

『健康づくりを楽しく
するための企画と運営』

NPO法人 みんなのスポーツ協会
顧問 藤田英和

はじめに

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。そんな人が健康づくりとしてのスポーツ・運動を企画・運営する人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。



笑いは心のサプリメント



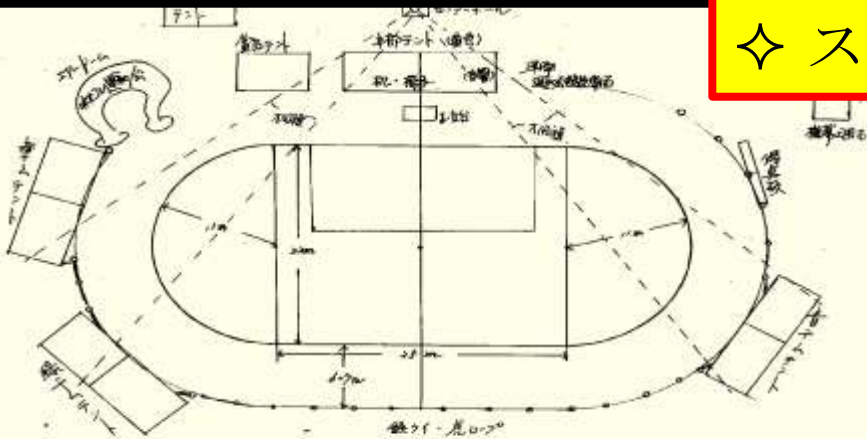
運動会

(sports day)

参加 NO	13	時間	14:40~14:50
競技支名	ラブラブファイヤー		
競技支説明	チーム参加数	召 集	
男女別にスタート→机の上のプレートをとる (○・□・△・×等があり自分と同じ形のペアをつくる) 手をつなぎながらフィールド中央へ→女性をスケートボードにのせ次のポイントへ→風船をふくらませおたがいの脚で踏む→フラフープをいっしょに入って伸ばくゴール。	男子 6名 女子 6名	NO13. 突撃ワゴン召集後	
	競技数	賞 品	
	8組×3組		
	用 具		
	プレート 48 スケボー 10 フラフープ 12 机 2	風船 50	
得点表	1位	・2位	・3位



- ☆ 競技名のネーミングはかなり重要！
- ◇ 間延びしない進行（時間厳守）
- ◇ スタッフへの準備&理解



Camp



キャンプファイヤーなど
プログラムは物語にして...!

キャンプでの
楽しみは何？

タイトル、BGMなどの効果は
大！



プログラムをおもしろく&楽しくするために...



Walking

ウォーキング・イベントの実際

- ・ Walk in Her Shoesキャンペーン
- ・ ゴルフDE 東海道五十三次（ゴルフ場）
- ・ 十和田湖ウォーク（キャッチフレーズを公募）
- ・ リレー・ウォーク（駅伝のように...）
- ・ 「歩いて学ぶ糖尿病」ウォークラリー（〈公・社〉日本糖尿病協会）
- ・ ミステリー・ウォーク
- ・ ジャパンウォーク
- ・ 100Kmウォーク
- ・ なぞ解きウォーク
- ・ 目隠しウォーク
- ・ ごみ集めウォーク
- ・ かけ歩き
- ・ アプリを使って歩く など



