

栃木県「身体を動かそうプロジェクト研修会」
平成27年12月11日(金)13:40~14:30
栃木県総合文化センター



楽しく行う運動教室の企画・運営



女子栄養大学
実践運動方法学教室 教授
金子 嘉徳(保健学博士)

スポーツの語源

Dispotare (ラテン語)

(to carry oneself away from one's work)

「気分転換」に由来し、
「遊歩する、喜ぶ、疲れを休める」

百歳以上の人口:6万1568人
(前年比+2,748人)
女性が4万7606人(87.5%)
平成27年9月17日現在 厚生労働省]



今日ご紹介する、本研究室が企画・運営・主催している

運動教室とイベント

- ◆ ニュースポーツ大学(女子栄養大学)
- ◆ さわやか運動サロン(東坂戸団地)
- ◆ ヘルシークイーン・フェスティバル

本研究室の運動教室のコンセプト

運動を楽しく実践し、

楽しく継続してもらおう



Smile

地域の中高年の健康づくりをサポートする 「ニュースポーツ大学」



- ◆本研究室主催の大学近隣の中高年の方々を対象とした**健康づくり運動教室**。
- ◆平成15年に開講。**今年で13年目**を迎えた。
- ◆特徴は、誰でも楽しく実施できる「ニュースポーツ」で体を動かし、そのあと大学キャフテリアで皆で昼食をとるという**運動と食事を組み合わせたプログラム**であること。
- ◆スタッフには学生ボランティアもおり、**高齢者でも危険なく運動できるようにサポート**している。

「ニュースポーツ大学」の概要

【教室の主催】

女子栄養大学 実践運動方法学研究室

【会場】 大学(体育館・アリーナ・ウォーキングコース・芝生広場等)

【開催】 毎週土曜日・1期12回

【時間】 11:00～12:30

【費用】 無料 (保険1回50円加入)・昼食代(各自負担)

【スタッフ】

研究室スタッフ、学生ボランティア

【参加者数】

近年は80～100名

(実施種目によっては、参加者を半分に分けて実施している)

「ニュースポーツ大学」の日程(例)

準備運動

主運動

整理運動

平成27年度「ニュースポーツ大学」(第25期)

回	月日	今月の「エンカサイズ」(準備運動)			主運動			整理運動(体操)	
		曲名	主な目的	運動強度(推定Mets)	内容	目的	運動強度(推定Mets)		
1	合同	4月11日(土)	舟歌	柔軟性	4	ウォームアップ・クールダウン&卓球(1)	体慣らし	4	すきま風
			月がとつても青いから	柔軟性・持久性	5~6				
2	合同	4月18日(土)	舟歌	柔軟性	4	椅子での体操&]			
			月がとつても青いから	柔軟性・持久性	5~6				
3	白組	4月25日(土)	月がとつても青いから	柔軟性・持久性	5~6				
			東京ラブソディー	持久性	5~6				
4	赤組	5月9日(土)	月がとつても青いから	柔軟性・持久性	5~6				
			東京ラブソディー	持久性	5~6				
5	白組	5月16日(土)	東京五輪音頭	持久性・筋力	6~7	ステッパー(踏み台昇降運動)、ピン倒し	昇降運動+脳トレ	3	ペアー・ストレッチ
			東京ラブソディー	持久性	5~6				
6	赤組	5月23日(土)	東京五輪音頭	持久性・筋力	6~7				
			東京ラブソディー	持久性	5~6				
7	白組	6月6日(土)	小樽のひとよ	柔軟性	3~4	バランスボール	リズムカルな動き	3~4	ステップ体操
			東京五輪音頭	持久性・筋力	6~7				
8	赤組	6月13日(土)	小樽のひとよ	柔軟性	3~4				
			東京五輪音頭	持久性・筋力	6~7				
9	白組	6月20日(土)	ああ人生に涙あり	脚部の強化	5	フラダンス	リズムカルな動き	6	へちま体操
			東京五輪音頭	持久性・筋力	6~7				
10	赤組	6月27日(土)	ああ人生に涙あり	脚部の強化	5				
			東京五輪音頭	持久性・筋力	6~7				
11	合同	7月4日(土)	道頓堀人情	柔軟性	4	エンカサイズでオンパレード	トータルな体づくり	3~7	すきま風
			東京五輪音頭	脚部の強化	6~7				
12	合同	7月11日(土)	舟歌	柔軟性	4	体力測定(2) & 東京音頭、炭坑節	体力の把握	4	
			東京五輪音頭	脚部の強化	6~7				

