

総合型地域スポーツクラブで行う 健康・体力づくり事業の可能性



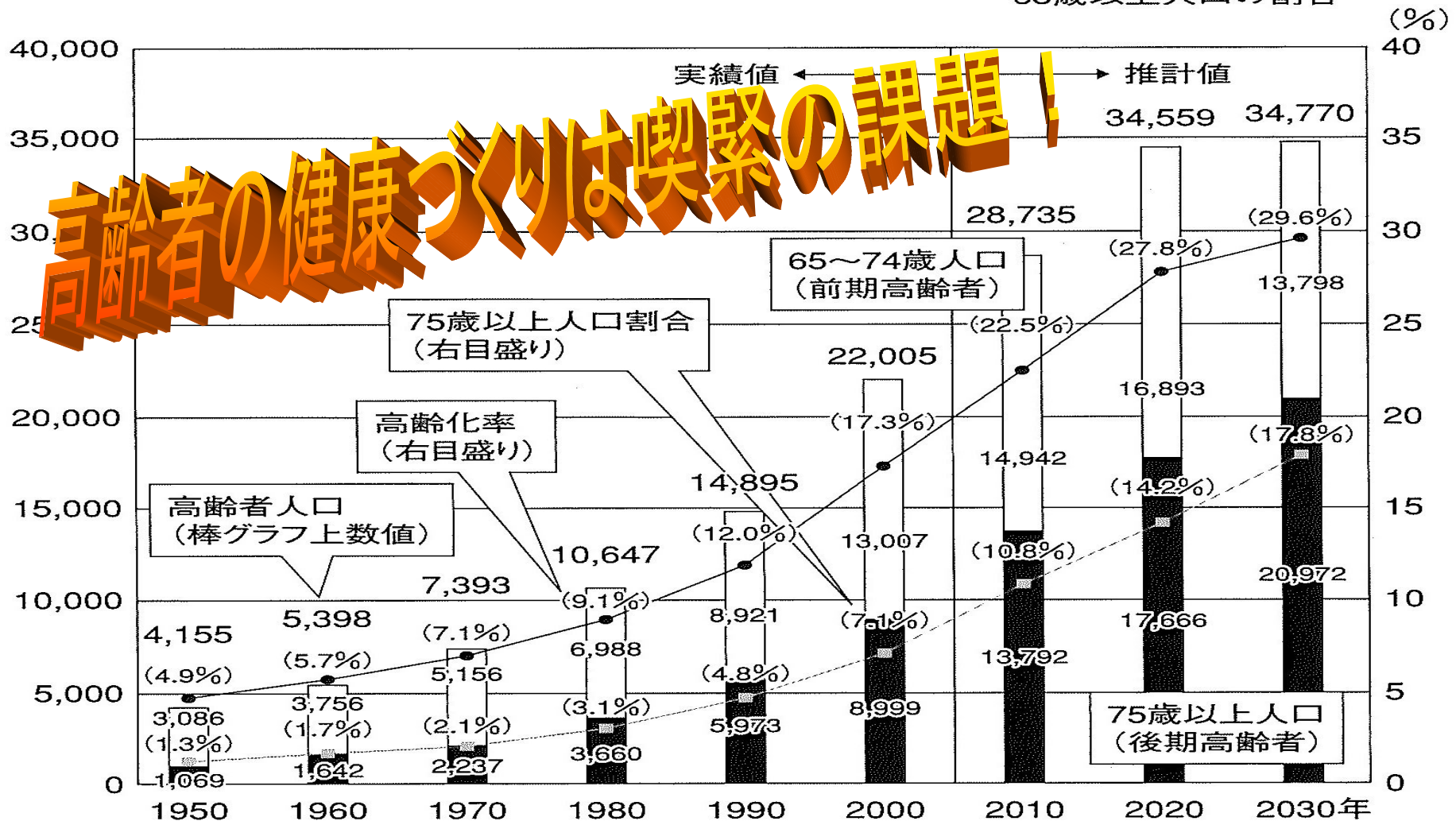
NPO法人 高津総合型スポーツクラブSELF

理事 松本 弘志

●年齢区分別将来人口推計

単位:千人 (高齢者人口、65～74歳人口、75歳以上人口)

