

生涯健康・生涯現役 高齢者の「生きがづくり」を支援します！

NPO法人 1億人元気運動協会

vol.72 2018. 夏号

# E.E.O.A.S

## T o p i c s

特集

### 運動kai！ 開催報告

巻頭特集

連載

竹原亮紀「感じる力を高める運動

～体力要素ではない、違う視点の運動指導～





## 第1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

2018年5月27日(日)フレンテ西宮(兵庫県西宮市)

### ご報告

NPO法人1億人元気運動協会 会長 竹尾 好恵

第1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”が2018年5月27日(日)、フレンテ西宮に於いて開催しました。初試みのフォーラムが無事開催でき、感謝の気持ちでいっぱいです。最初の企画会議では『本当に人は集まるのだろうか？』と途方にくれた幕開けでしたが、全国から約50名が参加されました。ご参加いただいた人は、1億人元気運動協会の活動意義を言葉にしなくとも細胞レベルで賛同してくださっていると感じています。

### ●思いを形にする

現在の思いを形にすると、この“運動kai”に至りました。毎年、通常総会にて会長挨拶として、現在の思いを言葉で述べて来ましたが、言葉ではなく目に見える形にしたかったのです。終了できた今、他にはないフォーラムではないかと自負しています。

なぜ今、“運動kai”か？私たちは、日頃1日に大勢の参加者に会います。参加者の心身の健康づくりを支援することが我々の役目であり、運動指導以外に、仲間づくりや生きがいづくりまでを見据えて、活動することが仕事です。どの教室も運動を介して、仲間とのコミュニケーションがあり、よい雰囲気・空間です。しかし運動指導者は1人です。密室の中の孤独です。会社に所属されている人もいますが、運動指導者はフリーランスで活動されている人がほとんど、意外に仲間と話していない人が少なくないと思うのです。

### ●理屈抜きに楽しむ

健康の象徴のように称される私たちの職種ですが、私たちも順調に老化します。最近、運動指導者の高齢化が顕著です(笑)。生涯現役でいられることを願いますが、仕事を辞める時が来るかもしれません。そのような折り、自分の居場所はあるのか？と危惧します。主体は参加者であることはプロとしての心構えですが、時に自分が主体で理屈抜きに、思いっきり笑い・楽しむ時があっても良いと思うのです。それこそ、運動指導者としての原点ではないでしょうか。知識・技術向上のセミナー参加等、自己研鑽ももちろん大切ですが、私たちがしたかったことは、同じ空間で時間を共有し、ともに笑いたかったのです。この運動kaiで、新たな仲間、そして自分の居場所をひとつでも増やして欲しかったのです。

### ●新フォーラム“運動kai”の位置づけ

高齢者・低体力者の運動指導者フォーラム～元気kai～は、今年で15回目を迎えます。今では、東京・兵庫・福岡・沖縄の4都市で開催し、合計延べ人数年間約1,200人の参加があります。運動kaiもそのように一歩ずつ前進できればと考えます。

現在、体調を崩している人、看病・介護中の人、お別れがあった人、孫ができた人、新しい仕事が見つかった人等々、各々が様々な状況の中、ご出席賜りありがとうございます。ご自身の心身のメンテナンスに毎年の恒例行事にしていただければ幸いです。そして周囲の元気な人、元気になってほしい人もお誘いの上、来年ご参加いただけるともっとうれしいです。

第一部ワークショップ 山根先生。自分の体を呈したデモンストレーション。人命救助はマニュアル通りにはいかないことを学びました。第二部オープニング 大阪オトン・オカンチアリーダーズ。いくつになっても生きがいをもつ仲間がいる！あこがれの人生の先輩です。貴重なお時間をありがとうございました。最後に思いを形にすることを尽力してくれたスタッフ 草山美佐子、仲宗根涼子、辻江裕子、長谷川伸子、王飛鳥、木村美代子に感謝の言葉を述べます。



