋ステーションの会場準備および運営、参加者募集の広報活動(チラシおよびポスターの配布、新聞折込等)、効果測定員としての協力、事業終了後の報告書提出を行う。

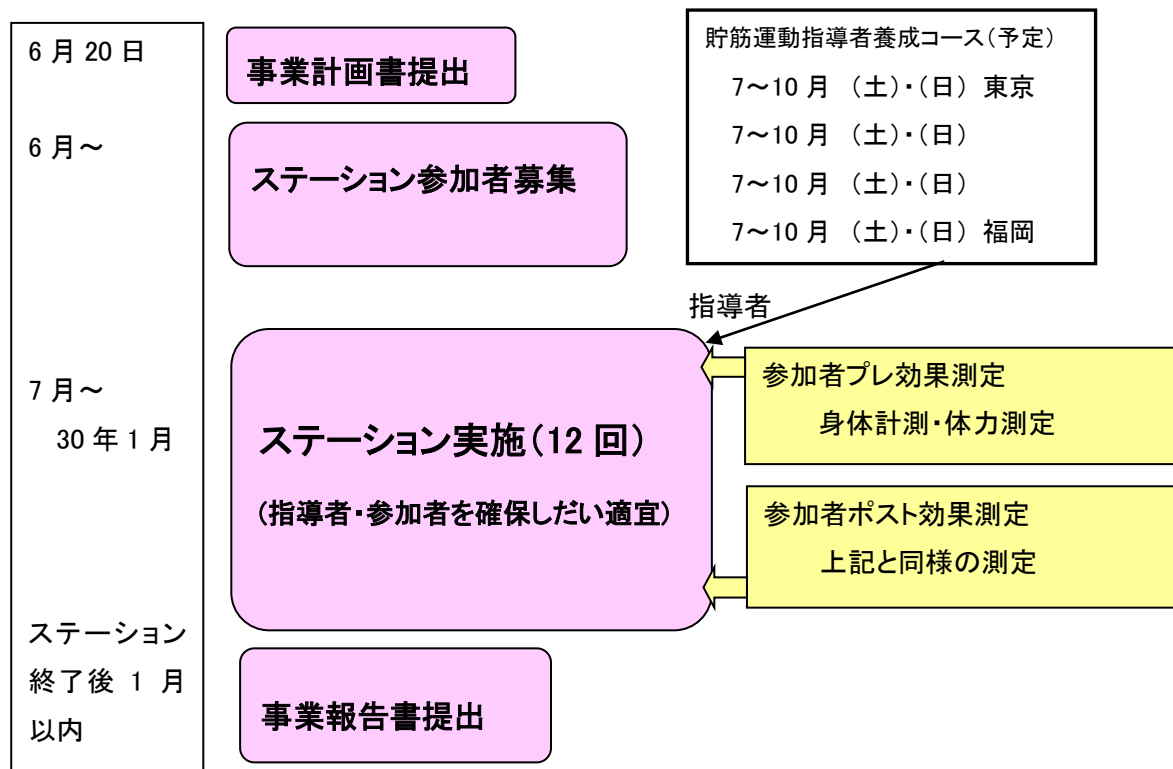
⑥ 貯筋運動指導者の貯筋ステーション指導謝金、効果測定員への謝金、貯筋ステーション会場費、広報活動費、参加者の傷害保険および貯筋運動実施にともなう貯筋通帳等の物品は、健康・体力づくり事業財団が負担する。

⑦ 身体計測において、超音波測定(筋厚測定)は測定希望クラブのオプションとする。

## 7 留意事項

本事業の実施にあたっては、この貯筋運動プロジェクトのスタンスを堅持しつつ、このしくみの定着を図り、前後の体力測定データからクラブごとの評価表を作成し、クラブや運動指導者自身で、各々の教室の評価を行えるようにする。

## 8 スケジュール



## 9 貯筋ステーション実施クラブにおける作業手順

※必要な書類様式(別紙1~7)は全てメールでもお送りいたします。

<5月> 当財団より主管依頼送付

<6月20日> 事業計画書(別紙1)の提出

- ① 会場の確保
- ② 貯筋ステーション日程の決定

<7月~平成30年1月> 貯筋ステーションの実施

- ① 参加者の募集
  - ※ちらし、ポスターなど印刷物を作成した場合は、2部を当財団まで郵送。
- ② 参加者の名簿作成(別紙4)
- ③ 貯筋ステーションの運営(会場・備品設置、参加者受付、参加費徴収)
- ④ 効果測定(前後2回・別添参照)
- ⑤ 指導者の従事時間簿の作成・提出(別紙5)→これに基づき当財団が謝金を振り込みます。
- ⑥ かかった費用の見積書(会場費・チラシ折込料金等については料金表でも可)、納品書、請求書を当財団まで郵送 → 当財団が直接業者へ振り込みます。
- ⑦ 貯筋ステーション参加費(参加費×人数)及びオプション(超音波測定費)の振込

