

「ゆる元体操」指導者の現状

The situation of the “Yuru-gen Exercise” leader

上 田 知 行 ¹⁾	小 田 史 郎 ²⁾	小 坂 井 留 美 ²⁾
Tomoyuki UEDA	Shiro ODA	Rumi KOZAKAI
小 川 裕 美 ³⁾	小 田 嶋 政 子 ⁴⁾	相 内 俊 一 ⁴⁾
Hiromi OGAWA	Masako ODAJIMA	Toshikazu AIUCHI

1. はじめに

特定非営利活動法人ソーシャルビジネス推進センターとコープさっぽろ、北翔大学は、より多くの高齢者に運動の機会を提供することと、元気高齢者層に積極的な社会参加を促すことを目的として、「ゆる元体操」を開発した。「ゆる元体操」は、DVD付きのテキストを見ながら自宅や仲間で実施できる、安全性の高い運動プログラムである。この「ゆる元体操」を、地域住民が持続的に普及するための、指導者育成プログラムを開発した。本報告は、「『ゆる元体操』指導者認定プログラム」の現状と「『ゆる元体操』指導者」へ行なったアンケート調査の結果について、報告する。

2. 「ゆる元体操」と指導者認定プログラム

「ゆる元体操」は、「ゆるゆるできる『まる元』体操」の愛称である。「まる元運動教室」

で実施している運動プログラムの要素を取り入れ、安全性の高いものになっている。すべての体操は、椅子に座ったままで全身を動かすことができる。「まる元運動教室」で指導する健康運動指導士が見本を示すDVDやテキストを見ながら、音楽やナレーションにあわせて実施する。ひとりで実施できる「ひとりゆる元」と、集団で実施できる「なかよしゆる元」の2通りの体操からなる。各体操の実施時間は、DVDに従って実施すると10分程度となり、少しの時間がある際に、気軽に実施することができる。各体操の内容は、①手指の動きを少しずつ複雑にしていく「グーパー体操」、②腕と肩甲骨の動きを円滑にする「肩の体操」、③骨盤や体側の動きを円滑にする「骨盤体操」（ひとりゆる元）と「体幹の体操」（なかよしゆる元）、④脚部を持ち上げ腸腰筋等腰部周辺の筋力を向上させる「股また体操」、⑤大腿四頭筋の筋力を向上させ膝痛予防につなげる「キック体操」、⑥足関節

1) 北翔大学生涯スポーツ学部スポーツ教育学科

3) 北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センター

Keywords: 介護予防, 体操, 指導者

2) 北翔大学生涯スポーツ学部健康福祉学科

4) NPO法人ソーシャルビジネス推進センター

の動きを円滑にし転倒予防につなげる「足首体操」、⑦「深呼吸」の7種類である。

「ゆる元体操」指導者認定プログラムは、次の2点を理念として作成されている。(1)誰でも簡単に実施できる体操を広範囲へ普及することにより、より多くの高齢者や虚弱者に対する健康寿命の延伸を実現する。(2)地域が自ら課題を解決する普及モデルにより、社会関係資本の増大を促し、地域社会に貢献する。「ゆる元体操」指導者の普及対象者は、一般の地域住民や現在ボランティアなどで活躍する社会関係資本、地域の医療・福祉・教育系専門職である。初級指導者は、「ゆる元体操」指導者認定プログラムの訓練を十分に受けたNPO) ソーシャルビジネス推進センター所属の健康運動指導士から2日間のカリキュラムを受講し、認定試験を受験したのち、北翔大学により認定審査と合否通知が行われている。

3. 「ゆる元体操」指導者認定プログラムの現状

講習会は市町村、社会福祉協議会、福祉事業団体、生活協同組合等、「ゆる元体操」を普及させようとする団体が主催し、DVD付きのゆる元体操解説書とゆる元体操指導マニュアルをテキストとして実施した。主催する団体には、受講者の取りまとめの他、十分な広さの会場や備品の準備等について依頼した。受講参加資格を「運動してよい健康状態の者」、「日常生活が自立している者」とし、定員は30名とした。また、資格取得後に指導者が安心して活動できるよう、サロンや老人クラブ等の活動におけるゆる元体操実施の勧奨を依頼するとともに、指導者の活動状況の把握を依頼した。