『歩く』きっかけづくり

- ☆ バーチャルMapウォーク
- ☆ ウォークラリー
- ☆ オリエンテーリング
- ☆ 「ウォーキング・カード」
- ☆ その他



「ウォーキング・カード」で運動強度・消費カロリーを調べる

歩数	歩幅	距離	安静時心拍数	運動心拍数	運動強度	消費カロリー
歩	m	Km	拍/分	拍/分	%	kcal

作成：NPO法人みんなのスポーツ協会（藤田）

ジョギング&ウォーキングのエネルギー消費量は

$$\text{消費kcal} = 1 (\text{kcal}) \times \text{体重(kg)} \times \text{距離(k m)}$$

※ 軽いウォーキングの場合は1/2

運動強度・目標心拍数の求め方

$$\text{強度 (\%)} = \left\{ \frac{\text{運動心拍数} - B}{A - B} \right\} \times 100$$

$$\text{目標心拍数} = \left\{ (A - B) \times \text{\%} \right\} + B$$

A=予想最高心拍数 (220-年齢) B=安静時心拍数



PAMトレーニング・システム

ウォークラリーのスタートには...？

《スタート時にとんち問題などがあるかも...》

問題1 買物中に転んだ人がいました。その人は何を買ったのでしょうか？

問題2 味噌の中にあるものって何？

問題3 一=1、二=2、三=3、四=5、五=4、六=4です。

それでは七= いくつでしょうか？



バーチャルMapウォーク：グループで競う

ウォークラリー+ネイチャーゲーム（コースを設定）

**自然の
つぶやき**

《自然の中にある物の気持ちになって、その声を代弁する》

自然の中の物の声を聴き、その気持ちを代わって感じ、同時に周りの環境に目を向け、自然のつながりを感じる。

自然を代弁して...

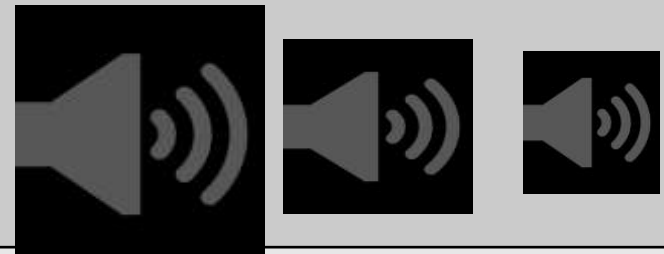


音いくつ

《耳をすませて、まわりから聞こえてくる音をじっくりと聞き取る》

音を集中的に聞くと、小さな音まで聞こえる。また、風の音でも遠くでうなっている音と真上で派をゆらす音の違いなどにも気づき、心も静かになってくる。

どんな音が聞こえますか...



色いくつ

《周囲の自然の色を数え、自然の中にあるさまざまな色を感じる》

「見る」ことに意識を集中させ、周辺に何種類の色があったかを数える。今までに気がつかなかった自然の色の美しさや多様さに気づく。

どんな色に気がきましたか... (何色、美しさ、多様さ など)

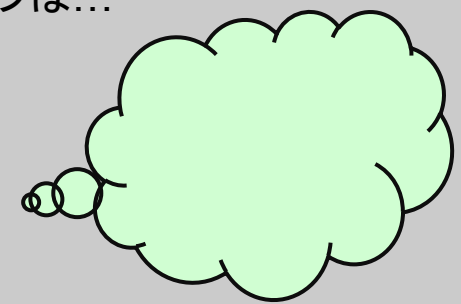
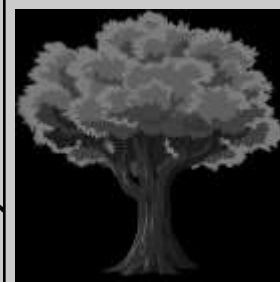


木のセリフ

《木に吹き出しのセリフをつけ、木の個性を感じ、発想を楽しむ》

木々には枝の形、幹についた苔、小さなウロなどにも個性があり、何か語りかけているようにも思える。吹き出しのセリフをつけ、木の全体をみたり、また近づいて細部をみたり、一本の木を様々な角度から観察し、木の個性を感じ取る。

吹き出しのセリフは...



健康づくりポイントラリー（企業健保組合で実施）

【開催期間】

令和●年●月●日～令和●年●月●日（6か月間）

【内容】

- ① ポイント制による運動・スポーツに関する健康づくりキャンペーン
- ② 1日に取得できるポイントは10点まで...
（複数の運動・スポーツは可）
- ③ 時間の最低単位は10分（ポイント表より換算）

【表彰】

- ① 500ポイント表彰
- ② 1,000ポイント表彰
- ③ 終了時にポイントランキング発表（各表彰）

【注意事項】

- ① 運動・スポーツを楽しんで、決して無理をしない。
- ② 毎日少しでもコツコツ行うことに努め、ご自身の運動・スポーツ習慣を心がけてください。
- ③ 準備運動、整理運動を忘れず、体調が悪い時はお休みください。

