



地域における健康・体力づくり
～貯筋運動プロジェクト～

健康運動指導士が
総合型地域スポーツクラブで仕事をする事
～外から見た総合型地域スポーツクラブ～



財団法人
健康・体力づくり事業財団

JAPAN HEALTH PROMOTION & FITNESS FOUNDATION

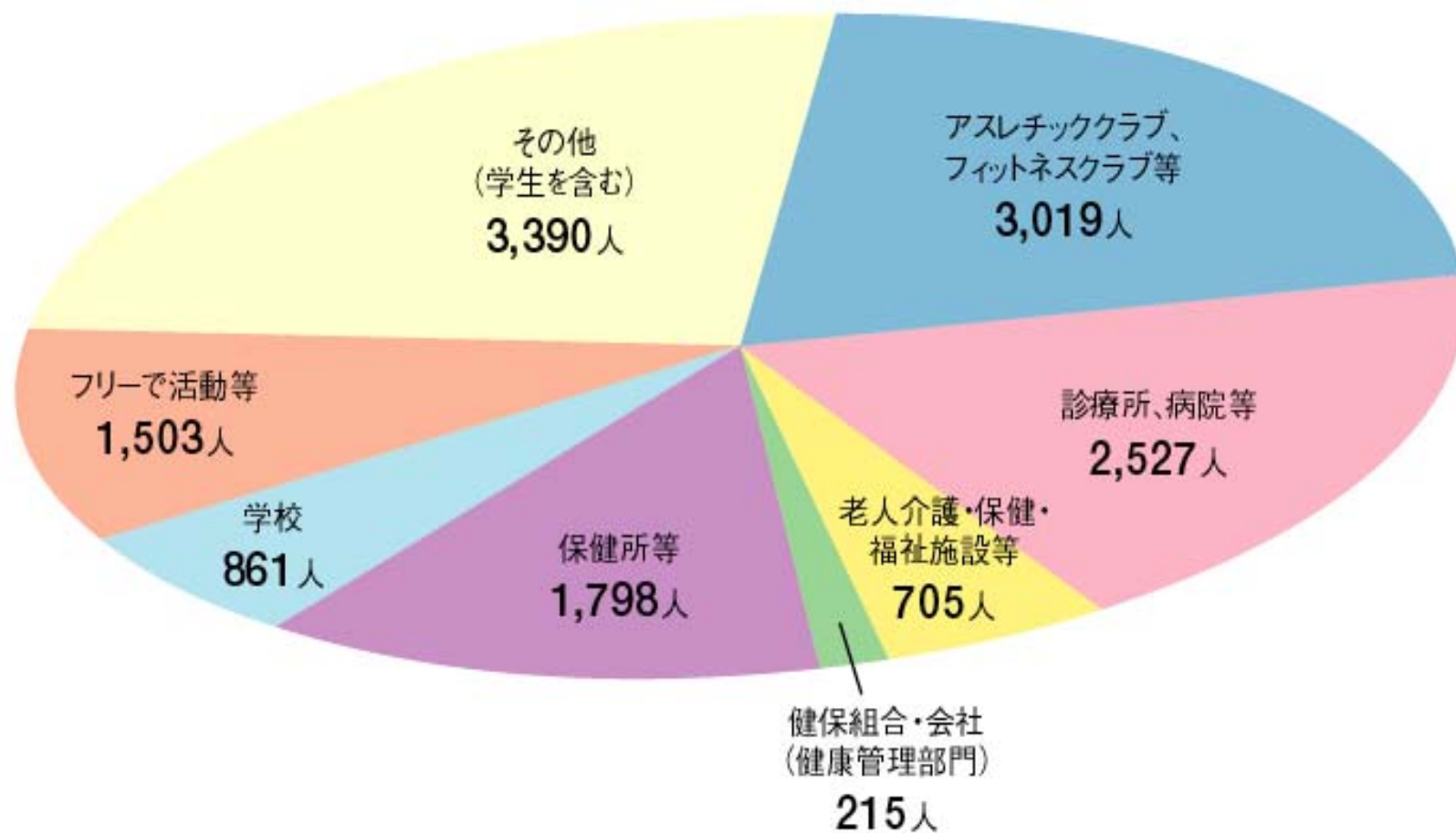
健康運動指導士 梅田陽子

健康運動指導士とは

保健医療関係者と連携しつつ安全で効果的な運動を実施するための運動プログラム作成及び実践指導計画の調整等を行う役割を担う者

ハイリスク者も対象にした安全で効果的な運動指導を行なうことのできる専門家

健康運動指導士14,690人は 全国47都道府県で活動中



(平成22年12月1日現在)

