

# 遊びを取り入れた 健康づくり運動プログラム の実際とその指導方法

スポーツ&フィットネス指導者セミナー

NPO法人みんなのスポーツ協会

<http://www.npo-minspo.net>



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 卒業(野外教育・レクリエーション)

## 遊びとは？(広辞苑より)

①あそぶこと。なぐさみ。遊戯。

源氏物語 桐壺「御心につくべき御一をし」。

②猟や音楽のなぐさみ。竹取物語「御一などもなかりけり」

③遊興。特に、酒色や賭博をいう。「一好き」「一人」

④あそびめ。うかれめ。遊女。

源氏物語 滯標「一どものつどひ参れるも」

⑤仕事や勉強の合い間。「一時間」

⑥(文学・芸術の理念として)人生から遊離した美の世界を  
求めること。

⑦気持のゆとり、余裕。「名人の芸には一がある」

⑧〔機〕機械の部分と部分とが密着せず、その間にある程度動き  
うる余裕のあること。「ハンドルの一」

# 「あそび心」

## 子どもの時のあそび

子どもにとってあそびは、食べたり飲んだり眠ったりといった人間の生命を維持する行為と同じように大切な子どもの発達にとって、遊びはなくてはならないもの子どもは遊ぶことによって成長する子どもにとってあそびとは、「生きること」そのもの子どもはあそびながらたくさんのことを学び 成長し心を豊かに育む

鬼ごっこ かくれんぼ かけっこ じゃんけん 影踏み  
石けり 馬とび 水きり おしくらまんじゅう 通りゃんせ  
ケンケンぱ かごめかごめ  
ままごと 塗り絵 切り絵 おり紙 積み木 山くずし  
水鉄砲 竹馬 けん玉 こま回し 凧あげ etc.

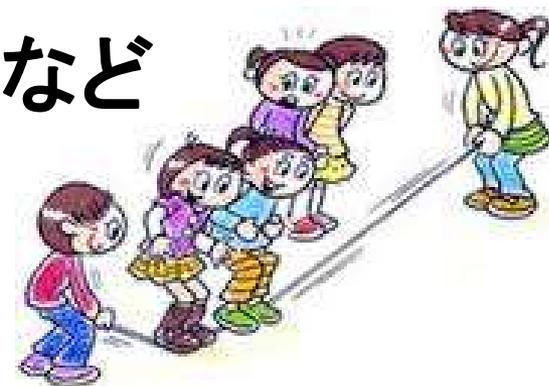
DS PSP Xbox スマホなどのゲーム  
体力低下などの…諸問題



# 子どもが本来遊びで身につける身体能力



走る 跳ぶ 投げる 蹴る  
打つ 捕る 登る つかむ  
はう 転がる 押す 引っ張る  
ぶら下がる 持ち上げる  
座る しゃがむ 立ち上がる  
ささえる 倒す 引きちぎる  
はさむ 押さえる 転がす  
泳ぐ もぐる 飛び込む など



## 大人になってからのあそび(=娯楽?)

人間の「いきいき」や「明るさ」「楽しさ」はみな「遊び」の成分 「深刻さ」「つらさ」「悲しさ」は「遊び」の対極にある

「遊び」がなくても人は餓えることはないが「遊び」がなくては人は生活の彩りを失う

「遊びリテーション」より 1989年 竹内孝仁

音楽

美術

スポーツ(運動)

芸能

食事(お酒)

観光

その他



## あそびと娯楽の比較

あそび	娯楽
プレイ	エンターテイメント
日常的	非日常的
能動的	受動的
蓄積	消費・消耗
継続	一過性
全生活	余暇・暇つぶし



# 「あそびは 人間活動の本質である」

オランダの歴史学者ヨハン・ホイジンガ著  
『ホモ・ルーデンス』より

# 運動に遊びを取り入れる必要性

子ども#1 乳幼児 未就学児 小学生

「人間」づくり

子ども#2 中学生 高校生

楽しい雰囲気の下「身体づくり」

大人#1 青年 18歳ぐらい～

運動を使いコミュニケーションUP

大人#2 中年 35歳前後～

楽しみながらの健康維持・ストレス解消

大人#3 高齢者 65歳前後～

楽しみながらの老化防止

大人#4 後期高齢者 75歳以上(80歳以上)