高齢化率＝総人口に対する
65歳以上人口の割合 (%)



(注) 1955年の沖縄は70歳以上人口23,328人を前後の年次の70歳以上人口に占める75歳以上人口の割合を元に70～74歳と75歳以上人口に按分した。
2000年までは「国勢調査」(内閣府)

資料:「日本の将来推計人口(平成14年1月推計)」(国立社会保障・人口問題研究所)

クラブが地域の健康・体力づくりに寄与

スポーツ以外の
参加者の掘り起こし

地域住民の健康・体力づくり、
介護予防のための運動継続の場

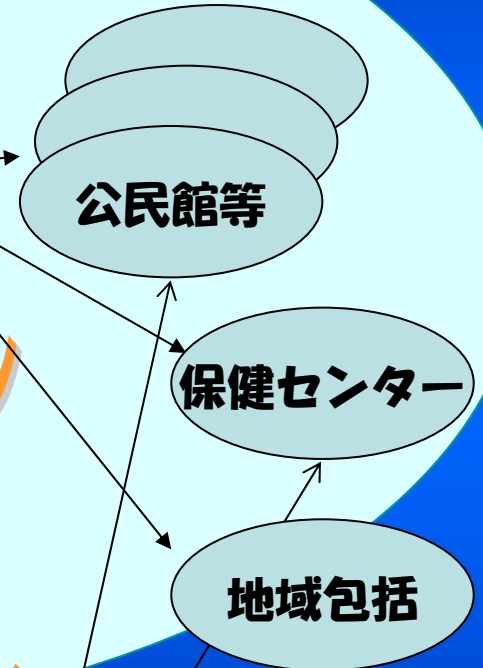
総合型地域スポーツクラブ

貯筋運動ステーション



貯筋運動指導者

貯筋運動指導者コース

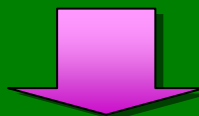


貯筋運動は高齢者に適したプログラム

貯筋運動

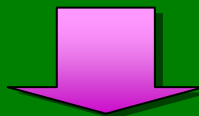
・自重でできる 道具がいらない 自宅で手軽にできる

・トレーニングの効果を測る体力測定 **残高チェック**



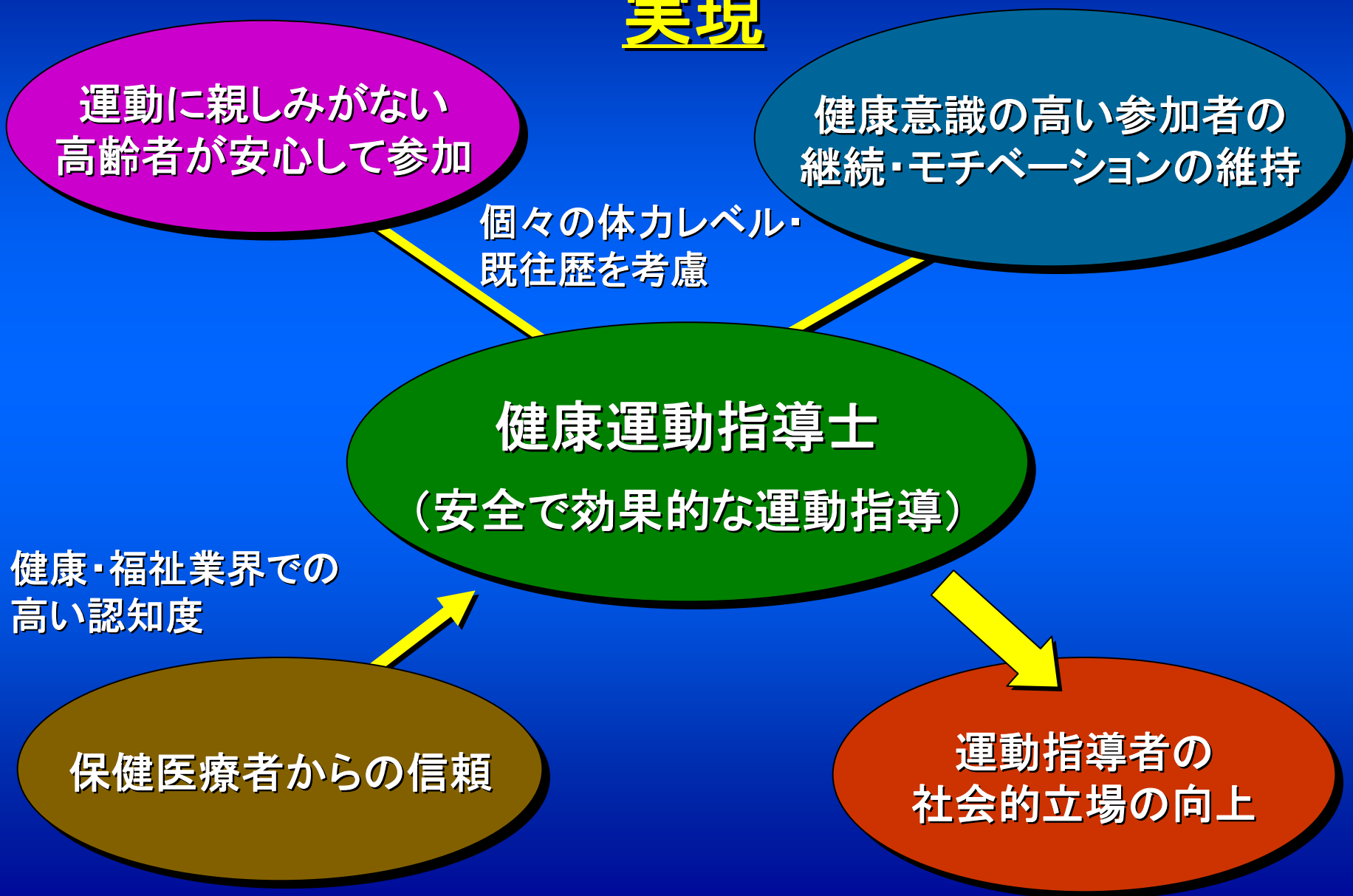
客観的にも自分の体の変化を理解