参加者には簡単な健康・体力チェック問診表を提出

3期毎に集計、表彰

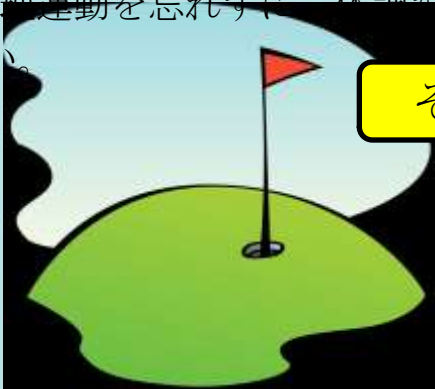
その後、生活・栄養編を企画・運営



大会参加のお知らせ

皆様におかれましては、益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。
 保険組合ではイトーキ・イトーキレビオを中心とした健康づくり
 皆様方の健康づくり活動の一環として『イトーキ健保・健康づくりポ
 ンツ』を下記のとおり開催することとなりました。
 是非、この機会に健康・体力づくりにチャレンジして下さい。

【開催期間】 4月29日（土）～10月29日（日）《6ヶ月間》
 【内容】 ポイント制による運動・スポーツに関する健康づくりキャンペーン
 (1) 行なった運動・スポーツ及び時間により、決められたポイントが与えられます。
 (2) 1日に取得できるポイントは10点までですが、複数の運動・スポーツでの取得
 が可能です。
 (3) 運動・スポーツ実施時間の最低単位は10分です。ポイント一覧表より換算して
 いただきます。（注：ポイント一覧表の1時間の運動・スポーツを実施した場合は、例えば、ホーリングを50分ならば、3ポ
 イント(時間)/6×5=2.5ポイントとなります。4単位以下2単位を四捨五入）
 (4) 1期（4月29日～6月25日）、2期（6月26日～8月27日）、3期（8月28日～10月29日）で、各期毎に報告
 していただきます。
 【表彰】 開催途中に2回の表彰、また終了時点で優秀者表彰を設定
 (1) 500ポイント表彰（500ポイント達成者を、2,000円のギフト券を贈ります。）
 (2) 1000ポイント表彰（1000ポイント達成者を、5,000円のギフト券を贈ります。）
 (3) 終了時点で最終ポイントランキングを発表し、1位から10位迄の方に賞品を贈
 ります。（1位：10,000円のギフト券、2位：7,000円のギフト券、3位：5,000円のギフト券、4位～10位：3,00
 0円のギフト券を贈ります。但し、ランキング賞金は500ポイント達成者以上に限定、同ポイントに場合は運動時間優先）
 【申込締切】 4月20日（木）必着



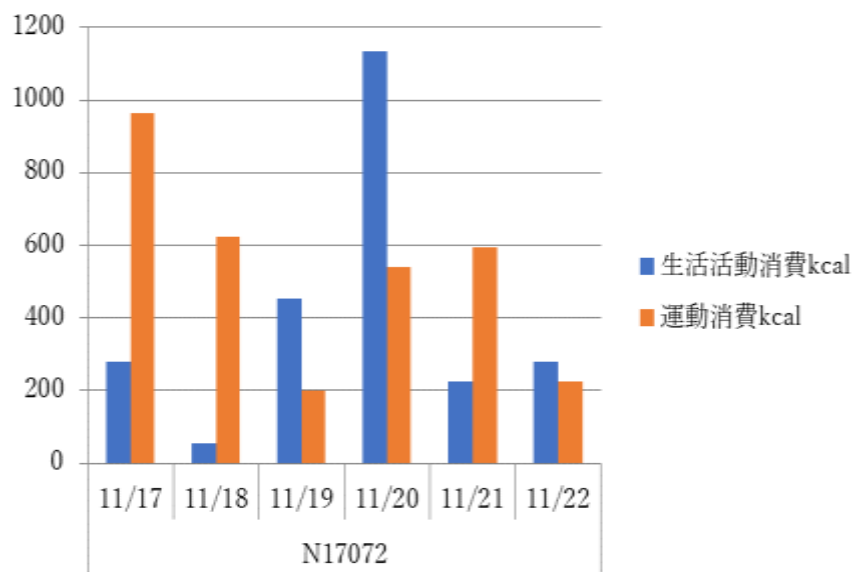
ポイント一覧表（下記ポイントは1時間運動・スポーツをした場合のもので、運動は10分単位で換算して下さい。1日に10分未満のスポーツ・運動はポイントになりません。）