体力測定(1)

体力測定の実施のメリット

- ①参加者：自分の体力がわかる
- ②スタッフ：参加者の体力が把握でき、運動内容やサポートに反映できる

体力測定(2)

ニュースポーツ大学一日の流れ

9:30～スタッフ集合、打ち合わせ、準備

10:30～参加者が集まり始める

→出欠の確認、**健康チェック**
(血圧測定、個人カードへの記入)

← **安全に運動を行うためにかならず必要**

→ **健康チェックの終了した者から、小グループで順次簡単な準備運動を始める(スタッフが指導)**

11:00～12:00

全員で運動を始める

- ①準備体操(エンカサイズなどの体操)
- ②主運動(ニュースポーツ)
- ③整理運動(体操)

↑ **先に来た人を待たせない工夫**

12:00～12:30

キャフテリアで昼食、解散

← **参加者同士のコミュニケーション促進**

健康チェック

毎回、健康チェックを実施し、その日の体調を確認する。個人ファイルで管理している。

毎回、運動前に血圧測定を実施する



ボランティア学生
による血圧測定サ
ポート

名札の工夫

大型ボールを利用したペアストレッチの様子



第24期 日程表 時間 11:00~12:00

1	10月 4日(土)	7 11月 11日(火)
2	10月 11日(土)	8 11月 15日(土)
3	10月 18日(土)	
4	10月 25日(土)	
5	11月 4日(火)	
6	11月 8日(土)	

健康はみんなの宝もの、自分でつくろう、みんなで守ろう！

名札の裏側に日程表を印刷しておく
と忘れなくてよい。

初対面でもすぐに名前がわかるように、参加者・スタッフ全員名札を着用。

内容の工夫①

普段体験できない運動を楽しむ

ニュースポーツや手作り運動用具など普段できない運動を体してもらう



サークルクロスでボール入れ



大型ボールで太鼓運動

ニュースポーツ大学(女子栄養大学・体育館)

内容の工夫② グループでの運動を楽しむ

運動教室ならではのグループで行う運動



サークルクロスでボールを弾ませる



皆で輪になって風船運動

みんなでワイワイ
楽しいね！

内容の工夫③

毎日の生活の中で手軽に楽しく 体を動かすヒントを紹介する

身近な日用品を利用した運動を紹介



新聞紙を折って使った運動

ニュースポーツ大学
(女子栄養大学・体育館)



ペットボトルでダンベル運動



いろいろな形で
体を動かすこと
で、単調になり
がちな健康づく
りの運動が楽し
くなる！



内容の工夫⑤

健康づくりに役立つミニ講習会を実施

運動の休憩時間などに、簡単な栄養の話などの
すぐに役に立つ健康づくり情報を発信



高齢者向けの栄養摂取のポイント（骨粗しょう症、低栄養の予防など）について話す院生・学部生スタッフ

ニュースポーツ大学(女子栄養大学・体育館)



内容の工夫⑥

テーマを決めて運動する・特別な日をつくる



毎週の運動教室の中にもメリハリをつけ、特別なイベントを設けると盛り上がる

フラダンスとポリネシアン料理の試食会を兼ねたハワイアンデーの様子



修了式と次回の案内状の送付

- ◆運動教室最終日には、**修了証書**をお渡ししている。
- ◆次のニュースポーツ大学開催が近づいたら、前回の参加者に**案内状**を出す（日程等をお知らせする）。