・日々のトレーニングの記録を残すツール **貯筋通帳**



毎日続けるモチベーション & 自分の体に関心を持つ

健康運動指導士の活用で質の高い指導を 実現



平成22年度貯筋運動ステーション実施クラブ



播磨町
NPOスポーツ
ラブ21はりま

さいたま市
NPO浦和
スポーツ
クラブ



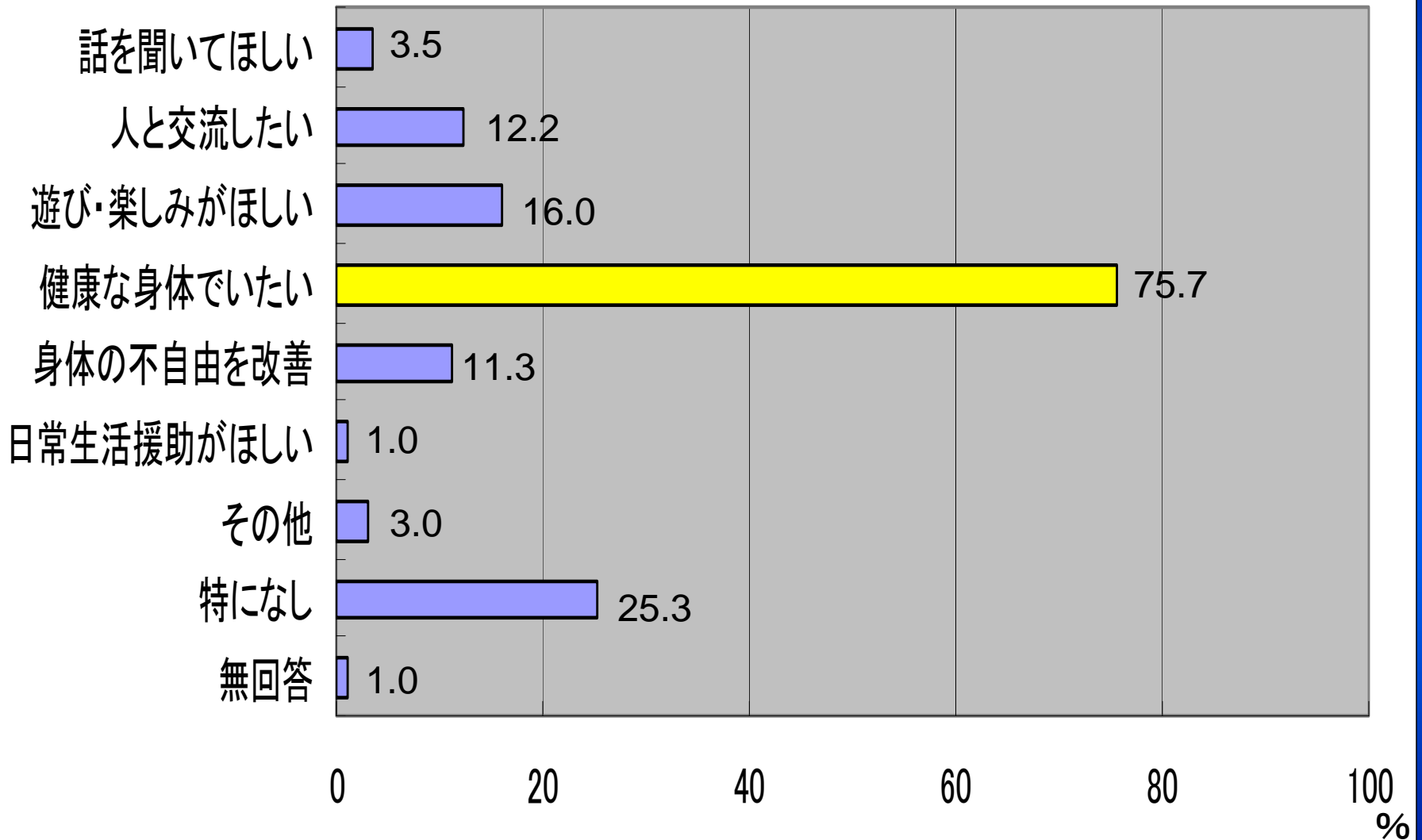
今帰仁村
NPOナスク

川崎市
NPO高津総合型ス
ポーツクラブSELF

垂水市
柁原地区総合型地域ス
ポーツクラブ



クラブの地元 川崎市民の願い（高齢者）



(出典：川崎市「平成10年度川崎市生きいきすこやか調査研究報告書」)

「貯筋」運動
無料公開講座

「歩いているだけでは健康になれない！」

東大名誉教授提唱のプログラム、60歳以上約25人対象にスタート

年をとつても自立した生活を送りたいとは誰しもが願うこと。そのためには筋肉を一定水準以上に維持する必要はあるが、加齢とともに筋力が低下するのも事実。また、平地を歩いているだけでは最大筋力の15%しか使われておらず、やはり筋力の低下を招く。

