

スポーツ&フィットネス指導者セミナー2018

# レクリエーション手法を用いた 運動指導のあり方

NPO法人みんなのスポーツ協会 事務局長 池島 栄治郎



自己紹介いたします

# イケシマ エイジロウ 池島 栄治郎

NPO法人みんなのスポーツ協会 事務局長

- ・ 藍野大学非常勤講師
  - ・ 大阪府済生会中津看護専門学校非常勤講師
- 健康運動指導士  
JNFA アドバンスインストラクター  
福祉レクリエーションワーカー 他

- ・ 1962年(昭和37年)12月2日 熊本県玉名市生まれ
  - ・ 福岡県立久留米高等学校卒業
  - ・ 大阪体育大学体育学部体育学科卒業(野外教育・レクリエーション)
- スポーツ(フィットネス)クラブ 8年  
リゾートクラブ 6年  
～スポーツマネジメント会社～NPO法人設立(2003年)



自己紹介いたします



SINCE 1965

大阪体育大学

OSAKA UNIVERSITY OF HEALTH AND SPORT SCIENCES

<http://www.ouhs.jp/index.html>



<http://outrec.world.cocan.jp/>



# レクリエーション (recreation) とは。

「仕事や勉強などの精神的・肉体的な疲れを休養や娯楽によって癒すこと。  
また、そのために行う休養や娯楽」：広辞苑

レクリエーションの語源はラテン語のre-creare（“再び創る”という意味）  
と考えられている。

「食事を共にすることによってリフレッシュすること、軽い食事、  
（精神的影響及び飲食による）元気回復、滋養」

- ① recreation：休養、保養、気晴らし
- ② re-creation：改造、作り直し、改造物

余暇に行われるのが  
レクリエーション  
なのです！



# セラピューティック・レクリエーション

1965年にはレクリエーションサービスは...

- ① より積極的に健康に貢献する
- ② 病気の予防に貢献する
- ③ 病気の治療に役立つ
- ④ 身体的感情的、社会的、知的な可能性を発達させるのに役立つ



『1961年声明』が全米医師会より出されており、それ以降、病院などで働いているレクリエーション担当者は、「セラピューティックレクリエーションスペシャリスト」と呼ばれるようになり、広く医療の場に浸透していった。

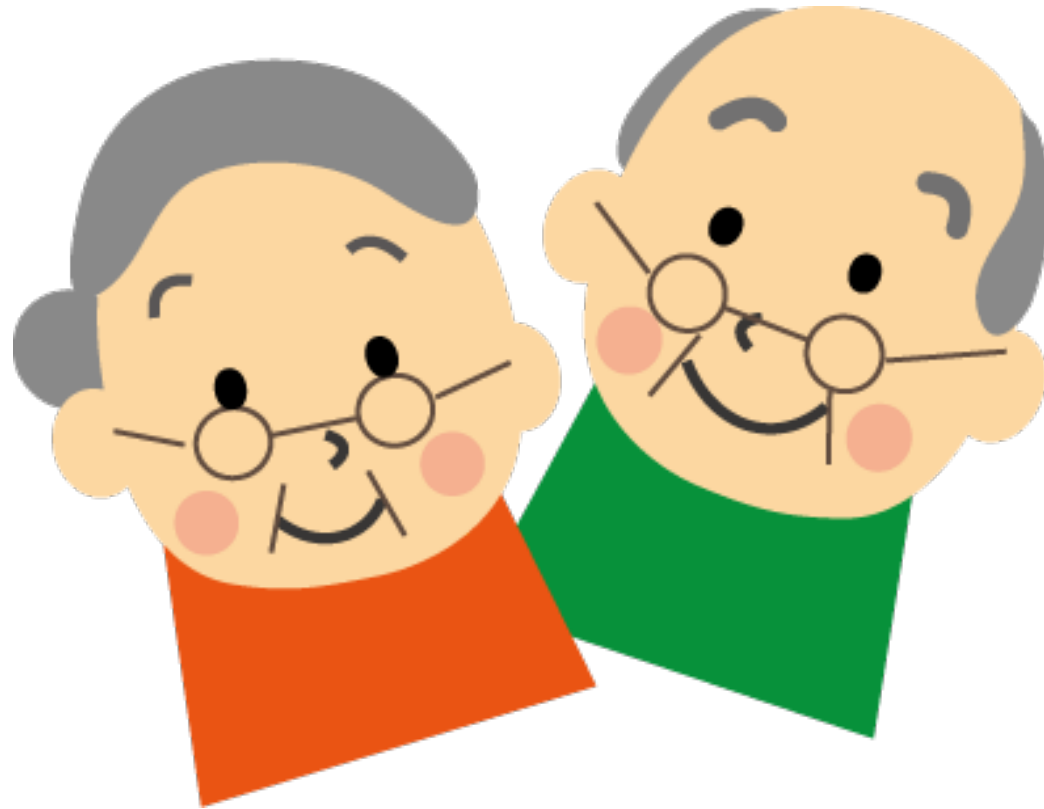
精神科の領域でTRが発達し、体育系、カウンセリング系の専門家を中心に、医療におけるレクリエーション活動の重要性が認識され...

