

# 遊びを取り入れた健康づくり運動 プログラムと指導方法について

NPO法人みんなのスポーツ協会 代表理事兼事務局長  
池島 栄治郎

# 「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

## 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」

## 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



# 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。。



# 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-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

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いる。。

# レクリエーションの歴史そして普及 様々な現場での「レク活動・支援」

<余暇> 職場での健康管理とコミュニケーション ツール

- ・ 昼休みのバレーボール ・ フォークダンス ・ 秋の運動会
- ・ ハイキング(ピクニック) 1960年代~70年代後半
- ・ テーマパーク (1983年TDLオープン)

<レジャー> 個人で楽しみを見つける時代へ

- ・ スキー ・ マリンスポーツ ・ 旅行(海外旅行)
- ・ ゴルフ ・ テニス
- \* リゾートクラブ全盛期 \* 1980年代後半~95年ごろ
- \* スポーツクラブ全盛期 ハード重視からソフト重視へ  
客層の高齢化 パーソナルトレーナー増

# レクリエーションの歴史そして普及 様々な現場での「レク活動・支援」

重要視されるようになったレクリエーション

\* 介護保険制度制定 2000年4月～ 2005年以降小刻みな改正(改訂)  
2015年大幅な改定 (地域包括ケアシステム構築・認知症対策 など)

- ・ 福祉の現場 デイサービス その他 老人施設
- ・ 介護の現場 グループホーム 障がい者支援施設
- ・ 健康(身体)づくりの現場 介護予防教室 転倒骨折予防教室
- ・ 心の健康づくりの現場 いきいきサロンなど  
各種文化教室 (カラオケ 絵手紙 クラフトワークなど)

活躍するレクリエーションインストラクター  
【資格保有者 他】

# そして訪問介護・リハの現場でも

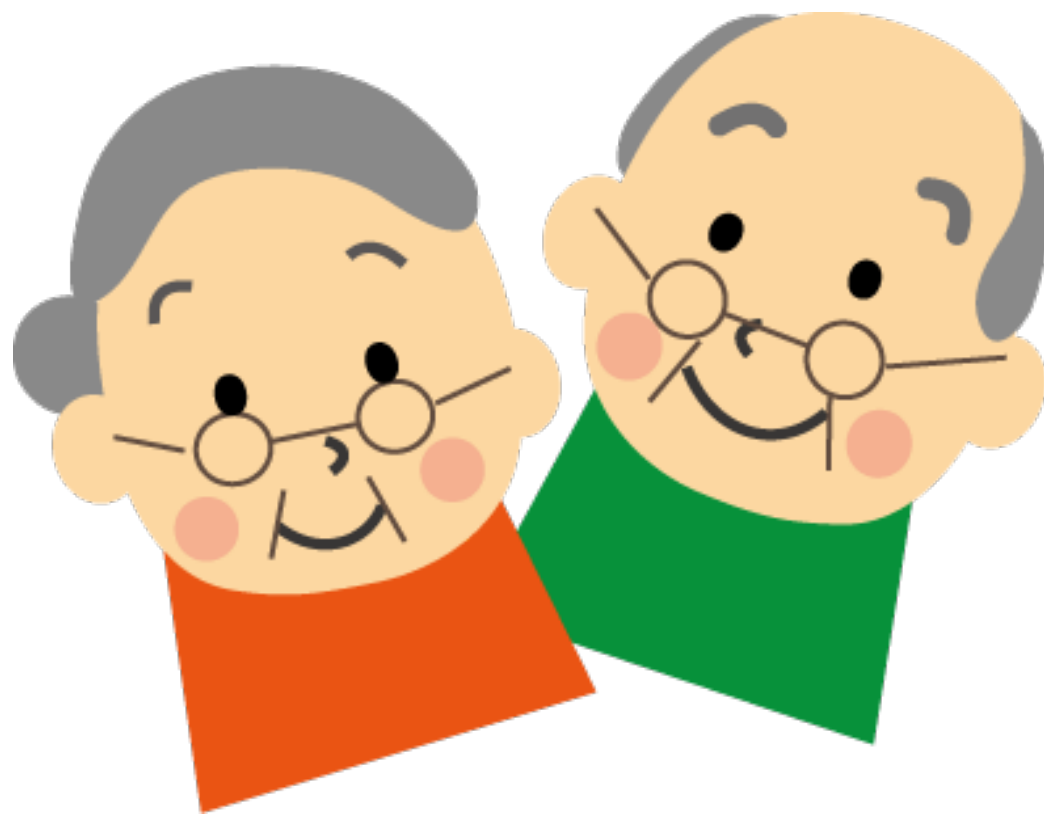
人口構造や産業構造の変化，技術革新，都市化の進展，生活水準の上昇は新たにさまざまな問題を顕在化した。