ニュースポーツ大学第25期 修了式記念撮影(参加者約90名)

「次もまた参加したい！」と思ってもらえるような運動教室を！



高齢化した団地住民の健康づくりとコミュニティ活性化 東坂戸団地・さわやか運動サロン



坂戸市健康づくり
地域寺子屋事業

豊かな屋外空間のなかで体を動かし、“健康”をテーマに集まった方たちのコミュニティが醸成されることを目的として、平成25年11月に開講した。



16

<http://www.ur-net.go.jp/urbandesign/community/higashisakado/p2.html>

「さわやか運動サロン」の概要

【教室の主催】

女子栄養大学(実践運動方法学研究室)

【協力・後援】東坂戸自治会、坂戸市、UR独立行政都市再生機構

【会場】 東坂戸団地・さくらロード・ふれあい広場
集会所

【開催】 毎週月曜日・1期10回

【時間】 13:30～15:00

【費用】 1回100円(保険代含む)

【スタッフ】 自治会・研究室スタッフ・学生ボランティア

【参加者数】 25名程度(平成27年度12月現在)



東坂戸団地



団地の高齢化が進み、
住民の健康づくりが課題

【屋外での運動】団地一周ウォーキングコース 「さくらロード」でのウォーキング



一緒に歩きながら、
正しいウォーキング
方法を指導

遠くからでもすぐ
に分かる



一緒に歩き
ましょう！

女子栄養大学
ウォーキング・メイト



【屋外での運動】 「ふれあい広場」の健康遊具の活用



自然の材料で造られた道です。歩きながら、さまざまな補助運動ができるようになっています。



背伸ばしベンチ



ゆったりステップ

健康遊具が設置してあるので、それらの有効な使い方を指導し、積極的に活用してもらおう。



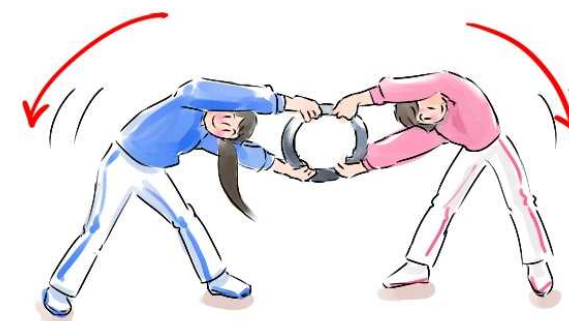
【集会所での運動】 みんなでストレッチ (座位)

東坂戸団地さわやか運動サロン(集会所)