いきいき・楽しい人生 認知症予防



# 運動に遊びを取り入れる必要性



**ドキドキ感**  
**ワクワク感**

**よろこび・楽しさ倍増！**  
**これから、そして次への**  
**期待もUP。。**



# そこで、レクリエーションのすすめ

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-create（“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

レクリエーションは基本的に楽しければ何でもOK！



## <レクリエーションを取り入れた運動支援>

- ・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 ~コグニサイズ)
- ・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)

知らず知らずに心と身体が動いてる。。

# シチュエーションの違いにより 「遊び方」も様々

◇対象

◇ロケーションの確認

◇財(使用するもの)を選ぶ

・ことば

・音楽

・道具 \* スポーツ用品 遊具 文房具 etc.

◇やり方(進行方法)



# 実際例をご紹介します

- ◇大学・専門学校(体育実習)
- ◇中高年健康づくり教室
- ◇中高年文化祭舞台発表
- ◇後期高齢者のいきいき健康教室
- ◇各種ウォーキング教室
- ◇体力測定の現場
- ◇小学生クリスマス運動会
- ◇学童保育のお楽しみ会
- ◇子ども一時保護所での取組み

## ◇大学・専門学校(体育実習)

- ・グループ(チーム)を作る
- ・チーム名を決めそれをテーマにパフォーマンスを考え披露(投票)
- ・各単元**実施種目**のグループ対抗戦  
勝敗を得点制にし、順位決定(表彰)
- ・実技テストに「あそび」
- ◆メンバー間のコミュニケーションUP
- ◆チーム力の向上

## ◇中高年健康づくり教室

- ・あそびを交えたコーディネートセッション  
トレーニング
- ・指導者のオーバーリアクション
- ・グループワークを多用
- ・各種ニュースポーツの  
ハンデキャップマッチ(例:Gゴルフ)
- ・懇親会を定期的に・・・
- ◆メンバー間のコミュニケーションUP
- ◆健康維持・認知症予防

## ◇中高年文化祭舞台発表

- ・賑やかに、運動が苦手な人の  
晴れ舞台に！
- ・見ている人が楽しめる内容に

◆身体を動かすことの喜びを感じる

◆明日への活力

## ◇後期高齢者のいきいき健康教室

- ・継続は力なり 毎回、同様の運動に  
少しだけ「言葉」のエッセンスを！
- ・デュアルタスクの多用(コグニサイズ)
- ・能力別指導を簡潔に
- ・運動遊び・歌唱のすすめ

◆一体感

◆健康維持・認知症予防

◆次回への期待

## ◇各種ウォーキング教室

- ・コースを複数用意
- ・課題解決(クイズ)形式
- ・たまには昼食や宴会をセット
- ・ノルディックウォーキングのすすめ

◆しんどい・・・からの脱却

◆次回への期待

## ◇体力測定の実場

- ・「体力番付」で楽しみながら！
- ・団体、グループ、施設ごとにオリジナル測定（簡単なもの）を！

◆体力測定を身近なものに

◆めざせ半年～一年に1回

# 体力テストにゲーム性を！ ～体力番付～

体力番付測定記録票				測定日		年	月	日
氏名	フリガナ			性別	男	女		
生年月日	昭・平 年 月 日			年齢	満	歳		
身長	cm			体重	kg			
種目	記録			評価	得点			
垂直とび(瞬発力)	cm				/25			
握力(筋力)	右	kg	・左	kg	平均	kg		/25
長座位体前屈(柔軟性)	cm				/25			
SST-Run(持久力)	m/3 分間				/25			
総合得点	/100 点			順位	男・女	位	/	総合 位