【みずほ銀行新橋支店 普通 2608705 ザイ)ケンコウ・タイリョクヅクリジギョウザイダン】

<ステーション終了後1月以内>

事業報告書(別紙2、3、4)、参加者の同意書、事前健康・体力チェック票(参加にあたり)、体力測定記入用紙及び貯筋通帳3ヶ月分のコピーの提出

<3月> クラブごとのステーション評価表をお送りします。

## 10 ステーション予算措置（1クラブあたり）

対象となる経費（科目）	内 訳	予 算
【謝 金】	貯筋運動指導者(交通費含む) 1人×12回×10,000円	120,000円
	効果測定員(交通費含む) 6人×2回×5,000円	60,000円
【借損料】	貯筋ステーション会場(冷暖房・備品借り上げを含む) 12回×4,000円	48,000円
【印刷製本費】	貯筋ステーションチラシ 10,000部×5円	50,000円
	貯筋ステーションポスター 40部×500円	20,000円
【雑役務費】	ちらし配布(新聞折込、広告掲載等) 10,000部×5円	50,000円
【スポーツ用具費】	ストレッチマット、ストップウォッチ (それ以外を購入する場合はご相談ください)	12,000円
【その他】 (健・体財団より支給します)	貯筋通帳(参加者人数分)、貯筋のテーマクロスポスター 貯筋ステーションのぼり 参加者傷害保険 ステーション評価表(終了後クラブごとに作成します) 超音波測定補助(超音波を希望するクラブのみ5万円ご負担いただきます。)	
合 計		360,000円

### <支払について>

#### 【謝 金】

クラブからの従事時間確認簿(別紙5)・振込先(別紙6)に従い、当財団が直接支払う。

なお、貯筋運動指導者、効果測定員からの委任状(別紙7)があれば、クラブへまとめて支払うことも可能。

(謝金単価)指導者 1回2時間1万円。効果測定員 初回・終回のみ、半日(4時間以上)5,000円

#### 【借損料】【印刷製本費】【雑役務費】【スポーツ用具費】

①原則として貴クラブが発注した業者からの請求に基づき、当財団が直接業者へお支払いします。

業者からの請求書、見積書(料金表)、納品書(事業完了書)の宛名を(公財)健康・体力づくり事業財団にして、当財団へ原本を送付する。**\*以上の三点を必ず揃えてお送りください。**なお、印刷製本費・雑役務費につきまして経済的観点及び価格の妥当性等の観点からなるべく二人以上の者から見積書を徴収してください(支払時に提出していただく必要はありません)。

②クラブが立て替え払いをしなければならなかった場合。

当財団からクラブへ支払う為、クラブの請求書を当財団へ送付する。

その場合はクラブが支払った事を証明できる物(領収書等)、及び金額の明細が分かる物(納品書・料金表等)のコピーを請求書に添付する。**\*領収書等の宛名はクラブ名にしてください。**また、クレジットカードによる支払は認められません。

※ 月末までに届いた支払い分については、翌月末に当財団より振り込む。

- 注1 用具購入等の納品書の日付は必ずステーション開始前にしてください。  
見積書は納品書より前の日付にしてください。
- 注2 製作したチラシ、ポスター及び購入したスポーツ用具は、そのすべてに「TOTO」マークが必須です。  
チラシ、ポスターについては、主催：(公財)健康・体力づくり事業財団、主管：実施クラブ名を記載してください。印刷の前に原稿をスポーツ振興センターへの確認の為1部当財団にお送りいただき、センターからOKが出てから印刷するようにしてください。  
また、作成後チラシ2部、ポスター1部の原本をお送りください。  
スポーツ用具は、すべてに「TOTO」のマークを貼り、現物の写真をお送りください(メールで結構です)
- 注3 謝金以外の費用については、各クラブの運営に合わせて活用できます(流用可能)。ただし、科目にないものは認められません。当財団との通信費、文具費、コピー費等にはお使いいただけません。
- 注4 教室前後の効果測定時に超音波測定の実施(筋厚2ヶ所)を希望するクラブは50,000円(消費税込み)を測定料としてご負担願います(通常、東京からの往復交通費の他、12万円かかります)。

<本事業はスポーツ振興くじ助成を活用して行うため、以下の制約があります。>

- 注5 今後の自主事業化を踏まえ、参加費は徴収してください。  
徴収した参加費は本事業で得た収入となるので、全額当財団へお振り込みいただき、本事業の事業費に充当します。
- 注6 既存の教室の運営費用に充当したり、クラブ会員のみを対象とした教室になってしまったりすると助成事業として認められなくなりますので、できるだけ新しい参加者を募集してください。