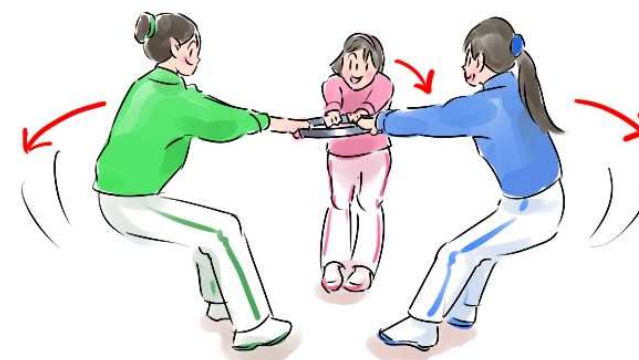




研究室オリジナル 運動器具 「リングアレー」



ペアで両脇のストレッチ



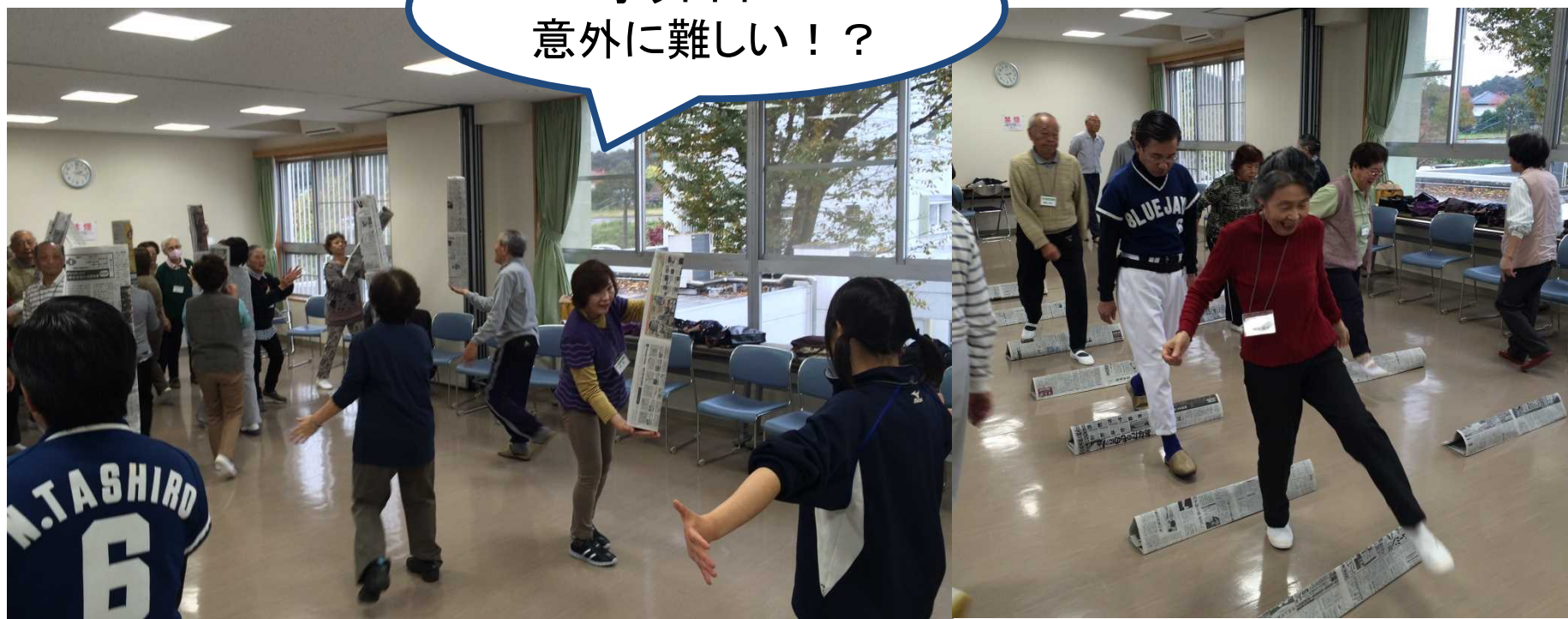
ゆっくりと腰を落とす

東坂戸団地さわやか運動サロン(集会室)

【集会室での運動】
オリジナル運動用具で
みんなで運動

【集会室での運動】 日用品（新聞紙）を使った運動

オットト…
意外に難しい！？



東坂戸団地さわやか運動サロン(集会所)



健康づくり講座 の実施



テーマは
栄養や認知症
など



試食会などの実施



みんなで食事を
するとコミュニ
ケーションが深
まる



健康づくりは仲間づくり



住民どうしが「これからも一緒に運動しましょうね！！」
と語り合えるきっかけとなるような運動教室を！

地域のショッピングモールで開催する健康づくりイベント 「ヘルシークイーン・フェスティバル」



【開催趣旨より】

健康な身体づくりには、バランスのとれた食事と適度な運動が必要です。「栄養のバランスを考えたおいしい料理がつくれ、それらを組み合わせた献立を考えることができる」「楽しく体を動かせる」の両方を得意とする方が増えるようになれば、生活習慣病や極端なダイエットの解消の一助となり、健康づくりの輪がより広がっていくのではないのでしょうか。

女子栄養大学マスコットカッピー君

ヘルシー献立の作成とパフォーマンス 発表で「ヘルシークイーン」を決定！



「ヘルシークイーン・フェスティバル」の概要

【フェスティバル主催】

ヘルシークイーン・フェスティバル実行委員会
(女子栄養大学・実践運動方法学研究室)