これまでに15回開催行われた「ゆる元体操」

表1 「ゆる元体操」初級指導者養成講習会

年 月	開催地	受講人数	合格人数
2016年7月	北翔大学	3名	3名
2016年7月～12月 4開催	コープさっぽろ組合員活動部 札幌地区、北見地区、室蘭地区	84名	76名
2016年7月～10月 3開催	赤平市	66名	63名
2016年9月～12月 2開催	芦別市	39名	33名
2016年1月～2月 2開催	寿都町	35名	35名
2017年2月～3月 3開催	函館市	72名	71名
2017年5月	生協ひろしま	28名	26名
合 計		327名	307名

表2 「ゆる元体操」指導者アンケート回答者

年 代	1：一人で指導する	2：他の指導員と 複数人で指導する	3：指導していない	合 計
～39歳	3名	4名	10名	17名
40歳～64歳	8名	18名	41名	67名
65歳以上	20名	56名	28名	104名
合計	31名	78名	79名	188名

表3 ゆる元活動アンケートの結果（健康状態や運動習慣）

設 問		1：一人で指導する	2：他の指導員と複数人で指導する	3：指導していない	合 計
健康状態	1：非常に良い	3名	9名	5名	18名
	2：良い	13名	31名	34名	78名
	3：普通	13名	33名	38名	84名
	4：悪い	1名	3名	1名	5名
	5：非常に悪い	0名	0名	0名	0名
運動習慣	1：行うつもりはない	0名	0名	0名	0名
	2：行わなければならないと思う	6名	19名	33名	58名
	3：ときどき行っている	8名	26名	17名	51名
	4：最近はじめた	0名	2名	1名	3名
	5：6カ月以上行っている	15名	27名	27名	69名
社会活動	1：地域活動	25名	63名	43名	131名
	2：学習・研究	19名	39名	39名	97名
	3：趣味・娯楽	27名	63名	62名	152名
	4：SNS	17名	38名	43名	98名
	5：家族や親族の介護	9名	19名	16名	44名

表4 ゆる元活動アンケートの結果（ゆる元活動の実態）

設 問		1：一人で指導する	2：他の指導員と複数人で指導する	3：指導していない	合 計
ゆる元活動を 知ったきっかけ	1：事業主催者	21名	55名	53名	129名
	2：広報誌など	6名	8名	18名	32名
	3：友人・知人	1名	8名	1名	10名
	4：その他	2名	7名	7名	16名

初級指導者養成講習会には、合計327名が受講し、307名の指導者が誕生した。（表1）

4. 「ゆる元体操」指導者の現状

「ゆる元体操」指導者の現状を把握するため、2017年12月にアンケート調査を行なった。直接個別にアンケート表を郵送し、自記式で記入した後返送の協力を行なった。調査内容は、指導者本人の健康状態の他、生活・運動習慣、就業状況、社会活動、家族や知人との紐帯を選択回答として行った。また、「ゆる

元体操」活動に関する自由記述式の設問を実施した。

回答を得たのは、184名（回収率61.2%）であった。「ゆる元体操」の活動状況に関して、「1：一人で指導する」と答えたのは31名、「2：他の指導員と複数人で指導する」と答えたのは78名、「3：指導していない」と答えたのは79名であった。（表2）