- ◇ 治療として実施するレクリエーション療法を支持する団体  
(ATRA: <http://atra-online.com/cms/>)
- ◇ トータルなアプローチを考えるTRを支持する団体  
(<http://www.nrpa.org/ntrs>)

に分かれている。全米では、Recreation Therapistは約2万人いると言われていました



# 我が国の高齢化の状況

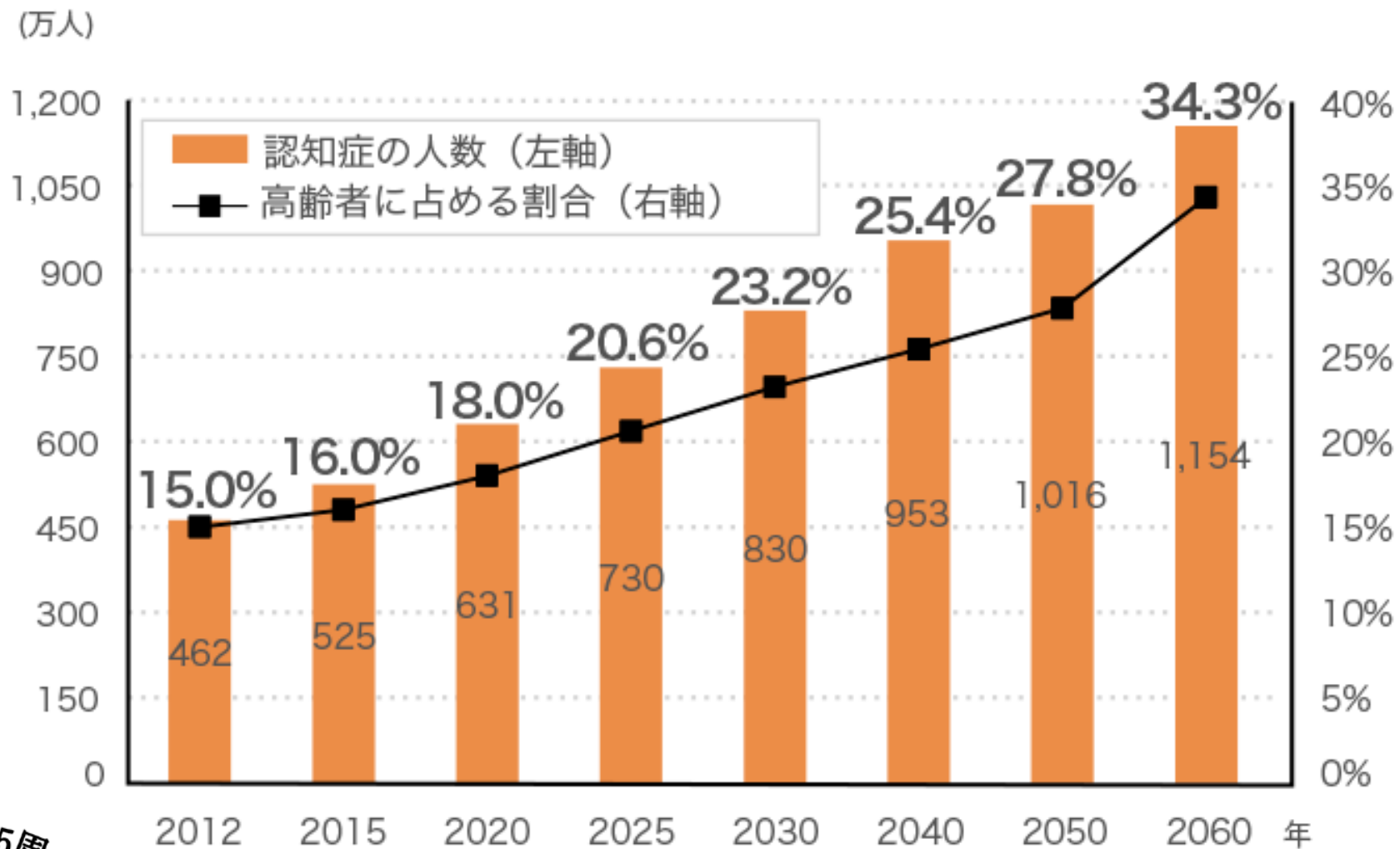


総人口：12,671万人（21万人減）（H29.9.15現在）  
65歳以上：3,514万人≒27.7%  
75歳以上：1,747万人≒13.8%  
80歳以上：1,074万人≒8.5%  
90歳以上：206万人≒1.6%  
**100歳以上：67,824人（5,9627人）（H28.9 65,692人）**

