



# ふくしま広域スポーツセンター便り

第2号

福島市杉妻町5番75号福島県東分庁舎3号館

電話 024-526-4680 FAX 024-526-4681

<http://www.sports-fukushima.or.jp/koiki/>

発行日

平成31年2月1日

ふくしま広域スポーツセンター便り第2号では、今年度より新規事業としてエリアネットワーク事業から独立した「指導者・講師派遣補助事業」の活用例の一部を紹介いたします。

また、今年度各種団体連携事業で連携してきた地域包括支援センターとの取り組みについても紹介いたします。

## 指導者・講師派遣補助事業 活用例

指導者・講師派遣補助事業は、県内クラブの自立支援の一環として、県内で活躍されている指導者や大学教授、トレーナーや法律家等を広域スポーツセンターから派遣する事業です。

今年度は、9団体で10回の派遣を実施しています。(平成31年度1月末現在の回数で予定も含む)

派遣要請団体	派遣指導者・講師名
FULL SPO	阿部 貴美江氏 県武術太極拳連盟派遣講師

### 事業内容 「一般向けの太極拳教室」

太極拳は、緩やかで流れるようにゆったりとした動きで行うことで、正しい姿勢や体の運用法（立ち方・歩き方・呼吸法）などを総合的に盛り込んだ身体動作を学ぶことができる運動です。

限られた時間でしたが、心と体がリラックスしていくことを感じることができました。

参加者の感想でも、型を覚えるのは難しいが、継続して習いたいとの声も多く寄せられました。



〈太極拳の様子〉

派遣要請団体	派遣指導者・講師名
県北地区総合型スポーツクラブ連絡協議会	佐藤 歩氏 福島市スクールカウンセラー

### 事業内容 「スポーツ教室における発達障害を持つ子供への指導の仕方」

発達障害の種類や基本的な特性、その見極め方を学びました。また、指示や伝えたいこと、ルール of 可視化等、具体的に特性に応じた支援をすることの大切さも学びました。

さらに、この支援は、発達障害を持つ子供だけでなく健常な子供にとっても必要なことであり、これからのクラブの教室等に役立つ研修会となりました。



〈グループワークの様子〉

派遣要請団体	派遣指導者・講師名
スポーツクラブ「仲間」	藤田 立子氏 DanceStudio ViVid

事業内容 「高齢者向け HIP-HOP 体験教室」

25名の参加者（高齢者）が1時間30分の活動で、しっかり汗をかきました。ヒップホップのリズムに戸惑いながらも、一生懸命リズムに乗ろうとがんばっていました。



〈HIP-HOPの様子〉

派遣要請団体	派遣指導者・講師名
(一社) いわしろふれあいスポーツクラブ	本多 有氏

事業内容 「椅子ヨガ ～からだポカポカヨガ体操～」

38名の参加者が、ストレッチ→ピーク→瞑想のプログラムを約50分かけて行いました。椅子を使って手軽にできるヨガ体操とあって、参加者は大満足だったようです。教室後のアンケートには、「体の隅々まで動いて目が覚めたような気がします。」「ヨガのおかげで、腸の動きも良くなりました。」「月2回で継続して欲しい。」等全て好意的な御意見でした。



〈椅子ヨガの様子〉

派遣要請団体	派遣指導者・講師名
NPO 法人いわき・あいスポねっと いわき市立鹿島小学校	佐久間 貞典氏 医療法人 ひろさか内科

事業内容 「子どもの肥満を予防する！のびのび健康体操教室」

運動をせずに過ごすことによる弊害についてお話をいただいた後に、家庭でできる運動について教えていただきました。また、自分の筋力を知る「簡易式フィジカルチェック」も行いました。

総合型地域スポーツクラブと学校との連携として、参考になる指導者・講師派遣補助事業の活用の仕方でした。



〈学校保健委員会の様子〉

## 各種団体連携事業（地域包括支援センターとの連携）

今年度は、二本松市をモデル地域として、域内の5つの総合型クラブと6つの地域包括支援センターが連携し、高齢者の介護予防運動に取り組みました。その実践の一部を紹介します。