# 体力番付評価表 握力

みんなスポ&SSK 共同開発

## ■ 握力 (女性)

評価区分 評価ポイント	低い										やや低い					平均					やや高い					高い																										
	S.P. (ポイント)										6	7	8	9	10P	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20P	21	22	23	24	25																						
測定値 kg	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	39	40
対象年齢																																																				
20~29歳											10P					10P					20P																															
30~39歳											10P					10P					20P																															
40~44歳											10P					10P					20P																															
45~49歳											10P					10P					20P																															
50~54歳											10P					10P					20P																															
55~59歳											10P					10P					20P																															
60~64歳											10P					10P					20P																															
65~69歳											10P					10P					20P																															
70~74歳											10P					10P					20P																															

## ■ 握力 (男性)

評価区分 評価ポイント	低い										やや低い					平均					やや高い					高い																											
	S.P. (ポイント)										6	7	8	9	10P	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20P	21	22	23	24	25																							
測定値 kg	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
対象年齢																																																					
20~29歳											10P					10P					20P																																
30~39歳											10P					10P					20P																																
40~44歳											10P					10P					20P																																
45~49歳											10P					10P					20P																																
50~54歳											10P					10P					20P																																
55~59歳											10P					10P					20P																																
60~64歳											10P					10P					20P																																
65~69歳											10P					10P					20P																																
70~74歳											10P					10P					20P																																

# いきいき生活チェック byみんスポ

《それぞれ、できた動作のところ確認し、動作チェック表(別紙)の番号を○で囲んで下さい》

1. バンザ〜イ! 両腕を真横からゆっくり頭上に上げていきます。



⑤

真上まで  
上げられる



④

真上まで上がる  
が腕が曲がる



③

地面水平ぐらいまでし  
か上げられない



②

体から離れるぐらいま  
でしか上げられない



①

ほとんど上げら  
れない

## ＜腕・肩チェック＞

悪い姿勢を長時間続けると血行障害になり、首・肩周辺の筋肉や頸椎(けいつい)が圧迫を受け、肩こりがおこります。五十肩は肩関節の周囲に炎症がおこり、肩の痛みと運動障害を訴える症状です。常に筋肉をほぐし、血管の働きを活発にすることが重要です。