【共催】 女子栄養大学

【後援】 ワカバウォーク

【会場】 駅前ショッピングモール

「ワカバウォーク」のベント広場

【開催日時】 年1回・日曜日・午後 **今年で7回目**

【スタッフ】

ヘルシークイーン・フェスティバル実行委員
(学内教員・学生)

コンテスト参加チーム8チーム
オープン参加4チーム

参加チーム

ゲストによるパフォーマンス

第7回ヘルシークイーン・フェスティバル速報

日時: 2015年10月25日(日) 13:30~オープン・コンテスト部門 15:00閉会 場所: ワカバウォーク「イベント広場」

パフォーマンス発表

ヘルシー献立発表
(事前審査)

コンテスト部門結果

受賞	チーム名	パフォーマンスタイトル	ヘルシー献立	人数
グランプリ	ミート!!マロン!!シュリンプ!!	ミート!!マロン!!シュリンプ!!	十三夜の和定食。	5
準グランプリ	starlight actress	flying session	家族の夕食	14
特別賞 ヘルシー献立賞	12☆ANIMALS	Zoo Zoo Zoo	観てワクワク☆食べてスマイル~親子でハッピー~	12
特別賞 ヘルシーパフォーマンス賞	よさこいチームひらり	ひらり花扇	フーフー和風レンコンバーグディナー♪	8
	DURE	Laugh Parade	休日のゆったり昼ごはん	3
	ポテトクラブ	ミムリン体操	女子大生に嬉しいLunch	9
	PURE	尻Tgirls	ヘルシー和定食	7
	INFINITY	可愛いおばけと踊ろうよ!	子ども大喜び!!豆腐ハンバーグ&かぼちゃプリン	5
オープン参加	M&M's	Girl friend	-	10
	栄大シスターズ	野菜オバケとおどろう!		
	アセロラ娘	アセロラ体操		
	東女体ダンス部OG	サイラモナムール		

ゲストによるパフォーマンス

パフォーマンス

オープニングパフォーマンス	きものとおもてなしの基本マナー 桐華流日本きもの指導者協会 若竹	1
ゲストパフォーマンス	食育推進ダンス「からふる☆eiyo☆ダンシング」シンガーソングライター しかのてつや	1



ヘルシー献立 & レシピを紹介



来場者の方々がゆっくり見られるように、ステージ脇のコーナーに掲示

オリジナルお勤めヘルシー献立の紹介!!

献立名: 観るワクワク☆食べスマイル〜親子でハッピー〜

グループ名: 12☆ANIMALS 対象者: 親子



オリジナルお勤めヘルシー献立の紹介!!

献立名: 十三夜の和定食。

グループ名: ミント!!マロン!!シリョブ!! 対象者: 成人



パフォーマンス発表



フェスティバルに参加した人も
見た人も元気になれる一日に！



ご当地体操の活用

県のふるさと創造資金を活用した 美里町・ミムリン体操

美里町イメージキャラクターミムリンとサンバの曲に乗って体操

埼玉県美里町
ミムリン体操

サンバのリズムで楽しく体を動かそう!!

平成26年度「埼玉県ふるさと創造資金」
監修・体操創案 金子嘉徳（女子栄養大学教授Ph.D）
ダンス創案・実演 大竹結佳（女子栄養大学非常勤助手）
作曲・音楽制作 しかのてつや（シンガー・ソングライター）
企画・制作 埼玉県美里町

①片手側し
②サイドムーフ
③ステップ
④体側
⑤バランス
⑥横ふりまわし
⑦ホップタッチ
⑧深呼吸
⑨片手回転
⑩ミムリンポーズ

運動強度平均METs*
(推定値)
体重60kgの場合、10分
で52kcalのエネル
ギーを消費します
※身体活動の強度を表わ
す単位
1メッツ (MET) = 座って
安休している状態

ご当地ならではの歌や音楽で体操や運動をすることで、その体操に愛着や親しみを感じる。

振り込め詐欺防止ソングで体操
高齢者を対象に座位の運動

埼玉県美里町
ふりにまないで体操

振り込め詐欺防止ソングを活用して!!