健康運動指導士の特徴①

ハイリスクに対応できる養成カリキュラム

養成講習会教科	単位数	
	講義	実習
運動生理学	12	
運動障害と予防	5	
救急処置	2	2
栄養摂取と運動	6	1
健康づくり施策概論	3	
健康管理概論	3	
生活習慣病	13	
運動プログラム管理	7	6
運動負荷試験	1	4
運動行動変容と理論の実際	2	1
機能解剖学とバイオメカニクス	9	
健康づくり運動の理論・実習	9	22
体力測定と評価	2	6
運動と心の健康増進	4	
	78	42
合計	120	

高血圧や糖尿病など生活習慣病の特徴を把握し安全で効果的に運動指導

腰痛や膝関節症などの障害の特徴を把握し無理なく運動指導

行動変容や心の健康増進の知識と能力でやる気を引き出す

健康運動指導士の特徴②

健康づくり運動の実習の内容 (22単位)	単位数
ストレッチングと柔軟体操の実際	1
ウォーミングアップとクーリング ダウン	1
ウォーキングとジョギング (1) (2)	2
エアロビックダンス (1) (2)	2
水泳・水中運動 (1) (2)	2
静的レジスタンストレーニング	1
動的レジスタンストレーニング	1
介護予防と運動 (1) (2)	2
健康産業施設等現場実習	10



健康増進のための
多彩な運動
プログラムを提供



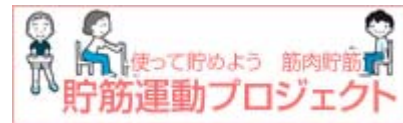
健康運動指導士の特徴③

運動指導のプロフェッショナルとして

顧客を満足させる対人能力

- | | | |
|------------|---|-------------|
| 分かりやすく伝える | ➡ | インストラクション力 |
| 見せて惹きつける | ➡ | デモンストレーション力 |
| 意欲と効果を引き出す | ➡ | コーチング力 |
| 心を繋ぎ受け止める | ➡ | コミュニケーション力 |
| 交流を活性化する | ➡ | ファシリテーション力 |
| 企画運営で開拓する | ➡ | マネジメント力 |