# いきいき生活チェック byみんスポ

## 2. くび動かし

※くびは回さないように！

上が向ける



⑤

全部スムーズ  
にできる

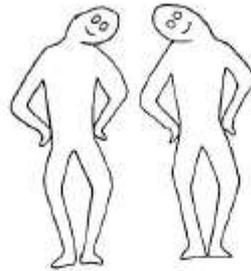
下が向ける



④

少し痛みなどがあ  
るが何とかできる

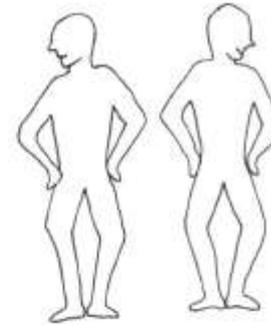
左右に傾けられる



③

1つ2つできない  
ものがある

左向き、右向きができる



②

3つ以上できな  
いものがある

①

ほとんどでき  
ない

### <くびチェック>

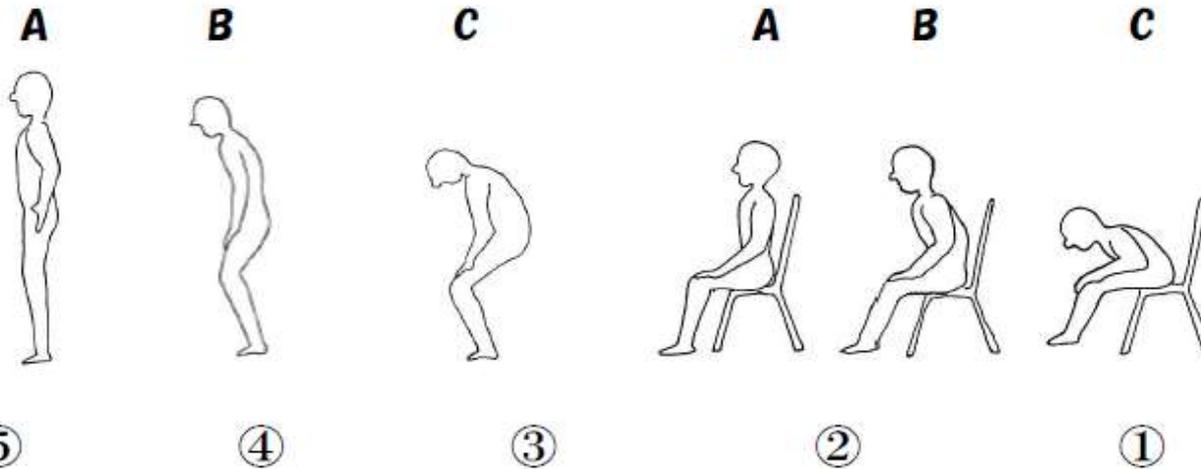
加齢に伴い、頸(けい)部の筋群の柔軟性や筋力の低下がおこってきます。くびがどの程度動くかを調べておくことは頸椎症※(けいついしょう)による変化をみるのに有効です。ストレッチや簡単な筋力強化はくびの障害の予防に必要です。※脊柱の支持組織(骨、靭帯、椎間板、椎間板など)が加齢による変性により増殖して、いろいろな症状を起こしてくる病状のことを言います。

# いきいき生活チェック byみんスポ

## 3. 背すじのぼし 立位、座位ともできますか？

立位(立った姿勢)

座位(椅子に座った姿勢)



Aの姿勢で20秒以上そのままですらられる

Aの姿勢はできるが、20秒ほどでBの姿勢になる

Bの姿勢であれば30秒ほどできる

Bの姿勢もきつく、20秒ほどでCのように腰が曲がってしまいます

Cの姿勢もできない

### <体幹チェック>

脊柱を正常な姿勢に保つことは、腰背部の痛みを軽減させ、円背(猫背)を防止に重要です。予防するには、腹筋のストレッチや脊柱起立筋※(せきちゅうきりつきん)の強化が有効です。

※背中の下中心部の筋肉。骨盤から脊椎をつないでいる、表面からは見えない細長い深部筋肉群を総称して言う

# いきいき生活チェック byみんスポ

## 4. その場足踏み



⑤

Aのように膝を腰の高さまであげて10回以上できる

④

Aでは5~6回程度しかできないが、Bならできる

③

Bであれば10~20回程度できる

②

Bであれば5~10回、C(足を浮かす程度)であれば、ある程度できる

①

C(足を浮かす程度)で5~10回が精一杯

# いきいき生活チェック byみんスポ

## 5. 座り・立ち

トイレで座る(立ち上がる) ※椅子でも結構です。



⑤

何もつかまず座れる(立てる)

④

片手で壁、柱などにつかまれば座れる(立てる)

③

両手で何かにつかまれば座れる(立てる)

②

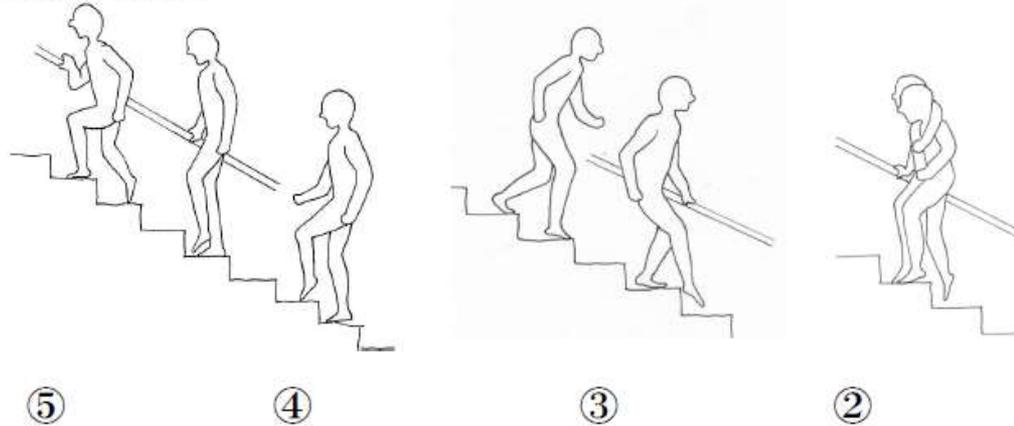
介護者に支えてもらえれば座れる(立てる)