1) ホーリング	3	13) テニス	5	25) バスケットボール	8	37) フォークダンス	4
2) ソウシャルダンス	5	14) バレーボール(6人制)	6	26) ハイキング	5	38) ニュースポーツ(電スポーツ)	2
3) エアロビクスダンス	7	15) バレーボール(9人制)	2	27) 釣り	6	39) エルゴメーター(エアロバイク)	6
4) 縄跳び	9	16) ゲートボール	2	28) ゴルフ	2	40) ローイングボート・クワイク	6
5) ウオーキング(歩歩運動を含む)	3	17) 野球・ソフトボール	3	29) ゴルフ練習場	3	41) 散歩	1
6) エクササイズウォーキング	6	18) キャッチボール	3	30) サイクリング	5	42) 日本舞踊	3
7) ジョギング	7	19) ラジオ・健康体操	4	31) ボート・カヌー	6	43) 日本民謡の唄り	5
8) フォカッシュ	9	20) バドミントン	6	32) サーフing(ウインド含む)	7	44) 家庭菜園・家庭菜園が	2
9) 水泳	4	21) インドアカ	5	33) 登山	9	45) 日傘大工	2
10) 卓球	4	22) 柔道・剣道	12	34) 相撲・レスリング	12	46) 釣り(釣り船を借く)	2
11) 筋力トレーニング	5	23) スキーボード・ダイビング	8	35) ストレッチ体操	4		
12) スキー・スノーボード	6	24) サッカー・ラグビー・アメフト	8	36) ヨーヨー・太極拳	4		

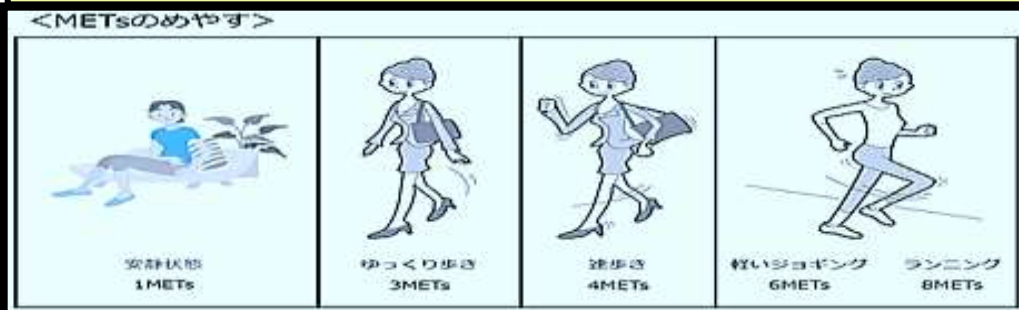
※ このポイント一覧表は、ポイントラリーカード(お申込みにより発行)に記載されております。