平成元年時の100歳以上の人数

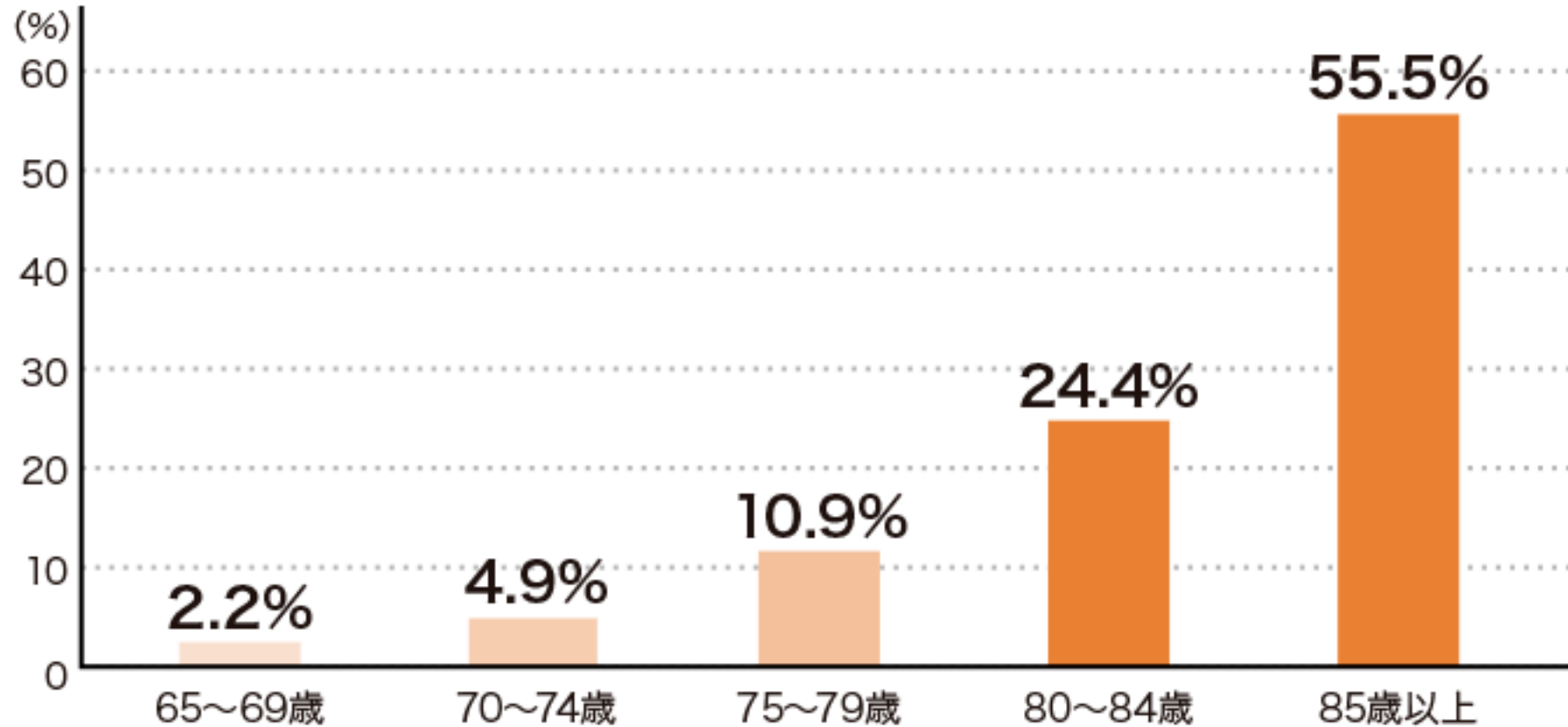
**「3,078人」**  
**（男性：630人、女性：2,448人）**

## 日本における認知症の人の将来推計





## 認知症にかかっている方の割合（年齢別）



出典：「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」（平成26年度厚生労働科学研究費補助金特別研究事業）より算出

# 日本における高齢者の現状

＜健康寿命とは＞健康で自立して活動し生活できる期間  
ヒトがどれだけ健康で豊かに生きられるかを表す指標と言える

「健康で自立して活動し生活できる期間」とは、具体的には、  
自力で食事・排泄(はいせつ)・入浴・更衣  
・移動などの日常生活動作(ADL: activities of daily living)  
)が可能で、かつ認知症などを伴わずに自分の意思によって生活できる期間

