

貯筋運動教室モデル事業 概要

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、彼らが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環境や、運動の効果を理解した上で、中高齢者における運動のリスク管理や運動教室をマネジメントできる指導者の養成は重要である。

そこで本事業は、自らの体重を利用した中高齢者でも安全に実施することができるエクササイズ（以下、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 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運動教室（以下、貯筋ステーション）を各クラブで開催する。
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24年9月～12月（3ヵ月間）とする。
- ② 貯筋ステーションの実技指導者（以下、貯筋運動指導者（仮称））は、貯筋運動指導者養成コースを修了した者とする。※原則として健康運動指導士、健康運動実践指導者とするが、これから取得しようとする者や、すでにクラブにコースを修了した資格者がいる場合にはクラブからの推薦で受講可能とする。
- ③ 貯筋ステーションの参加者は20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、体力測定および質問紙調査を実施する（測定内容については別途お知らせする）。
この測定および調査は、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、貯筋通帳は、健康・体力づくり事業財団が負担する。
ただし、参加者の傷害保険は必ず加入し、クラブで立て替え、当財団へ請求する。
ステーション参加者からの参加費は、健康・体力づくり事業財団へ納入する。

平成24年度貯筋運動教室モデル事業実施要綱

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、彼らが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環境づくりが重要であり、その指導を行う者の存在も欠かせないところである。また、指導を行うためには、運動の効果を理解した上で、中高齢者における運動のリスク管理や運動教室をマネジメントできる能力を有する必要がある、その養成は重要である。

そこで本事業は、中高齢者でも安全に継続的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（以下、「貯筋運動」という。）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・生きがいづくり」に貢献することを目的とする。併せて、「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 貯筋運動プロジェクトについて

我々の社会において、一般的には、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学長が考案し、15年間の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中高齢者においても、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、特に弱くな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。

今回、各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（以下、「貯筋ステーション」という。）は、「貯筋運動プロジェクト」というモデル事業の一環として組み込まれており、貯筋運動プロジェクトとは鹿屋体育大学の協力を得て実施するものであり、今後2年以上かけて発展させていくつもりであり、その大きな目標は、次の二つとなる。

- (1) 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。
- (2) 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。

本年度は、モデル事業としてのスタンスを堅持しつつ、このしくみの定着と、さらに測定データを収集して評価表を作成し、しくみの効果を検証することを予定している。

5 貯筋運動プロジェクト委員

(50音順、敬称略、○は委員長)

石田 良恵 (鹿屋体育大学 客員教授)

川西 正志 (鹿屋体育大学教授 学長補佐)

小倉 式郎 (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 (女子美術大学 教授)

○ 福永 哲夫 (鹿屋体育大学 学長)

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24年9月～12月(3ヵ月間)とする。

② 貯筋ステーションの実技指導者は、貯筋運動指導者養成コースを修了した者とする。

③ 貯筋ステーションの参加者は20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、体力測定および質問紙調査を実施する(測定内容については別途お知らせする)。