『どんだけカロリーを消費しているんだろう？』

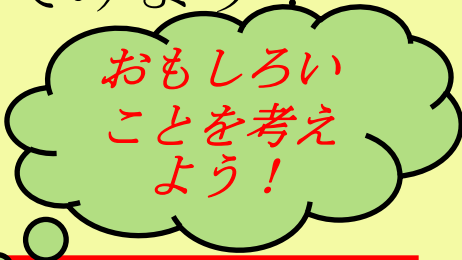
月日	生活活動				運動 1				運動 2				計	
	活動	Mets	時間	消費kcal	種目	Mets	時間	消費kcal	種目	Mets	時間	消費kcal	エクササイズ	消費kcal
11/17	料理・皿洗い	3.3	1.5	280.6	バドミントン	5.5	2	623.7	自転車	4	1.5	340.2	22.0	1244.5
11/18	洗濯	2	0.5	56.7	自転車	4	1	226.8	ウォーキング	3.5	2	396.9	12.0	680.4
11/19	カラオケ	4	2	453.6	ウォーキング	3.5	1	198.5		0	0	0	11.5	652.1
11/20	カラオケ	4	5	1134.0	ボーリング	3.8	2.5	538.7		0	0	0	29.5	1672.7
11/21	買い物	2	2	226.8	ウォーキング	3.5	3	595.4		0	0	0	14.5	822.2
11/22	料理・皿洗い	3.3	1.5	280.6	自転車	4	1	226.8		0	0	0	9.0	507.4



- ☆ 主な生活活動を1つ選ぶ（毎日）
- ☆ 主な運動を2つ選ぶ（毎日）
- ☆ 選んだ生活活動・運動の時間をつける
- ☆ Metsから消費カロリーを計算する
- ☆ グラフで表す



運動強度消費カロリー・距離などの計算表を作ってみよう！



【アウトプットメニュー】

1. 走・歩距離(kg) 《日本一周バーチャルウォーク、旧街道ウォークなど》
2. 消費カロリー(kcal) 《減量コンテスト：あなたは何Kg減量しました。》
3. 蓄電力(kw) 《電力販売：あなたの電量を買いたいです。》

【インプット項目】

1. 個人属性
2. スポーツ・運動種目
3. 時間(分)
4. 内容(体重,歩数、距離など)

企画 → 広報 → 募集 → 運営

- ☆ ウォーク・ノートの発行
- ☆ 週間（月間）チェック及びランキング発表
- ☆ フィードバック など

METs=表より入力

1 W=0.014kcal/分

種目	METs	歩数	歩幅(cm)	時間(分)	体重(kg)	距離(km)	消費カロリー(kcal)	kw
ジョグ・ウォーク					60	3	180	12.9
バイク				30	80	3.8	300	21.4
歩数(walk)		6000	60		70	3.6	252	18.0
バドミントン	5.8			60	70	5.8	406	29.0
卓球	4.1			30	80	2.1	164	11.7
ボーリング	3			80	70	4	280	20.0
エアロビックダンス	7.5			45	50	5.6	281.3	20.1
ゴルフ	5.1			180	75	15	1147.5	82.0
テニス	6.5			100	55	10.8	595.8	42.6
バレーボール	4.5			70	65	5.3	341.3	24.4
水泳	5.5			45	75	4.1	309.4	22.1
縄跳び	11			30	60	5.5	330	23.6
柔道	13.5			60	90	13.5	1215	86.8
バスケットボールゲーム	8.3			20	70	2.8	193.7	13.8
サイクリング	7			50	50	5.8	291.7	20.8
サッカー	9			40	80	6	480	34.3
シャフルボード	2.5			30	60	1.3	75	5.4
スキー	6			120	70	12	840	60.0



NPO法人を設立してみよう！

法人名	主な目的
地域で伝統文化に親しむ会	日本の伝統文化を知り、 子どもと外で遊ぶ などコミュニケーションを大切にする ごはんづくり
バイタルフレンド ～正しい知識を身につけよう～	自分のバイタルを知り 、正常値や基準値について学ぶ バイタルサインの重要性を理解する
Sea go N いっしょに季節を作りませんか？	施設の方々へプレゼント、 リハビリテーションなどにより施設側との交流 を深め、自分たちのクオリティを向上
Make a nature lovers !	自然を大切に ...遊び方などを教え、自然の中で生きて行くことを学び、生き物を育て、命の大切さを理解する
MINTUKU みんなでつくろう！ふるさとを	高齢者の生きがい活動促進 、青少年に自然活動の大切さの伝承を...、高齢者と青少年のふれあいと地域の未来をつくる
GO! GO! Chance! 夢と希望を与える	人に興奮を与え、自分の体で体感させる 健康維持
アマハウス いつでも誰でもwelcome my hothouse	子育ての情報交換 、悩み相談などの交流の場を作り、子育てを応援、また子どもたちの交流の場もつくる
ぽけっときゃんぷ 自然をまんきつ！！	子どもが自然に触れるなど外で遊べる 手助けをする 協調性、社会性を身につけ自立、自律を促す
ラジオを体操推進法人 介護なんていらないよ！日本を元気に！	高齢者を元気に、介護層の減、友達づくり、孤独死、防犯に、子どもに運動などに取組む 地域コミュニティーを形成 する
STOT	たばこによる人的被害を防止、電子タバコの普及 大気汚染の防止 に取り組む