平成26年度「埼玉県ふるさと創造資金」
監修・体操創案 金子嘉徳（女子栄養大学教授Ph.D）
実演 大竹結佳（女子栄養大学非常勤助手）
作曲・音楽制作 しかのてつや（シンガー・ソングライター）
企画・制作 埼玉県美里町

①片手足伸ばし・体むじり・膝たたく
②両手組み伸ばし・手の振り
③胸の前両手クロス・開き
④片手半回転・耳あて
⑤足踏み
⑥手拍子
⑦指さし
⑧腕伸ばしクロス・横開き
⑨片足伸ばし
⑩走りクロスから110番
⑪深呼吸・振り込め防止ポーズ

「風邪をひいて声がまでさ」
あ、ウソ！それウソ！それサキサキサキ

相談しましょう
そんな時のために
家族の合言葉
振り込め防止で〜

ちゃんと息子が確認とってよ
「母さん助けて」言われたら
振り込め前に
110番！

【体操創案】実践運動方法学研究室 金子嘉徳

日高市

高麗郡建郡1300年祭



こまびまいたいそう 高麗美舞体操



こまびまいたいそう 高麗美舞体操

①斜め上あおり運動

大陸からの文化・技術の伝播
대륙으로부터의 문화・기술의 전파
肩こりの解消



②前倒からの左右開き

文化の受け入れと融合
이문화를 받아들임과 융합
腰痛予防



③「8の字」

技術の国内での伝播
기술이 국내에서의 전파
肩こりの解消・腰痛予防



④アキレス腱

技術の生活への浸透
기술이 생활 중에 침투
脚部の疲労回復



⑤サイドステップ・拍手

技術定着の喜び
문화・기술 정착의 기쁨
脚部の疲労回復



⑥ステップまわり

高度な技術修得後郡成立
고도의 기술수득 후군락의 성립
肩こり解消・脚部の疲労回復



⑦深呼吸ポーズ

技術伝播の労い
문화・기술 전파의 격려
緊張の弛緩



運動強度：平均4～5MET_s (推定値)
体重60kg：10分：52.5kcal

「YouTube」で動画を見ることができます。
이 채널의 영상은 YouTube에서 볼 수 있습니다.

【企画】 高麗郡建郡1300年記念事業委員会
【体操創案】実践運動方法学研究室 金子嘉徳

映像を利用した運動指導

運動指導用のDVDを、補助教材として活用する。



DVD「エンカサイズ」を
見ながら体操している様子

ニュースポーツ大学(女子栄養大学・体育館)



エンカサイズ

演歌で体操しましょう！



健康づくりの運動は、継続することが大切ですが、
単調な動きの繰り返しになりやすく、あきやすいということがあります。



**運動の継続には、
楽しい気持が大切**

演歌は、人生に勇気や希望を与えてくれ、さらに歌いながら楽しく体を動かすこともできます。



東京五輪音頭



天童よしみ

皆で歌って楽しく体操すれば、自然に元気が湧いてきます。この体操であなたも私もパワー全開！！

「You Tube」の活用

You Tubeを検索すると、健康づくりに活用できるいろいろな運動が紹介されている。



「栄養と料理」
(女子栄養大学出版部)
Step Up運動習慣
思い立ったらすぐ運動
(金子嘉徳)

まとめ

運動指導における基本理念「3E&3S」

実施者

Easy

- 簡単

Enjoy

- 楽しい

Effective

- 効果的

指導者



Safety



Smile



Satisfaction

運動実施者の「楽しい」という気持ちを大切にすることが運動の継続につながると考える

楽しみながらの運動実践



健康はみんなの宝もの、自分でつくろう、みんなで守ろう!