この測定および調査は、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しない。

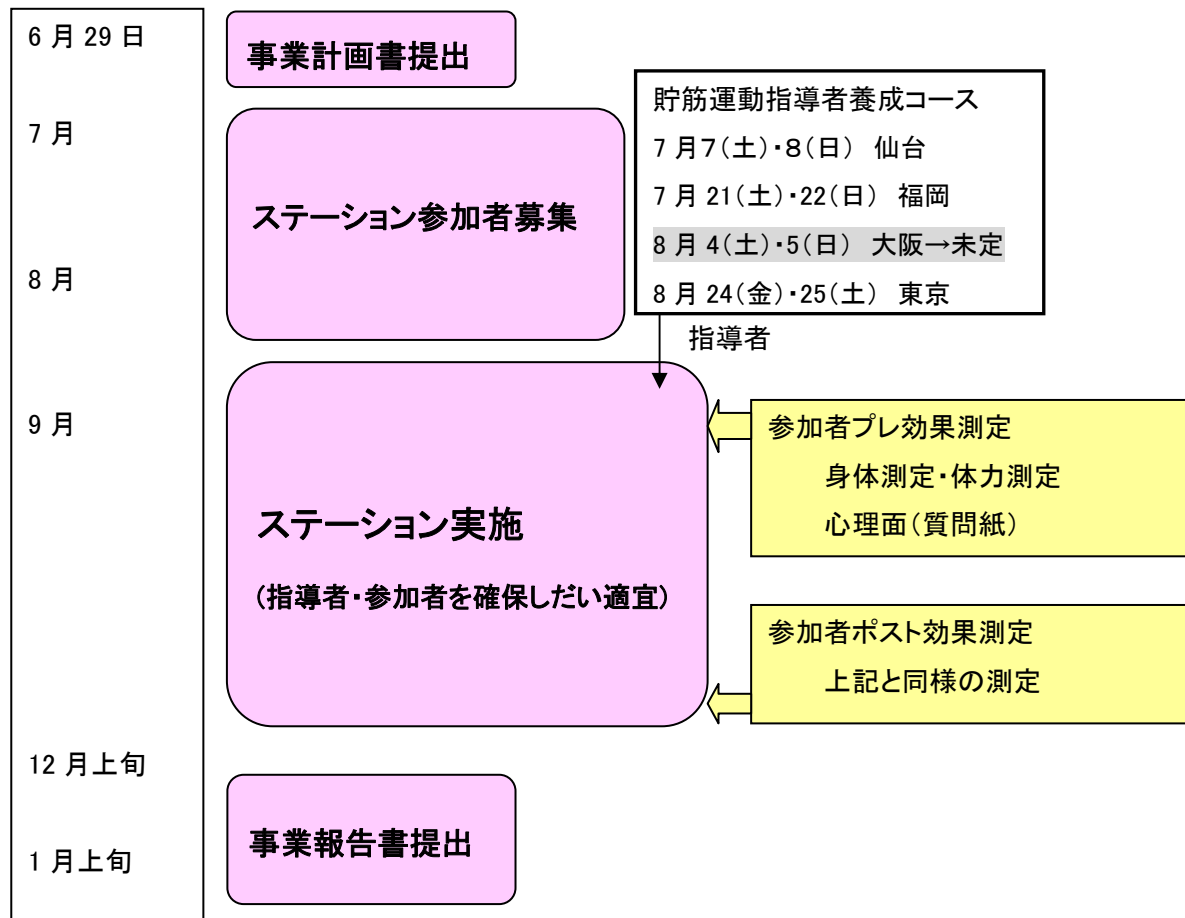
⑤ 各クラブは、事業計画書提出、貯筋ステーションの会場準備および運営、参加者募集の広報活動(チラシおよびポスターの配布、新聞折込等)、効果測定員としての協力、事業終了後の報告書提出を行う。

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、貯筋通帳は、健康・体力づくり事業財団が負担する。

また、参加者の傷害保険については、本事業対象の保険に限って当財団の負担とする。

ステーション参加者からの参加費は、健康・体力づくり事業財団へ納入する。

7 スケジュール



8 貯筋ステーション・モデル実施クラブにおける作業手順 ※必要な書類は全てメールで送ります。

5月 当財団より主管依頼送付

7月31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

～12月 貯筋ステーションの実施

- ① 参加者集め

※ちらし、ポスターなど印刷物を作成する場合は、totoのロゴを入れ、2部を当財団まで郵送。

- ② 参加者の傷害保険への加入
- ③ 参加者の名簿作成(別紙4)
- ④ 効果測定(前後2回・別添参照)
- ⑤ 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)
- ⑥ 指導者の従事時間簿の作成(別紙5)および毎月5日までの送付
- ⑦ かかった費用の見積書(料金表)、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。

- ⑧ 貯筋ステーション参加費の振込 参加費×人数

【みずほ銀行新橋支店 普通 2552351 ザイ)ケンコウ.タイリョクヅクリジギョウザイダン】

1月上旬 事業報告書(別紙2、3、4)の提出

9 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	140,000円
	効果測定員(交通費含む) 4人×2回×5,000円	40,000円
【借損料】	貯筋ステーション会場(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 50部×500円	25,000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理由書を貼付してください)	5,000円
【その他】	貯筋通帳 参加者人数分	
合 計		358,000円

注1：貯筋運動指導者の謝金、効果測定員の謝金は、クラブからの従事時間確認簿(別紙5)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、クラブへ支払うことも可能。

注2：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する(流用可能)。ただし、科目にないものは認められない。

注3：支払いについては、業者等からの請求に基づき、当財団が直接支出する。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、当財団まで原本を送付する。月末までに届いた支払い分については、翌月20日前後に当財団より業者へ振り込む。

注4：本事業は、スポーツ振興くじの助成で行うため、参加費は本事業で得た収入となるので、当財団へ振り込んでいただき、本事業の事業費に充当する。