表3から表5に指導状況ごとに回答をまとめる。指導者の健康状態は、ほとんどの人が比較的良好な状態であった。指導者の運動習慣については、指導していないグループに比べ

表5 ゆる元活動に参加した動機について

受講の動機	自分の為	役に立ちたい	仕事上	誘われて	興味関心
1：一人で指導する	12名	16名	7名	3名	1名
<p>組織の役員の方がゆる元の講座を教えてくれたので、地域の皆さんと集まった折りなどに利用できるかな？自分も健康になりたいと思ったから 正しいやり方を私が学んで、皆さんに無理のない事を行ってほしかったからです。 介護を受ける身になる前に自分で予防して少しでも長く自立していきたいので 椅子に座った状態で身体全体に負担をかけなくても良いので指導がしやすい</p>					
2：他の指導員と複数人で指導する	30名	44名	1名	11名	3名
<p>身近で認知症になる人が増えたので、病気を知り、予防に役立つ事をしたいと思いました。 人と関わりながら自分の健康増進になると思ったから まだ70代前半なので、ボランティア活動に積極的に参加してみようと思います 自分のために、健康寿命で長く生きる事を考えたからです。 ゆる元体操の講師取得後地域貢献しようと思って 包括支援センターの方に勧められました</p>					
3：指導していない	27名	24名	1名	12名	15名
<p>介護予防の運動に興味があったから ボランティア部でのお手伝いの為 内容に興味を持ったので。無理をしない事で長く続けられるという点に。 元気なので、仕事を辞めた機に何か参加したい。自分の為外出する機会を多くとりたい 普段体操などをしないので、やってみようと思ったから。</p>					

ると、指導しているグループのほうが比較的实施している状況であった。どのグループも地域活動を行っていたり、趣味や娯楽があったりするなど積極的な社会活動を行っていた。「ゆる元」を知ったきっかけは多くが主催者の周知によるものであった。また、参加の動機について(自由記述)は、「自分のため」「人の役に立ちたい」と表現されたものが目立ち、特に指導しているグループに多かった。指導していないグループでは、興味や関心があったり、主催者や知人に誘われて受講した者が多くなっていた。

「ゆる元体操」の活動に対する「やりがい」、今後の活動の発展や充実への必要の事柄について、自由記述式で回答を得た。やりがいを感じていることについて、「参加者の笑顔を見られる」、「みんなと楽しみながらできるところ」などポジティブな意見が目立った。ま

た、今後の活動の充実についての意見には、「広めるために自分が健康でいたい」、「指導技術を向上したい」など指導者自身の充実に関する積極的な意見や、「活動する場所を提供してほしい」、「研修を何度か実施してほしい」など支援活動に関する意見があった。

今後収集されたアンケートの分析を進め、さらなる普及を目指していきたい。

付 記

本研究は、平成27～29年度文部科学省私立大学戦略的研究基盤形成支援事業の助成を受けて実施したものである。

<参考引用文献>

- 1) 上田知行ほか：産学官で協働した地域におけるソーシャルビジネスの研究－体力測

- 定の結果から－，北翔大学生涯スポーツ学部研究紀要，第2号，pp91－100，2012.
- 2) 上田知行ほか：産学官で協働した地域におけるソーシャルビジネスの研究(第2報)，北翔大学生涯スポーツ学部研究紀要，第3号，pp89－98，2013.
- 3) 上田知行ほか：産学官で協働した地域におけるソーシャルビジネスの研究(第3報)，北翔大学生涯スポーツ学部研究紀要，第4号，pp66－72，2014.
- 4) 小坂井留美ほか：北海道在住高齢者における身体的・社会的特性と活動能力－道内2地域の差から－，北翔大学生涯スポーツ学部研究紀要，第4号，pp17－26，2014.
- 5) 上田知行ほか：平成26年度地域まると元気アッププログラム体力測定会実施報告，北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センター年報，第6号，pp45－46，2015.
- 6) 井出幸二郎ほか：1年間の地域まると元気アッププログラム参加が高齢者の認知機能に及ぼす影響，北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センター年報，第6号，pp51－53，2015.
- 7) 小坂井留美ほか：北海道の在宅高齢者における体力測定継続に関連する身体・行動要因，北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センター年報，第6号，pp55－60，2015.
- 8) 地域住民が持続可能な軽体操普及プログラムの開発，北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センター年報，第7号，pp127－130，2016.