# 日本における高齢者の現状

～押し寄せる超高齢化・長寿社会～

<65歳以上人口比>

H15年 19.0% H20年 21.8% H24年 24.1%

H32年 27.8% H62年 35.7%

<平均寿命>

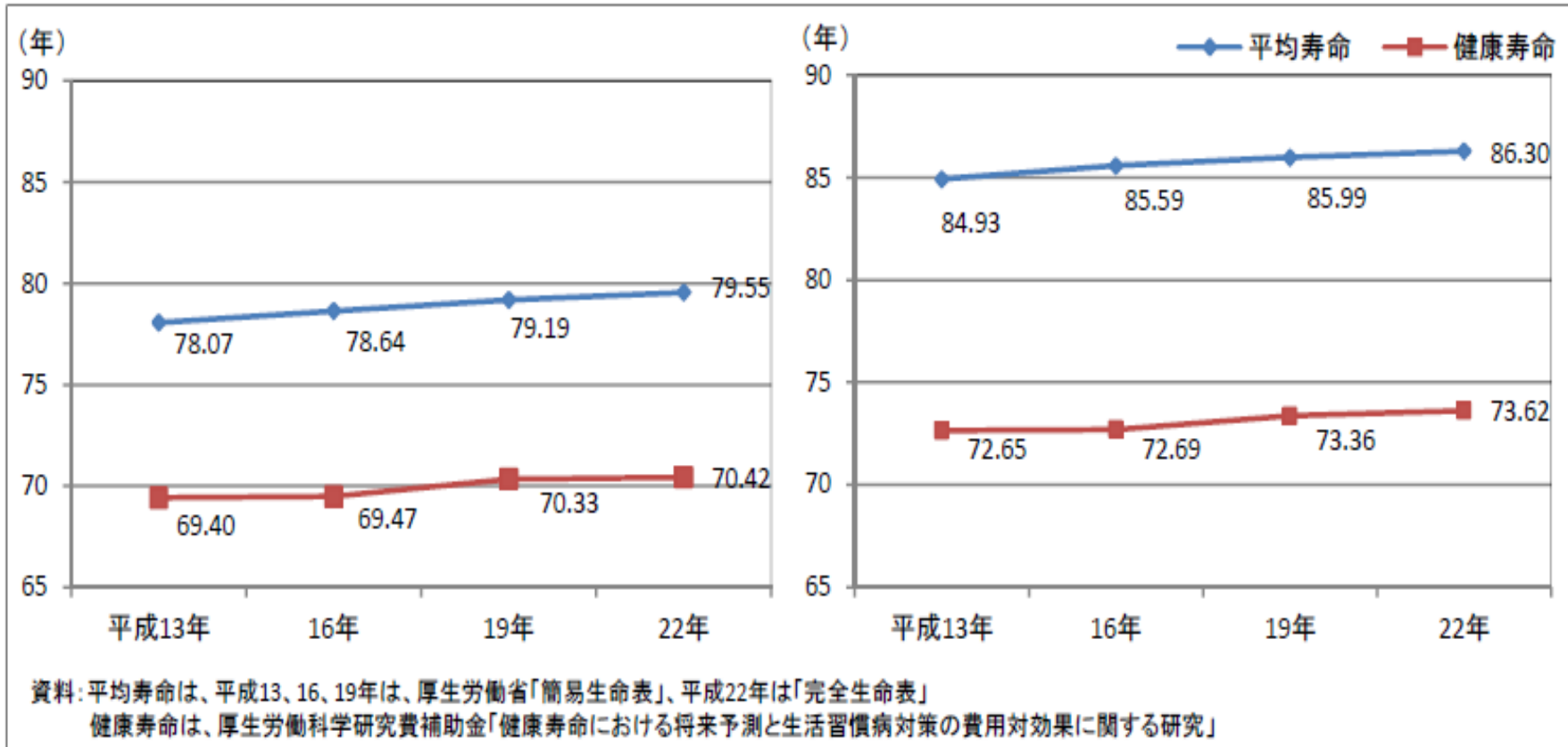
(H27年 男性80.50歳 女性86.83歳)女性是世界1位

<健康寿命>

(H25年 男性71.11歳 女性75.56歳)どちらも世界1位