特に，省力化に伴う運動不足はスポーツの，単調な労働や精神的ストレスの蓄積は**レクリエーションの必要性**を意識させ，所得水準の上昇による物質的豊かさはレジャーの大衆化，多様化，大型化をもたらした。さらに遊びの変質や子どもの身体のおかしさは，遊びのもたらす価値を再認識させた。そして，余暇の在りかたや充実が生活福祉との関連で，生活の重要な位置を占めるようになってきた。

スポーツ，**レクリエーション**，**レジャー**，**遊び**はともに**余暇に行なわれる活動**である。本稿の課題はこれらの意味や内容，またそれらが有する機能，相互の関係などについて理解を深めることにある。

<理学療法ジャーナル 26巻 4号 高齢者のスポーツおよびレクリエーション より抜粋>

# 我が国の高齢化の状況



## 我が国の高齢化の状況 (R6.9.15現在)

総人口：12,376万人 (59万人減)  
65歳以上：3,625万人≒29.3% (2万人増)  
75歳以上：2,076万人≒16.7% (74万人増)  
80歳以上：1,290万人≒10.4% (33万人増)  
90歳以上：282万人≒2.3% (9万人増)

**100歳以上：95,119人** (♀ 83,958人=88.2% ♂11,161人)

R5.9 92,139人(♀ 81,589人=88.5% ♂10,550人) 1,613人増

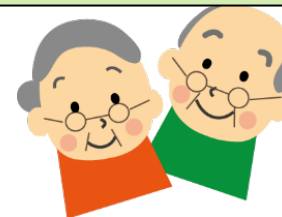
R4.9 90,526人(♀ 80,161人=88.6% ♂10,365人) 4,016人増 R3.9 86,510人 6,060人増

R2.9(80,450人：9,176人増) R1.9(71,238人：1,453人増) H30.9(69,785人：2,014人増)

### 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)



昭和38=153 (♂20/♀133)

## <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）

知らず知らずに心と身体が動いている。。

# ①表情

明るく、楽しそうに・・・

自身が「楽しい時間」「うれしい時間」と  
思えば、自然と表情でてくるもの

\* 衣装・メイクで変装「なりきり」 \*

## ②表現方法

- ・声は大きいだけではダメ??  
場所や対象者、その場の雰囲気に合わせて
- ・間の取り方に工夫を  
参加者(対象者)を利用する・・いじる??
- ・予定していた内容を変更する柔軟性を

# ③レクリエーション財の選定

- 財 = 道具(備品)のこと  
場所や対象者にあわせ用意する
- 使わないかもしれない物も多少プラス
- 身近なものを利用  
時には製作することをプログラムに入れる

## ④活動展開

～時間の流れに合わせて、  
起承転結を意識した雰囲気づくりを考慮～

導入 = ドキドキ・ワクワクする時間

興味づけ (アイスブレイキングの技法)

展開 = 2人組・3人組程度の身近な関わり

発展 = 小グループ対抗・全体ミックス

終結 = 分かち合い・振り返りの時間

## ⑤ リスク管理

- ・ 医療従事者との連携、  
顔色や身体状況の把握  
(バイタルチェック)
- ・ プログラム用品の整備
- ・ 人間関係構図の把握

# 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ています