①

介護者に抱えられないと座れない(立てない)

# いきいき生活チェック byみんスポ

## 6. 階段の上り下り



⑤	④	③	②	①
普通に1段1段交互に上れる(下れる)	手すりにつかまれば1段1段交互に上れるし1段ごとに両足を揃えれば上れる(下れる)	手すりにつかまり1段ごと両足を揃えれば上れる(下れる)	立っては上れない(下れない)が介護者がいれば何とかできる	できない

### <足チェック～4. 5. 6.～>

昔から「体力は足から弱くなってくる」と言われています。健康ですこやかに老いることとは、脚部の筋力を維持させることと言っても過言ではありません。しっかりと歩くことができる、座ったり立ったりの動作が自然にできる、階段の上り下りが普通にできる、そのためには日頃からストレッチ体操や筋力強化のトレーニングをする必要があります。

少しの筋力運動やストレッチによる柔軟性の向上はケガの予防につながります。

# いきいき生活チェック byみんスポ

## 7. 靴下履き



⑤

立ったまま履くことができる



④

壁などにもたれれば立ったまま履ける



③

イスに座れば履ける



②

床(地面)に座れば履ける

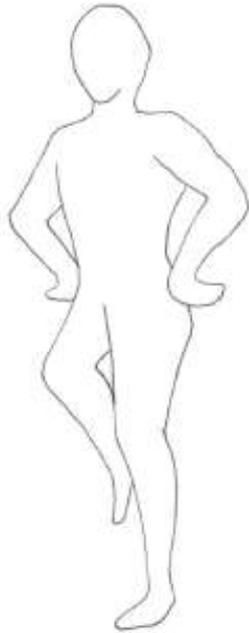


①

履かせてもらわないとできない

# いきいき生活チェック byみんスポ

## 8. 片足立ち ※目を開けて…(開眼片足立ち)



- ⑤ 片足だけで(左右とも)1分以上立っていただける
- ④ 30秒以上は続けられない(どちらかの足)
- ③ 壁などもたれるか、何かにつかまれば、30秒以上は立っていただける(左右とも)
- ② 壁などにもたれても5~20秒ほどしか立っていただけない
- ① 片足で立てない

### <バランス・足チェック~7. 8.~>

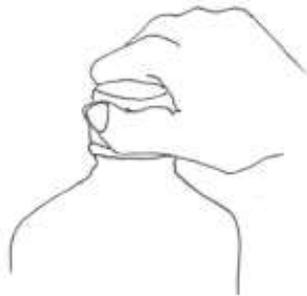
全身のバランスがとれていると言うことは、体が柔軟で筋力もあり、日常生活の動作に衰えが少ないと言えます。平衡感覚が衰えてくると、様々なケガを引起す原因となります。手先や足先などは常に筋肉をほぐし、血管の働きを活発にすることが重要です。

# いきいき生活チェック byみんスポ

## 9. 缶開け

A: ペットボトルの開け閉め

B: アルミ缶フィルトップ開け



⑤

④

③

②

①

A・Bとも普通にできる

A・Bともにやりにくい  
が何とかできる

Aは閉めることはできるが  
開けられない Bは最初の引っ  
掛けができないことが多い

Bはできない Aは閉めることも  
ゆるくしかできない

Aはほとんどできない

### <手・指チェック>

手、指先の筋力も加齢とともに低下していきます。急激に低下させないためには、日頃からの手や指の運動を心掛けることが重要です。原因は不明の病気ですが慢性関節リウマチの予防にも手、指はもちろん肩、肘、膝、足、足指の運動を行っていくことが非常に重要です。

