

生涯健康・生涯現役 高齢者の「生きがいづくり」を支援します！

NPO法人 1億人元気運動協会

vol.76 2019. 夏号

E.E.O.A.

T o p i c s

特集

運動kai！ 開催報告

新事業

新事業紹介

29CP(ふきゅーしーぴー) 始まります





第2回

学ぼう！笑おう！やってみよう！
～運動指導者のための体験型フォーラム～

「運動kai！」

開催報告

2019年6月9日(日)神戸市立中央体育館(兵庫県神戸市)

「運動kai! 2019」終了のご報告

NPO法人1億人元気運動協会 会長 竹尾 好恵

●うれしい忙しさ

6月9日に、昨年より始まった「運動kai！」が終了しました。普通の運動会を意図しているものではなく、副題に掲げているように、学ぼう！笑おう！やってみよう！運動指導者のための体験型フォーラムです。

4・5月の年度初めは、いろんな事業準備にスタッフは忙殺されます。そんな猫の手も借りたい時に、運動kai!の準備まで加わり、スタッフは大丈夫なのか？と心配になります。そんな心配は取り越し苦労のようで、この運動kai!の準備は、うれしそうです。会員はじめ参加者が喜んでもらえる忙しさは、スタッフにとってうれしい忙しさであり、会員への敬意と喜んでもらいたいと素直に思う気持ち一心なのです。

今年は集客が伸び悩み、次年度からは開催をやめようと内心、思いましたが、参加者の満足度は想像以上に高く、無我夢中になって楽しめる時間を設けることは元気の源であり、運動kai!は必要な集会であると確信しました。

●「いだてん」の運動会

今、放映されているNHK大河ドラマ「いだてん」を視聴していて、“やっぱり”と確信したことがあります。関東大震災後、東京は壊滅状態になり、神宮外苑競技場は避難所となりますが、人々は次第に疲弊憔悴していきます。そのような折り、金栗四三は神宮で復興運動会を開催し、人々をスポーツで元気づけるアイデアを思いつきます。その運動会では、大人も子供も笑いが絶えなかった1日であり、人々は活気づき、復興イベントとして大成功に終わります。

●互いを承認しあう「運動kai！」

我々の運動kai!も面白いことを言ったり聞いたり笑いではなく、夢中で競技に取り組み、それをやっている人も見ている人も、全身の血が沸き踊る位に笑っているのです。

運動の楽しさを伝える私たち運動指導者自身が、時に自分の身体で運動の楽しさを味わうことは、大切なことであるし、何よりもこの運動kai!は普段、ひとりで頑張っている運動指導者に、互いの存在・頑張りを承認しあう1年に1回の慰労会であると考えています。受け身ではなく、全身の細胞を総動員する“笑い”は、本当に元気になります。

●元気kai!は頭の栄養、運動kai!は心の栄養

今後も1億人元気運動協会は、枠に縛られず、当協会ならではの『さすが1億人元気運動協会!!』と言われる活動をしたいと考えています。

元気kai!は頭の栄養、運動kai!は心の栄養に位置づけて頂けるよう願います。

今年の元気kai! in兵庫は9月22日に、そして運動kai!は開催時期を秋・冬に変更し、次回の開催は2020年11月を予定しています。まだ運動kai!未経験の方は、次回は是非、参加して欲しいです(参加した方が良い、ゼツタイオススメです(笑))。



これから本当に求められる運動指導者像をイメージできる時間

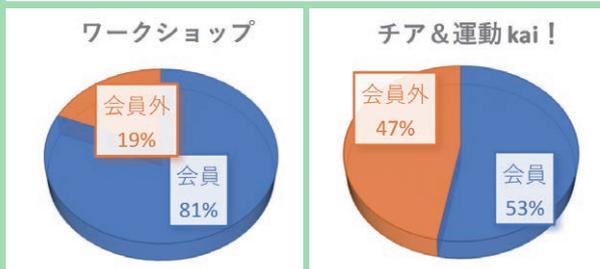


「仲間がいるんだ」と思える空間を共有できた「運動kai!」



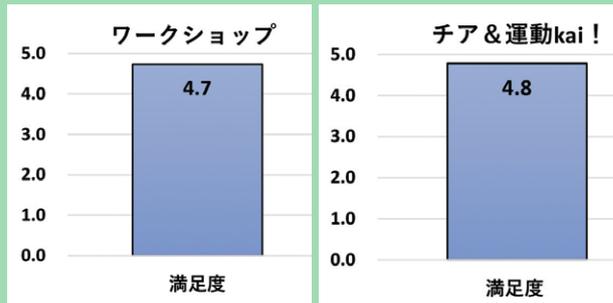
アンケート結果

【参加者状況】



1部、2部ともに会員参加率が昨年よりも多くなっています。また「次回も参加したい」との質問に100%の方が「はい」と回答くださいました！

【満足度】 (5点満点)



1部、2部ともに5点満点に迫る高い評価をいただきました。この評価を来年もいただけますよう、今後も企画・運営に創意工夫して参ります。

皆さんからのコメント

第1部 ワークショップ

- ・これを現場で活かせる様になりたいです。もっと勉強します。ありがとうございました。
- ・毎回とても現場で役立つことをして頂けるので、とてもありがたいです。
- ・進行は難しいですが、「9つのオープンクエスチョンと8つのあいづち」を励行してみます。結果をすぐ求めがちなのでこの順番で進めてみます。
- ・ファシリテーションを体験することができました。ありがとうございました。

第2部 チアダンス体験&運動kai!

- ・楽しかったです。来年楽しみにしています。
- ・ありがとうございました。楽しかったです。
- ・次回は早めにまわりの人に声をかけて参加を募ります。
- ・スタッフのみなさまいつもありがとうございます!!
- ・スタッフの皆様、本当に色々とお疲れ様でした。ありがとうございました。明日からまた頑張れそうです。(肉体的にはキツそうですが…)
- ・オトン・オカンさんのあの馬力・パワー、楽しんでいる!! いくつになっても輝いておられる姿がほんと最高でした!
- ・細かいもの、大きなもの、段取り等々、大変だったと思います。スタッフの皆様の気持ちが伝わるkaiでした。明日からの仕事も心を込めてガンバローと思えました。ありがとうございました。
- ・スタッフの皆様本当にありがとうございました。
- ・お疲れ様でした。楽しかったです。
- ・自分の年を忘れて頑張りました。
- ・楽しい催しなので続けてほしいと思います。
- ・とても丁寧な進め方で勉強になりました。私達の姿勢(見た目ではなく)を反省することばかりです。



スタッフより



体力・年齢を忘れ全力で楽しみました。次の日は恥ずかしながらダウン…。来年に向け基礎体力向上と赤白帽のワンサイズアップを準備します!《すけ》

私の居場所、私の仲間、一緒にできる行事がある幸せを感じ、やっぱり今年も満足感と余韻にしばらく浸っていました。来年も赤組優勝を目指して頑張ります!《かく》