東京大学名誉教授・福永哲夫氏が長年、提唱し続けてきたのは、「貯筋」という考え方に基づく科学的根拠に従ったトレーニング。特別な器具を用いず、自重を利用した簡単な筋力トレーニングを「貯筋のテーマ」を歌いながらリズムカ

数や優劣も関係なく、あくまで自分のペースで楽しく行うのが特長だ。「貯筋」をうまく利用して健康・体力づくりはもちろん、トレーニングの場で生まれた交流をきっかけとして、仲間

財団とNPO法人高津総合型スポーツクラブSELFFでは9月から、この「貯筋プログラム」を3ヶ月の間設定でスタート。現在、参加者を募集している。参加無料。対象は独歩可能な60歳以上の先着25人程度。

曜日。初日と最終日は高津スポーツセンター(13時~15時)で、脚筋力や筋厚等の簡単な測定をし、それ以外の日は高津老人いこいの家(10時30分~12時)でトレーニングを行う。

講師は「貯筋運動指導講習」を修了した健康運動指導士が担当する。

貯筋プログラムへの参加申込み・問合せ等は、区内宇奈根でスイミングクラブを運営する㈱カワサキスポーツサービス(☎044・811・3415)へ。



「貯筋」でいつまでも元気に(写真はイメージ)

貯筋運動プログラム
9月13日月~12月3日金
毎月曜~金曜日

- ・初日と最終日は「高津スポーツセンター」で筋力測定!
- ・その他の日程では「高津老人いこいの家」で楽しく「貯筋」運動!