貯筋運動指導者養成コース受講 2010年8月



「貯筋運動の理論と実施効果」

福永哲夫・鹿屋体育大学学長

「筋の解剖・生理学・トレーニング科学」

川上泰雄・早稲田大学スポーツ科学学術院教授

「総合型地域スポーツクラブの概要」

川西正志・鹿屋体育大学生涯スポーツ実践センター教授/学長補佐

「貯筋運動の基本の動き」

沢井史穂・女子美術大学教授

「貯筋運動の指導法」

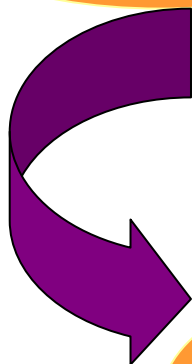
沢井史穂

「貯筋運動の効果測定法」

石田良恵・女子美術大学名誉教授



民間フィットネスクラブ
高齢者介護施設



総合型地域
スポーツクラブ



(NPO)スポーツクラブ21はりま + 健康運動指導士 = 貯筋運動ステーション事業

- 平成22年9月14日～平成22年12月16日
- 毎週木曜日 全14回 13:30～15:30



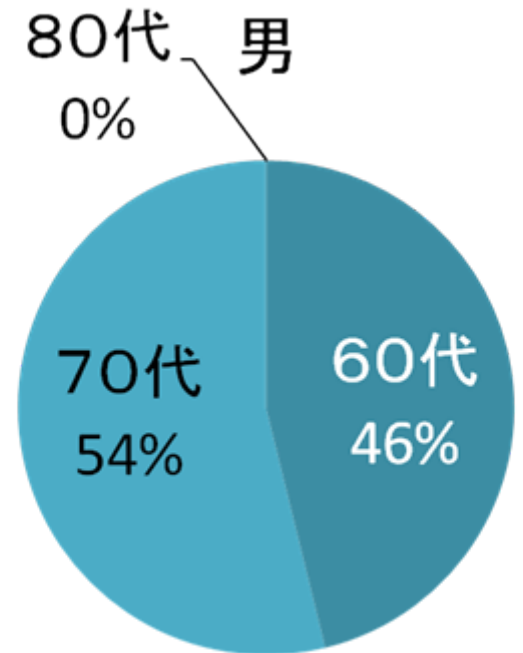
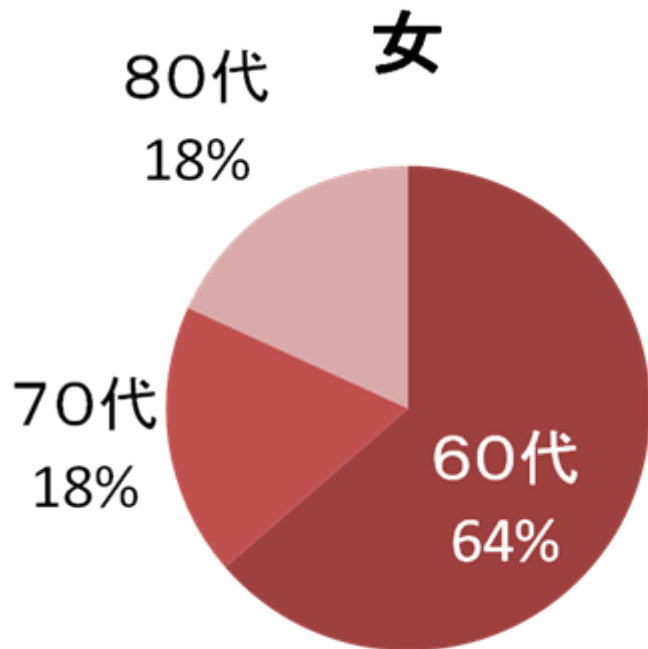
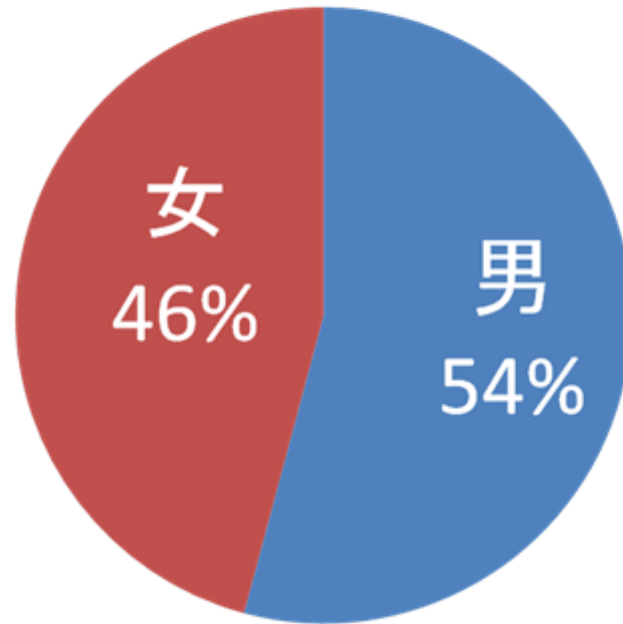
兵庫県播磨町
町章