# 日本における高齢者の現状

## ◆ 平均寿命と健康寿命の推移

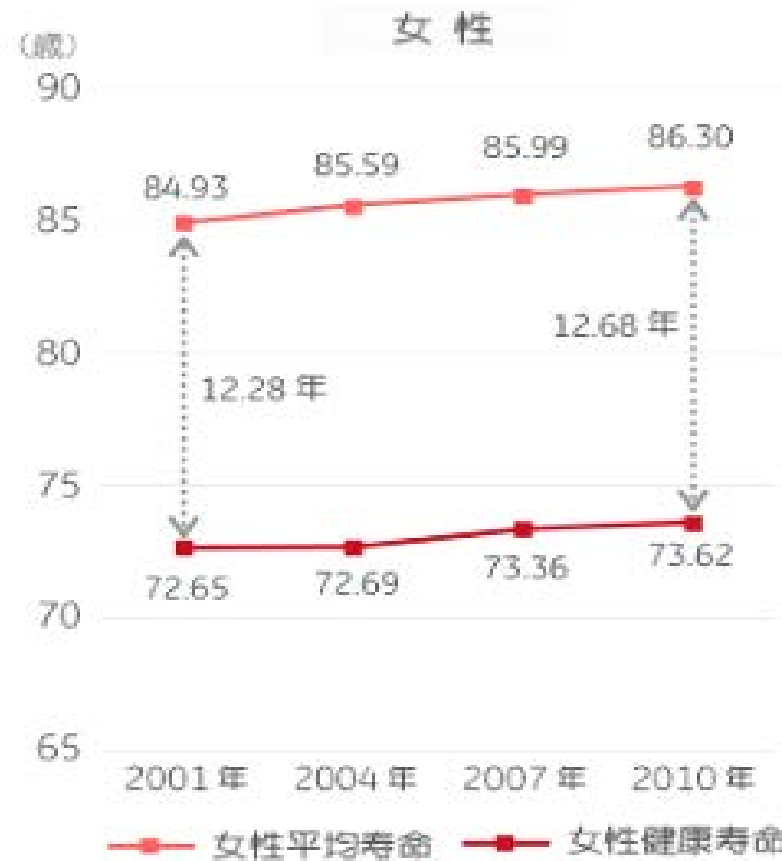


[出典] 厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会・次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会  
「健康日本21(第二次)の推進に関する参考資料」p26



