

活動成果報告書

平成29年度（第21回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ

元気アップ体操指導員による筋力アップ体操の推進
～住民主体での運動促進を支援するとりくみ～

応募グループ名称及び氏名（グループの場合は代表者名）

元気アップ体操指導員

代表者：市村 亜希子

勤務先：龍ヶ崎市役所

所 属：健康福祉部 健康増進課

所在地：〒301-0004

茨城県龍ヶ崎市馴馬町2855番地

TEL：0297-64-1039

FAX：0297-64-5027



◇活動方針

高齢者が寝たきり状態となる原因のひとつである転倒についての予防と、自立した生活の支援を目的に、歩行機能、下肢筋力及びバランス能力の維持及び改善を図るための運動を実施しています。また運動教室を通して、住民相互の交流をはかり地域コミュニティのつながりを強化していきます。

元気アップ体操は、市で養成講座を修了した「元気アップ体操指導員」が中心となって、各コミュニティセンターで介護予防や健康づくりを目的にストレッチ・有酸素運動・筋トレなどの元気アップ体操を行っています。

活動成果報告書

◇活動内容とその成果

【活動内容】

○養成講座の開催

元気アップ体操指導員（以下、指導員）を養成し、ボランティアとして各コミュニティセンター等で活動してもらうことを目的に平成 18 年度から、2 年に 1 回養成講座を実施しています。参加者の募集は、例年、広報紙の掲載や各コミュニティセンターへのポスター掲示等を通して周知していますが、今年度（平成 29 年度）は、ポスターの作成を指導員に依頼し、連携した周知を行いました。また、元気アップ体操の参加者へ指導員からも声かけをし、養成講座の参加を促しました。養成講座の内容は、健康運動指導士を講師として依頼し、全 10 回を 1 コースとして開催し、体の構造など座学講義や有酸素運動など実技の講習をしました。平成 29 年度養成講座修了者は 11 人で、現在 50 名が活動しています。

○指導員への支援

養成講座を修了した指導員は、各コミュニティセンター等で活動をしています。新人指導員は、先輩指導員がいるところへ配属されるように調整しています。

また、指導レベルの向上を目的に年 6 回（奇数月）、健康運動指導士による研修会を企画しています。年間計画に基づき筋力トレーニング、有酸素運動など詳細な運動の指導を受けています。さらに指導員自らの自主勉強会を各月に 1 回（偶数月）実施、及び各会場にて健康運動指導士・保健センター職員の巡回を行い、実際の現場において指導員のサポートをしています。

【活動成果】

○指導員の増加

地域において継続した活動ができるよう 2 年に 1 回養成講座を行い、指導員の増員を図っています。指導員の配置については、参加者数、開催する会場の増加に伴い、定期的に指導員を増員するなど、指導員の負担が大きくなるように調整しています。

指導員人数：

平成 27 年度：42 名（男性 12 名 女性 30 名）

平成 28 年度：41 名（男性 12 名 女性 29 名）

平成 29 年度：50 名（男性 14 名 女性 36 名）

活動成果報告書

○元気アップ体操の参加者数の増加

開催場所を増やし、定期的に広報紙などで参加者を募集したため各地区における参加者数が増加しています。また、指導員一人ひとりのモチベーションが高く、指導力が向上していることから、参加者からは「(教室に)満足している」「やっていると楽しい」「みんなと会えるのがうれしい」などの声が多く聞かれています。また指導員においても「今度は○日だよ」「体調どうですか?」と、参加者一人ひとりへの細やかな声かけをしており、途中退会者が出ないように心がけています。



参加者数：

平成 27 年度：実施場所 17 か所、開催回数 452 回、参加人数 6,285 人

平成 28 年度：実施場所 17 か所、開催回数 495 回、参加人数 7,398 人

○市主催のウォーキング大会にスタッフとして参加

12月2日(土)にウォーキング大会開催にあたり、参加者の見守りなどスタッフとして参加してもらいました。ウォーキング終了後は、ストレッチなど整理体操を担当しました。

◇今後の計画

元気アップ体操は年々着実に地域へ広がり、行政主導型から住民主導型として定着しています。今後は、身近な地域において、参加者が気軽に参加できるように元気アップ体操の一層の周知をしていきます。また、指導員がやりがいをもって活動できるように声かけ、見守り、相談に対応するなどサポートをしていきます。