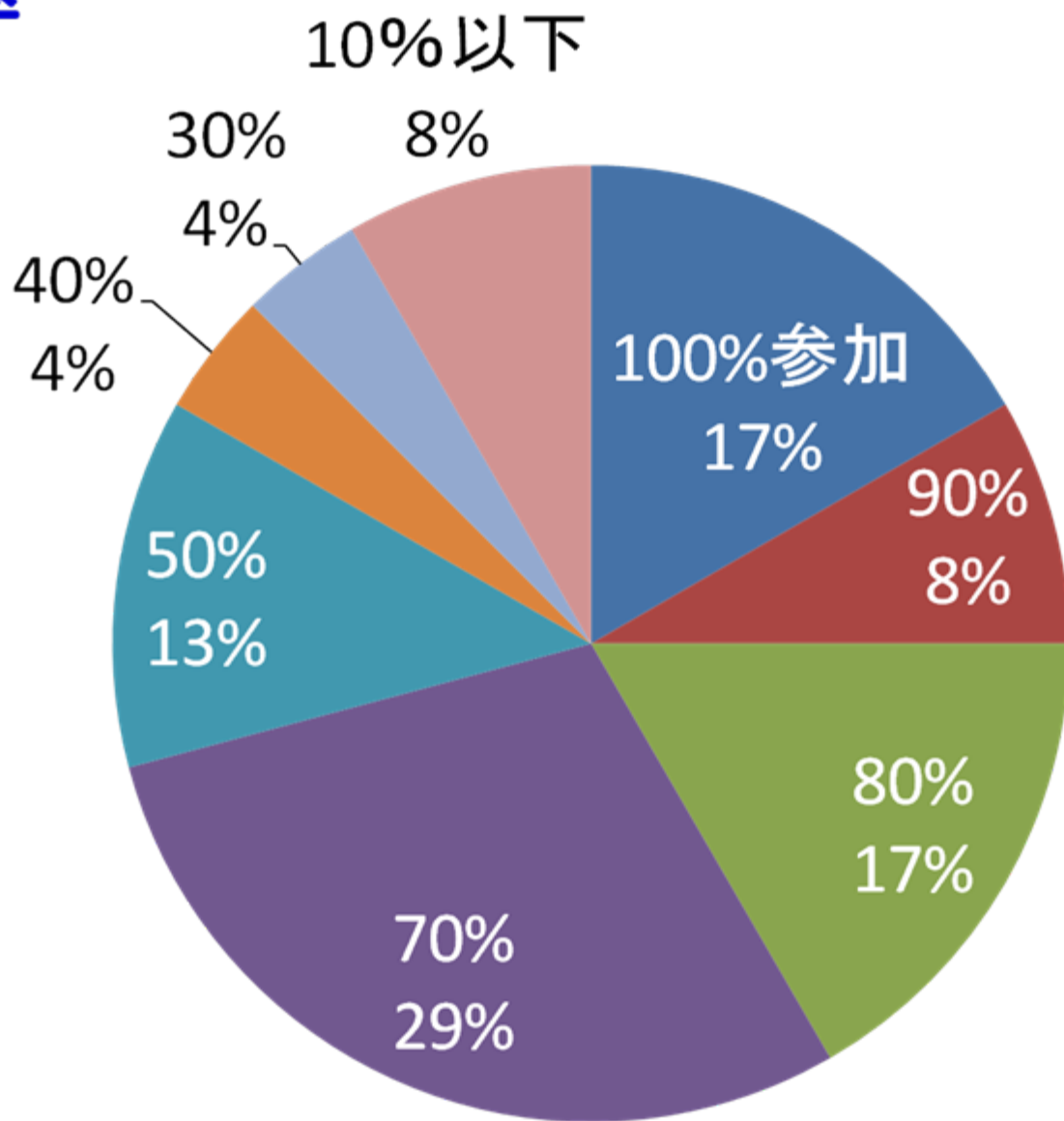
シンボルマーク



参加者男性13:女性11



参加率



さらに筋力をつけたい体カレベルの高い方
日常生活を楽に行えるようになりたいレベルの方



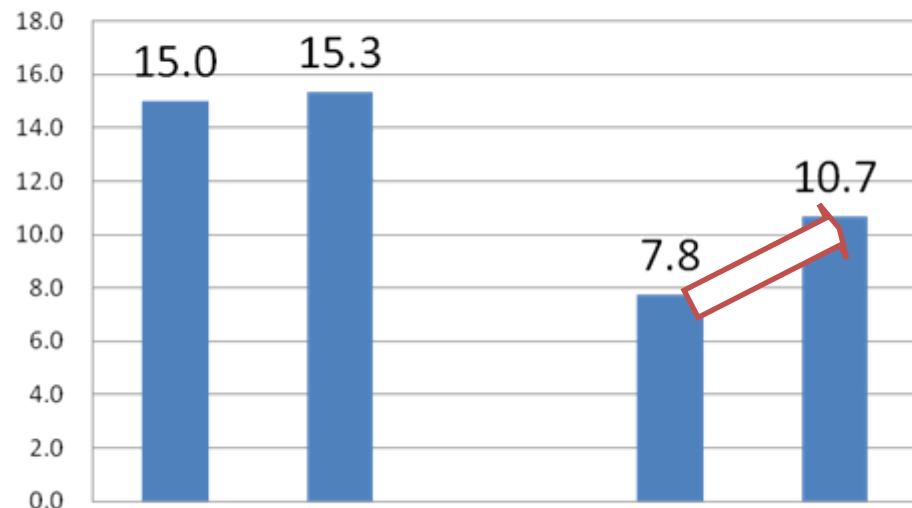
両方が満足するために



同じクラス内で、個別に強度を設定
「プログラムの利点」＋「指導力」

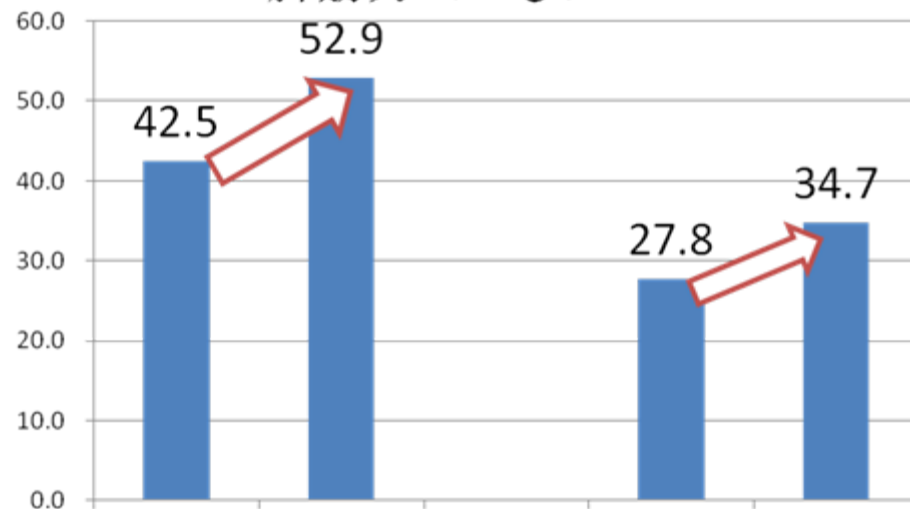
全体的な体力向上

上体おこし(回)



体力レベルの低い群は
元気な群の半分だった
腹筋力が向上

脚筋力 (k g)



両群とも、脚筋力が
向上

生の声 1

1ヶ月後位から動いても腰の痛みが無くなった。体を動かすことが楽しくて、楽しくて毎週木曜日が待ち遠しくなった。(65歳女性)

腰が痛く足も痛くなっていた。こけて肩があがりやすく動きにくかった。1ヶ月位からカラダが楽になった。
貯筋運動は家でもできるからありがたい。(80歳女性)

肩こりがひどく不安だった。毎月マッサージに行っていたが、1ヶ月を過ぎた頃から、肩が楽！凝りがなくなってマッサージに行かなくなった。
体重が2キロ減り、ウエスト4センチ細くなり腹筋に横線が入ってきた。木曜日が楽しみ。(79歳女性)

生の声 2

元気な群には

飽きない工夫 運動強度＋運動要素

「巧緻性の向上」に着目。運動強度の変化だけでなく、運動の「難度」を上げ、自分の体をコントロールし、スムーズに動けるコーディネーション力を上げる指導を追加

例：片足立ち、立位姿勢、脳トレ



健康づくりも我流でなく、指導者から正しく教わることで、安全に効果を得られ、さらに体力が向上すると実感した。

現在

①参加者に「役割」ができる

- 合唱団
- 世話役
- 広報

②入会促進活動(4/29予定)

イベント「播磨町健康福祉フェア」で貯筋運動を披露



課題