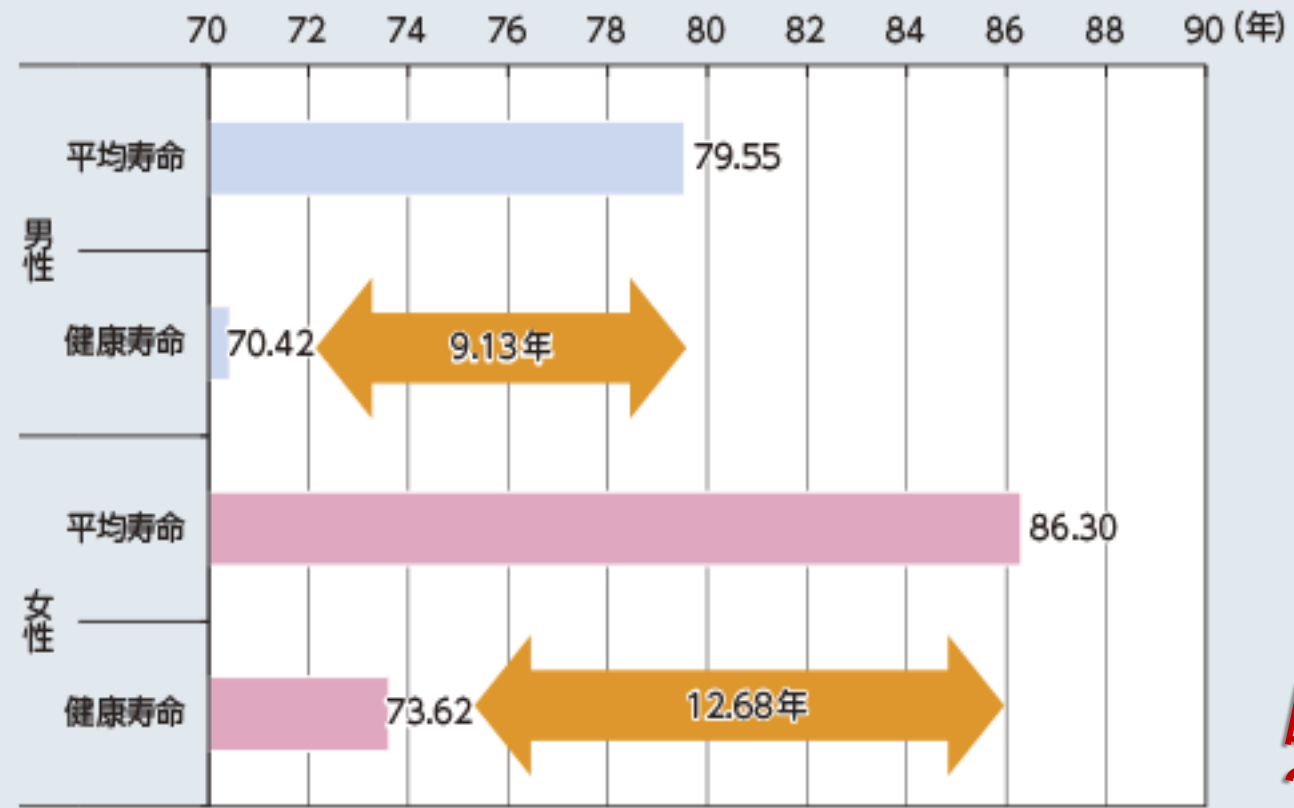
# 日本における高齢者の現状

## 日本の平均寿命／健康寿命 推移



平成26年版 厚生労働白書 (厚生労働省) を参考にGEが作図

## 健康寿命の定義と平均寿命との差



日本は寝たきり大国？

資料：平均寿命（平成22年）は、厚生労働省大臣官房統計情報部「完全生命表」  
 健康寿命は（平成22年）は、厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」  
 (注)：健康寿命：人の寿命において「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」