肉だ！ 運動だ！ 恋だ！
MEAT!MEET!
FESTIVAL
2019

10月14日(祝・月) 10:00~16:00
 開催場所: 大阪万博記念公園 公園東口
 雨天時決行
 詳細: 食べ歩きウォークラリーでMEAT&MEET

10/14 体育の日 (祝・月)

開催場所: 大阪万博記念公園 公園東口
 雨天時決行
 詳細: 食べ歩きウォークラリーでMEAT&MEET



チラシを作りましょう！

1. イベントのタイトル
2. キャッチコピー
3. 目的及びプログラム
(少し具体的に！)
4. 参加費、受付方法、支払い方法など

日時 OAX日
 10:00 ~
 in ディスカンパウズ

10:30
 11:00
 11:30
 12:00
 12:30
 13:00

2019年
 2019.10.14

運動処方システム開発で考えたこと... (一例)



トレーニングマイレージ管理機能

トレーニングQ&A機能

体力・形態測定診断機能

栄養診断機能

ウェルカム・メニュー

体力・形態測定結果表

項目	測定値	標準値	評価
身長	166.1	166.1	標準
体重	53.4	53.4	標準
体脂肪率	15.3	15.3	標準
VO2Max	34.0	42.5	低
筋力	42.5	42.5	標準

※ 体脂肪率の測定結果は、体脂肪率計の測定結果に基づいています。

九州、四国の旅

スタート日: 1993年4月25日 | 累計消費カロリー: 89561.7 KCal | 累計距離: 1437.8 Km

※ ジョブプログラム(1km)の消費カロリーの有酸素トレーニングによる総消費カロリーで計算しています。

確認 | 前画面 | 印刷

トレーニング計画表 1

登録No: 0001 | 氏名: 杉村 公明 | コース: ベーシックコース | 性別: 男 | 年齢: 47歳

I. 形態測定結果

測定項目	測定値	標準値	性別別標準値
身長	166.1	166.1	166.1
体重	53.4	53.4	53.4
BMI	19.4	21.1	18.5
体脂肪率	15.3	15.3	15.3
体脂肪率(%)	14.3	12.9	20.0
脂肪重量(kg)	10.5	17.2	12.0

II. 体形分析

体形分析の結果は、標準的な体形に近いです。

III. コメント

あなたの体形判定は「標準」です。体形は標準より少なく見たときにはスリムですが、体組成の中で脂肪の占める割合は標準的です。少しウェイトを上げるぐらいを目標に、バランスのとれた食事と自らの運動を続けて下さい。

V. 日常の運動習慣アドバイス

あなたの1日の運動量の目標は **184 kcal** です

運動の種類	消費カロリー	所要時間
ジョギング	5.0 kcal	31分
ゴルフ	5.1 kcal	36分

トレーニング計画表 2

登録No: 0001 | 氏名: 杉村 公明

III. スタミナ評価

測定項目	測定値	標準値	評価
VO2Max	34.0	42.5	低

あなたのスタミナ年齢は **37** 歳です

IV. 筋力評価

測定部位	測定値	標準値	評価
胸筋	53.4 kg	9	標準
腹部	52.5 kg	7	標準
上腕前筋	45.7 kg	15	標準
上腕部	120.7 kg	12	標準
僧帽筋	42.9 kg	15	標準
腹筋	19.0 kg	4	標準
大腿前筋	65.0 kg	5	標準
大腿後筋	22.5 kg	8	標準

V. トレーニング目標へのアドバイス

あなたのスタミナは、標準値と比較してやや低いレベルです。今のスタミナを維持し、目標をパフォーマンス向上に向けてトレーニングを継続して下さい。

血圧は毎日測ったほうがよいのか?