①受益者負担の実現

対策→貯筋リーダー養成事業

みんなでわくわく健康体験!! 第26回 播磨町健康福祉フェア

日時 4月29日(祝)(雨天中止)
9:00~15:00

場所 大中遺跡公園(播磨大中国古代の村)
野添であい公園

▶主催 播磨町健康福祉委員会
▶主 幹 健康福祉フェア実行委員会
▶共 催 (社)播磨町社会福祉協議会
NPO法人スポーツクラブ21はりま
▶問合せ 生涯学習グループ ☎079(435)0565
当日はフェア事務局 ☎090(8826)0355



駐車場には限りがあります。会場へは徒歩または巡回バスで会場へください。

巡回バス時刻

- 旧土山駅 ● 秋ヶ池運動場
- 兵庫 ● 兵庫コミセン
- 西宮コミセン
- 播磨大中国古代の村
- 野添であい公園
- 栗原小学校前

運行時間 約20分間隔で運行
8:30~15:30

ステージ
NPO法人スポーツクラブ21はりま加入団体などのステージ発表会があります。
▶問合せ スポーツクラブ21はりま ☎079(437)2201

第15回 播磨町福祉大会
ガイドヘルプ体験や盲字体験、子どもの遊び、要約筆記などの体験や介護予防コーナーがあります。
▶問合せ 社会福祉協議会 ☎079(435)1712

その他
お楽しみアトラクション

スポーツ体験チャレンジコーナー
クロリティー、グラウンドゴルフ、ステップゴルフ、キックターゲット、スピードガン砲撃、ペタンク、ダーツ(予定)

グリーンウォーキング
書道川沿いコース2.5km、5kmの2コースを歩きます。事前申し込みは不要です。午前9時にステージ前で集合(受付)
▶問合せ 保険年金グループ ☎079(435)2581



健康コーナー
献血、体成分測定、血管年齢測定、歯科検診、歯科相談、食の健康づくり、はりま健康プラン、体力測定、薬物乱用防止キャンペーン、ボールウォーキング体験講習
▶問合せ 健康安全グループ ☎079(435)2611



フェアでの実演発表に向け、月1回程度の練習を実施中