今後、平均寿命の延伸とともに、健康な期間だけではなく、**不健康な期間も延びることが予想**されます。

国民の健康づくりの一層の推進を図り、平均寿命の延び以上に**健康寿命を延ばす（不健康な状態になる時点を遅らせる）**ことは、  
個人の生活の質の低下を防ぐ観点からも、  
社会的負担を軽減する観点からも、**重要**です。

膨らむ医療費





## 国民医療費の推移

## 日本における高齢者の現状



厚労省の推計では、社会保障費のうち医療給付費は、2012年度の35.1兆円から、団塊の世代が後期高齢者(75歳以上)となる2025年には54.0兆円に拡大すると指摘。介護給付金(19.8兆円)と合わせると社会保障給付費全体の49.5%を占め、年金(40.6%)を超える規模になると目されています。



## 年齢階級別の1人当たり医療費 (2011年度)



資料：厚生労働省保険局「医療保険に関する基礎資料 ～平成23年度の医療費等の状況～」(平成25年12月)

## 日本における高齢者の現状

人口一人当たりの年間国民医療費



出典：平成24年度 国民医療費の概況（厚生労働省）

実際、65歳以上の高齢者の一人当たりの年間国民医療費は65歳未満の約4倍という実態（2012年度）もあり、現役世代の負担を縮小するためにも、健康寿命の延伸は不可欠に。病気になってから治すのではなく、病気にならないようにする「未病対策」が、今後ますます重要になります。

# <レクリエーションを取り入れた運動指導>

- ・アイスブレイク（導入・つかみ **各種ゲーム**）
- ・コーディネーショントレーニング  
（脳トレ・デュアルタスク ～コムニサイズ）
- ・コミュニケーション  
（仲間づくり～継続意識を高める **各種ゲーム**）
- ・スポーツ（**創作ニュースポーツ**）
- ・音楽の有効利用
- ・その他（**イベント** **ウォーキング**など）

# 自らが楽しむ！

## スポーツ・運動の指導者の役目とは??

自分が楽しくないのに、人に楽しさなんか与えられる筈がありません。

周りの人に**楽しさを！笑いを！**そして、何よりも**信頼**を得られる。

そんな人がスポーツ・運動の指導者かも知れないですね！

相手（周りの人）のことをよく考えて...『気配り、思いやり』を大切に  
しましょう。

スポーツ指導者は『**道化師**』!?

ピエロ (pierrot) ?

クラウン (crown) ?



ピエロ



クラウン

# ちがいは??



ピエロ



クラウン

クラウンよりもさらに馬鹿にされる芸風（日本的な視点ではツッコミが無いボケ役）を行う。クラウンとピエロの細かい違いはメイクに涙マークが付くとピエロになる。涙のマークは馬鹿にされながら観客を笑わせているがそこには悲しみを持つという意味を表現したものであるとされる。

# セラピューティック・レクリエーション

1965年にはレクリエーションサービスは...

- ① より積極的に健康に貢献する
- ② 病気の予防に貢献する
- ③ 病気の治療に役立つ
- ④ 身体的感情的、社会的、知的な可能性を発達させるのに役立つ



『1961年声明』が全米医師会より出されており、それ以降、病院などで働いているレクリエーション担当者は、「セラピューティックレクリエーションスペシャリスト」と呼ばれるようになり、広く医療の場に浸透していった。

精神科の領域でTRが発達し、体育系、カウンセリング系の専門家を中心に、医療におけるレクリエーション活動の重要性が認識され...

- ◇ 治療として実施するレクリエーション療法を支持する団体  
(ATRA: <http://atra-online.com/cms/>)
- ◇ トータルなアプローチを考えるTRを支持する団体  
(<http://www.nrpa.org/ntrs>)

に分かれている。全米では、Recreation Therapistは約2万人いると言われていました



# ケアリングクラウン



病院だけでなく福祉施設、教育現場、国際協力の最前線などでも活躍

免疫力を向上させるなど、笑いの医学的効果が証明され始めた！



日本クリニクラウン協会  
Japan CliniClowns Association



病院に笑顔を運ぶ道化師

クリニクラウン・ホスピタルクラウン♪





みんなで  
おもしろい  
こと、やってみませ  
んか!?