# いきいき生活チェック byみんスポ

## 10. 起上がり

**A**



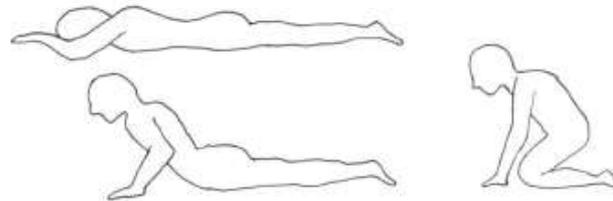
**B**



**C**



**D**



⑤

④

③

②

①

Aの姿勢から  
Bのように起き  
上がれる

Cのように一旦横  
向きになれば起  
き上がれる

Dのように一旦う  
つ伏せになれば  
起き上がれる

Dの状態でき  
上がるが3分以上  
時間がかかる

介助なしでは起  
き上がれない

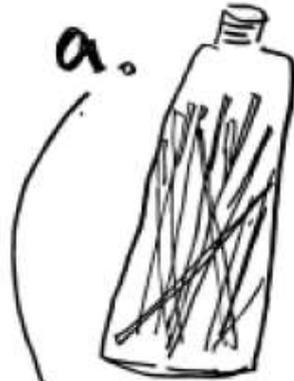
### <全身チェック>

腹部の筋肉は背筋などを含み、脊柱の支持に重要な役割を果たします。筋力、柔軟性を高めることは脊柱の支持性を強くし、腰椎の前湾※(ぜんわん)を保持する。この場所の筋力の低下は腰痛の最大の原因になります。※立ったときの腰の正しい位置・姿勢～体を横から見た場合、おへそが引っ込んでお尻が突き出たような状態。

# いきいき生活チェック byみんスポ

『運動機能チェックテストに挑戦』

a.



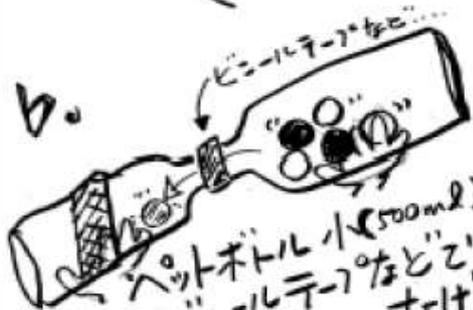
わりばし  
30本を  
あらかじめ  
ペットボトル大に  
入れ



そして、  
もどす

30本もどした  
際のタイム!!

b.



ペットボトル小(500ml)  
をビニールテープなどで  
口と口を合わせつなげる。  
中にビーズ5個。  
例) 3個=黄 2個=青

2個の青ビーズのみ  
を反対側のペットボトルへ  
移動させる。

黄3と青2に  
きれいに分ける  
タイム!!

c.



器にあらかじめ  
10個の  
ペットボトルキャップ  
を入れておく



とたりの器に  
おはし(わりばし)を  
使って全部移動タイム!!

## ◇小学生クリスマス運動会

- ・低学年、高学年それぞれができる種目　そして共通種目を用意
- ・高学年から縦割りのグループ作り
- ・ナンバー入りビブスでチーム力UP
- ・夜店(カフェテリア)形式で
- ・順位発表パフォーマンス
- ◆運動しながら非日常的な気分へ
- ◆縦割りチームで社会性の向上