### 【連携先】

クラブ名	センター名	連携方法
(一社) いわしろふれあいスポーツクラブ	岩代地域包括支援センター	②
東和さわやかスポーツクラブ	東和地域包括支援センター	②
あだちスポーツクラブ	安達地域包括線センター	①
(一社) にほんまつ城山クラブ	第1・2地域包括支援センター	①
岳クラブ	第3地域包括支援センター	①

### 【連携方法】

- ① 地域包括支援センターの活動場所に総合型スタッフが指導者として派遣される場合。
- ② 総合型クラブの教室に、地域包括支援センターの利用者が参加する場合。

### 【活動例】

#### 各種測定（メディカルチェック）

- 体力測定（東和さわやかスポーツクラブ）
- 血圧測定（いわしろふれあいスポーツクラブ）

〔測定項目〕 握力・5 M 歩行速度・開眼片脚立位

TUG (timed up and go test) \*1 4項目

〔活用方法〕 介護予防運動教室（全10回）の1回目と9回目に行いデータの比較をした。

記録は、レーダーチャートにして参加者にフィードバックした。

〔血圧測定〕 毎回受付時に、地域包括支援センター職員が測定した。



〈体力測定の様子〉

\*1：椅子から立ち上がる→歩く→コーンを回り→戻ってくる（歩く）→椅子に座るの複合運動

#### 運動（エクササイズ）

- 介護予防運動（全クラブ）
- いきいき百歳体操（東和スポーツクラブ・岳クラブ）
- 脳トレ（いわしろふれあいスポーツクラブ）
- かみかみ百歳体操（東和スポーツクラブ）
- G ボールやお手玉等を使った軽運動  
（にほんまつ城山クラブ・東和さわやかスポーツクラブ・いわしろふれあいスポーツクラブ）
- カローリング（いわしろふれあいスポーツクラブ）
- レクリエーションダンス（東和さわやかスポーツクラブ）
- 自彊術（あだちスポーツクラブ）



〈いきいき百歳体操〉



〈G ボールを使った軽運動〉



〈カローリング〉



〈脳トレドリル〉

講話（レクチャー）

- 二本松市高齢福祉課職員による「介護保険講話」（いわしろふれあいスポーツクラブ）
- 地域包括支援センター職員による「健康講話」（いわしろふれあいスポーツクラブ）



〈介護保険講話〉



〈健康講話〉

以上が、今年度の各種団体連携事業の実際になりますが、地域包括支援センターとの連携は、十分に両者のメリットを感じることができ、総合型クラブの教室にもなり得るものと感じました。

【メリット】

- 地域包括支援センターは、利用者に多様なサービスを提供できる。
- 参加者が定期的に運動をすることにより、体力向上や健康状態の良好につながる。
- 総合型クラブは、地域の課題解決に貢献したり、新規会員を獲得したりできる。
- 行政とつながることで、広報活動や会場確保に協力支援していただける。

【プログラム例】

5月から2月（10か月）月2回で全20回設定

時間 (分)				
30	体	○「いきいき百歳体操」や「かみかみ百歳体操」のような映像に合わせて行う運動	体	健康講話 体力測定分析
60	力	○Gボール等を使用した軽運動 ○ニュースポーツ（ボッチャ・カローリング 等）	力	
90	測	○介護保険講話 ○脳トレドリル	測	
	定	○レクリエーションスポーツ・ダンス 等選択して実施	定	
	1回目	2回目 ~ 18回目	19回目	20回目

お知らせとお願い

来年度の事業計画を立てる際に御配慮ください。  
講習会やセミナーの日程は、会場の都合で変更になることもあります。

- ① 公認アシスタントマネジャー養成講習会  
【期 日】2019年 6月・7月予定  
【会 場】郡山市
- ② フォローアップセミナー  
【期 日】2019年12月5日（木）  
【会 場】福島市  
【テーマ】新たな地域スポーツ体制の創造  
【形 式】パネルディスカッション
- ③ 2019年度総合型地域スポーツクラブに関する実態調査  
【調査元】スポーツ庁  
【回答締切】2019年9月中旬
- ④ 2019年度総合型地域スポーツクラブ状況調査  
【調査元】ふくしま広域スポーツセンター  
【回答締切】2020年1月中旬