血圧は毎日測ったほうがよいのか?

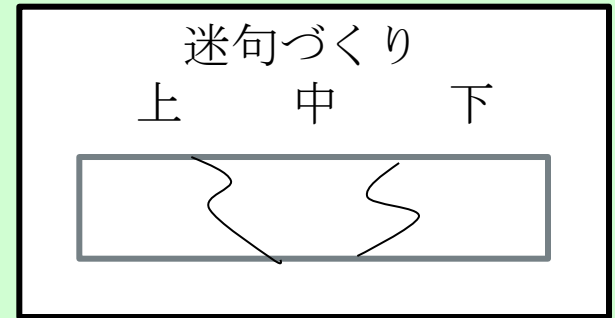
心臓が収縮して血液を送り出し、全身に酸素と栄養を供給します。血圧が高くなると**心臓疾患、脳卒中、腎臓病**など生活習慣病にかかりやすくなります。

血圧測定はそうした生活習慣病をチェックするために行うものです。しかし、血圧は絶えず変化しておりますので、**血圧があることに気が付かない**と思われる場合があります。特に運動を行う前の血圧チェックは、**運動中の身体を保護するのに重要**と云えます。また、毎日の血圧チェックはあなたの血圧の変化データとして管理されますので、**今後の健康づくりに役立ちます。**

ちょっとした班分けのおもしろいやり方？

① 3人グループをつくる

班	1	2	3
卑弥呼 班	魏志倭人伝	邪馬台国	女王
小野妹子 班	飛鳥時代	中国文化	遣隋使
聖徳太子 班	法隆寺	一万円札	17条の憲法
杉田玄白 班	蘭学者	江戸時代の医者	解体新書
伊能忠敬 班	測量家	全国を測量	日本地図



② 5名～9名/チームをつくる

auメンバー：桃太郎、金太郎、浦島太郎、かぐや姫、乙姫、鬼、織姫
などのカードを配る

全キャラクターを揃える（班）（人数調整：ジョーカー）

③ 思った人数にチームがつくれる

トランプを使う（♥、♦、♠、♣ × 13札）

① 2人ペア：No. + 色

② 4人グループ：NO.で集合（No1...king）

③ 4人～13人グループ：種類で集合（♥、♦、♠、♣）

④ ～26人：奇数、偶数で集合

※) 配布する枚数で決める



測定結果

痛みの測定項目

左 右

痛みの測定項目	左	右
①Oberテスト(大腿外側面の柔軟性)		
②Elyテスト(大腿側面の柔軟性)		
③FreibergテストA(仙腸関節機能障害)		
④PatrickテストA(仙腸関節機能障害)		
⑤GaenslenテストA(仙腸関節機能障害)		
⑥SLRテスト(大腿後面・坐骨神経の柔軟性)		
⑦FreibergテストB(仙腸関節機能障害)		
⑧機能チェック・システムの制作		
⑩PLFテスト(腰椎後弯の柔軟性)		
⑪STFテスト(上部体幹・肩甲骨の柔軟性)		
⑫		



体力に関する会議などの事務局運営

これらも楽しい健康づくりの
企画・運営と思いませんか？

- ①足部安定性(距)
- ②左右加重比率
- ③背臥位での下肢

運動姿勢別 仰臥位 1/3

背伸び(両手を頭上に) 両手を水平から上に 両手を横から上に 肘を伸ばして肩上げ

介護予防運動プログラムの制作

マイクがミューア 次ページへ▶



高齢者の体力測定の研究

既成概念・固定観念にとらわれず...
おもしろく、楽しんで
チャレンジしてみよう!

Let's Challenge!





気ジャンケン
ジャンケン

ホイ!

① ホイ!

② ホイ!

③ ホイ!