## ◇学童保育のお楽しみ会

- ・クラフト(工作)をスポーツに変化
- ・長時間でも飽きない流れに

◆遊びながら運動

◆豊かな心を育む

## ◇子ども一時保護所での取組み

- ・非日常的な体験(運動遊び)
- ・ゲーム性を多くもつプログラム
- ・興味を持てるような演出
- ・音楽、楽器の有効利用

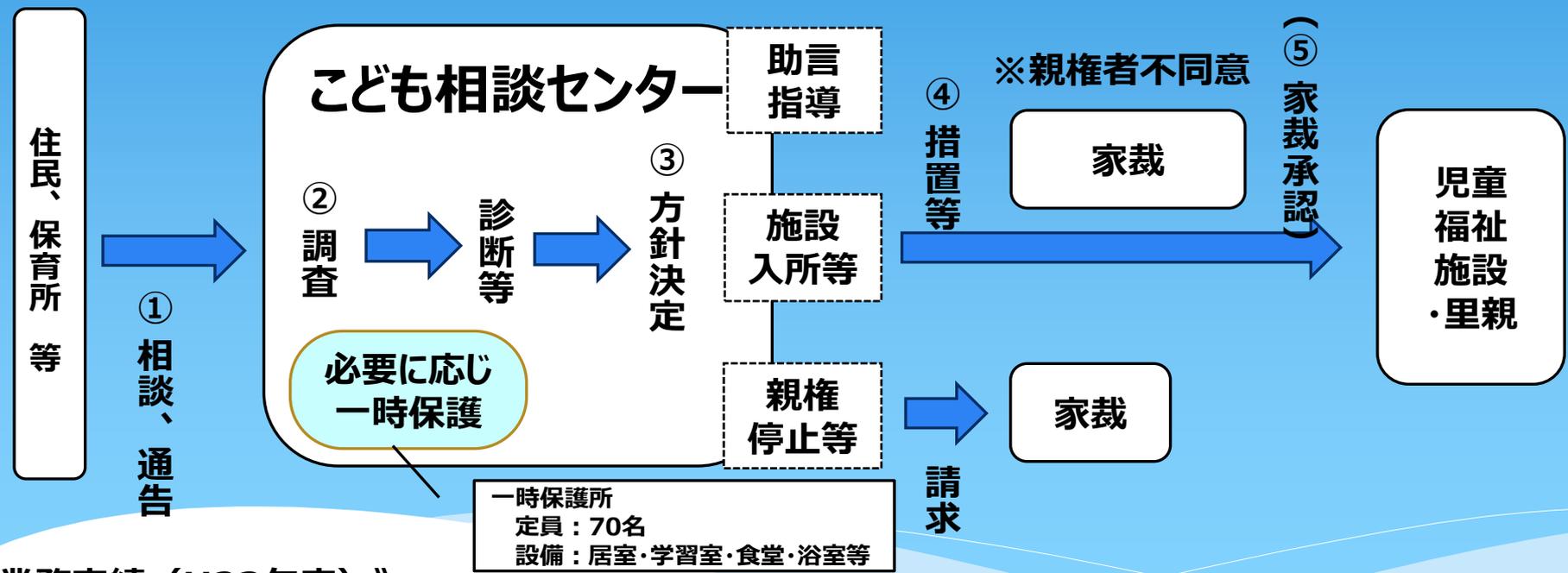
◆大人に対する不信感からの脱却

◆楽しかったと思える空間

# 大阪市における児童相談所の現状

- ◆ 大阪市では、政令市権限に基づいてこども相談センターを設置し、大阪市域を対象に、児童虐待をはじめ、養育困難、非行、障がいなど、児童及びその家族に関する相談、助言、指導を実施
  - ・ 24時間・365日体制で「児童虐待ホットライン」を運営、相談・即応体制を整備
  - ・ 必要に応じて一時保護所で一時保護
  - ・ 長期的な保護が必要な場合などについては、児童福祉施設への入所を措置
- ◆ 各地域における相談、支援業務などについては、こども相談センターと連携のうえ、区役所の保健福祉センター内の子育て支援室で対応