《高津スポーツセンター》

《高津老人いこいの家》



※この講座は、スポーツ振興くじ「toto(トト)」の助成で実施されるものです

タウンページに広告を掲載したら、半日で定員をオーバーする反響!

高齢者が通って来られるよう、地域の老人いこいの家に出張して実施

たたみに椅子を置くだけで十分



参加者の声



ロコミで良さを拡大

『どこへ行っても無理をするな、無理をしないでくれと！ みんなが言うんですよ。ところが無理をせんとすることは、楽をせいということですよ。』

楽になると言うことは、体力がなくなるということですよ。萎縮してしまうということですよ。』

だから、体を鍛えなくちゃいけない。鍛えるということとは、ちょっと無理をせないかん。だから無茶はやれないけど、適当に無理をする。ちよつとずつ無理をして、積み重ねていって、初めて健康になれる！』

貯筋運動ステーションの課題

循環するしくみづくり

- ・高齢者の生活圏における会場の継続設置
- ・ステーション運営のための費用の確保
受益者負担 + 介護予防行政等からの助成

クラブの地域における存在意義の向上
運動指導者の経済的地盤の確立

発表要旨

- 近年、高齢者の健康・体力づくりのための運動に関しては、大学等の研究機関で多種多様なプログラムが開発され発表されていますが、私共では昨年、(川崎市内で)3カ月間の貯筋運動モデル事業を行いました。貯筋運動には、運動プログラムのほか、トレーニングの効果を測る体力測定(残高チェック)や日々のトレーニングの記録を残すツール(貯筋通帳)があります。体力測定によって、参加者自身が参加時の運動能力・体力レベルを理解でき、運動指導の過程においても日々客観的・主観的に自分の体に変化していく事を自覚できますし、定期・継続性を考慮して、個人個人がトレーニングの記録や体力測定結果(貯筋残高)を確認できるように通帳に記入していく仕組みなどは、**参加者重視の高齢者に適した数少ないプログラム**だと考えております。
- 少子高齢化が加速している現在、地域のスポーツ振興を担う総合型地域スポーツクラブで、運動習慣のない高齢者に対して、楽しく・達成感のある「スポーツ」から元気で日々を送れる「**健康・体力づくり**」を取り入れた**運動プログラムを実施していくことは必要不可欠**になってきています。中でも特殊な器具を使わず、手軽に家庭でも行える高齢者に適した貯筋運動プログラムの普及・啓発が、**クラブ参加者の増加**にとって有効であり、その結果、**地域住民の健康・体力づくりに、大いに寄与**することが出来ると推測されます。
- 総合型地域スポーツクラブの設立メンバーは各地域のPTA・子供会・体育指導員等で構成されているため、その方々のネットワークを最大限に活かし、クラブ内だけではなく、保健福祉センター・社会福祉協議会・老人連合会等に働きかけ、**高齢者の生活圏で貯筋運動の教室が実施**できる場所(町会の集会所・老人いこいの家等)を確保することで、貯筋運動をベースにした健康づくりや福祉関連の広がりを図ることが期待されます。
- また、今回は、運動やスポーツに親しみが少ない高齢者に安心して参加していただけるよう、教室実施時の事故や個々の体力レベル・既往歴などを考慮し、**安全、かつ効果的に運動指導が出来る専門的知識を有している健康運動指導士**が指導を行っています。
- これまで総合型地域スポーツクラブでは、スポーツ系の指導者に指導を依頼することが多かったように思われますが、**健康や福祉業界で認知の高い健康運動指導士**を活用することは、健康意識の高い参加者の継続モチベーションの維持にも有効ですし、**保健医療者からの信頼も得られる**ことが期待されます。
- 貯筋運動の普及には地域のマスメディア等の活用も重要ですが、最大の武器は、参加者の地域社会における口コミです。貯筋運動プログラムを商品と捉え、商品価値を高めていくには、無料で体験会を実施するなどし、**参加者に商品の効果・良さを口コミで地域に広く伝えてもらい**、参加者を増加させていくことが大切です。
- 最終的に補助金・助成金に頼らず受益者負担で貯筋運動を事業展開していくためには、そこに携わり、この商品価値を高めることができる運動指導者の経済的立場を向上させるシステムの構築が課題であり、重要だと考えております。