《こども相談センターにおける業務の流れ》 ※市・こども相談センター資料を一部加工・簡略化



《業務実績（H23年度）》

管轄面積 (km <sup>2</sup> )	管轄人口	管轄児童人口	総受付相談件数	虐待相談対応件数	(内訳) 児童福祉施設入所	里親委託	面接指導	その他	一時保護所の1日平均保護人員
223	2,665,314	371,384	11,002	2,238	166	7	2,036	29	59.6

# 全国の児童相談件数等との比較

- ◆ 大阪府域の児童相談所（府・大阪市・堺市）に対する児童相談の状況をみると、総受付相談件数、虐待相談への対応件数ともに全国最多
- ◆ 各自治体ごとにみた場合、大阪府は総受付相談件数、虐待相談への対応件数ともに第1位、大阪市は総受付相談件数で第9位、虐待相談対応件数で第6位
- ◆ 児童相談所1か所当たりの平均件数でみた場合、大阪市は総受付相談件数、虐待相談対応件数ともに第1位

## 【全国の児童相談の状況】

	都道府県全体				自治体別							
	総受付相談件数		虐待相談対応件数		総受付相談件数		虐待相談対応件数		児童相談所1か所当たりの平均件数			
	総受付相談件数	虐待相談対応件数	総受付相談件数	虐待相談対応件数	総受付相談件数	虐待相談対応件数	総受付相談件数	虐待相談対応件数	総受付相談件数	虐待相談対応件数	総受付相談件数	虐待相談対応件数
第1位	大阪府	43,462件	大阪府	8,900件	大阪府	28,136件	大阪府	5,711件	大阪市(1)	11,002件	大阪市(1)	2,238件
第2位	神奈川県	31,570件	神奈川県	7,296件	東京都	25,154件	東京都	4,559件	京都市(1)	8,973件	大阪府(6)	952件
第3位	東京都	25,154件	東京都	4,559件	横浜市	15,877件	埼玉県	3,461件	仙台市(1)	7,061件	堺市(1)	951件
第4位	愛知県	18,027件	埼玉県	4,360件	埼玉県	14,221件	横浜市	2,702件	神戸市(1)	5,436件	さいたま市(1)	899件
第5位	福岡県	17,978件	千葉県	2,960件	愛知県	13,410件	千葉県	2,388件	札幌市(1)	5,158件	広島市(1)	858件
第6位	兵庫県	17,933件	愛知県	2,628件	兵庫県	12,497件	大阪市	2,238件	大阪府(6)	4,689件	相模原市(1)	778件
第7位	埼玉県	17,661件	広島県	2,347件	千葉県	12,006件	神奈川県	2,136件	北九州市(1)	4,628件	横浜市(4)	676件
第8位	北海道	16,973件	兵庫県	2,228件	北海道	11,815件	兵庫県	1,618件	堺市(1)	4,324件	神戸市(1)	610件
第9位	千葉県	15,768件	福岡県	1,724件	大阪市	11,002件	愛知県	1,499件	横浜市(4)	3,969件	京都市(1)	591件
第10位	京都府	12,299件	北海道	1,515件	福岡県	9,534件	広島県	1,489件	福岡市(1)	3,816件	埼玉県(6)	577件

※ 厚生労働省 福祉行政報告例(平成23年度)を基に作成  
 児童相談所1か所当たりの平均件数:総受付相談件数、虐待相談対応件数について、各自治体が設置している児童相談所数(( )内)にか所数を記載、支所・分室・駐在等を除く)で除いたものであり、各児童相談所の実績ではない

# まとめ

運動に遊びを取り入れて

辛いや苦しい、「毎回一緒に面白くない」と言わせない！

いきいきと楽しく 運動を身近なものに

子どもも大人も病気やケガの予防

高齢者は認知症の予防

休養の意味での「あそび」も大切に

おふざけ ではございません 大まじめなのです

自らあそび心を大切に 日々の生活を 楽しみましょう

常に情報収集、なんにでも興味を持ちましょう

我々、運動指導者が健康寿命を延ばしましょう！