運動指導者自身の健康長寿、健康づくりに目を向け、理屈抜きで思いっきり笑い・楽しみました。



組	総合得点	総合得点	白
	76	35	
男子	10	20	0
女子			15
合計			10

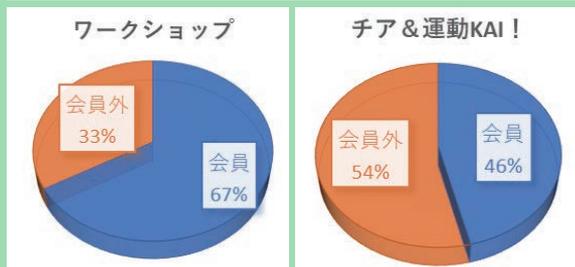


同じ空間で時間を共有し、ともに笑い、新しい仲間として自分の居場所をふやしてほしい。



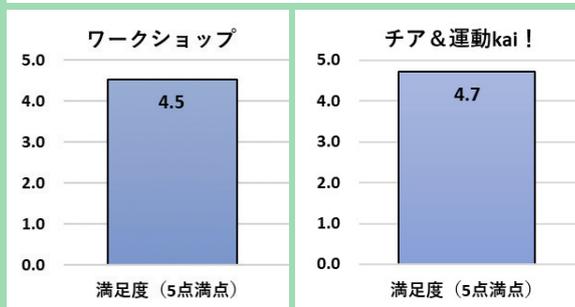
## アンケート結果

### 【参加者状況】



第1部のワークショップでは会員参加が多く、第2部のチア&運動kai! 会員外から多く参加いただきました。地元兵庫、大阪はもちろん東京、鹿児島、岐阜、愛知、三重からもご参加いただきました。

### 【満足度】



第1部、第2部ともに、5点満点中4.5ポイントと高い評価をいただきました。第1部では思わず納得してしまう、高齢者教室でのヒヤリハットの事例とその具体的な対処法を実践形式で学び、第2部では、大阪オトン・オカチアリーダーズの登場でテンションがあがり、続いてのザ・運動会。昔なつかしいBGMが流れ、定番の種目でハッスル!、初めましての仲間に出会い、素晴らしい時間を共有しました。



## スタッフより



事務所に運動kai! グッズが増えていくにつれ気持ちも上がる上がる! 当日は皆さんの「楽しむ」気持ちを肌で感じることができました! 何と言っても私自身も楽しかったです! ♪ ええじゃないか〜♪  
ヘビーローテーションです(笑) 《すけ》



感動・興奮そしてこちよ疲れでしばらく余韻に浸っていました。仲間との楽しいひと時と、仲間の笑ってはしゃぐ姿を見る事の幸せは最高です! 《かく》

## 皆さんからのコメント

### 第1部 ワークショップ

#### その時どうする? 高齢者対象教室で本当に役立つ救急法

- ・今まで参加した中で一番わかりやすくとても良かったです。ありがとうございました。
- ・より具体的で良かった。
- ・本当に受講して良かったです。ありがとうございました。
- ・臨場感も少し感じることができました。命と向き合う勇氣が必要ですね。
- ・技術だけでなく、現実はどうすべきか改めて考えることができました。
- ・とても実践的、具体的でわかりやすかった。
- ・実技にウロウロしましたが勉強になりました。わかりやすくも緊張の連続でした。
- ・先生の指導が、現場でしかわからない事も教えてくださり、とても良かったと思います。



### 第2部

#### チアダンスパフォーマンス&体験レッスン 運動kai!

- ・とても一生懸命企画してくださり感動しました!!
- ・チア、運動会、大好き♡
- ・久しぶりに大声出して笑えた、踊れた、楽しかった~
- ・初めての方や仲間と一緒にたくさん笑い、喋った1日でした。
- ・心身共へタッているメンテナンスをできました。子供の頃のように素に戻って弾けて動けて良かったです。
- ・大満足の時間でした。
- ・すべて楽しく生き生き出来ました。
- ・久しぶりの運動会で楽しく運動出来ました。
- ・チアパフォーマンスの方々の笑顔での取り組みに感動しました。小学校、中学校の時を思い出させてくれる楽しい企画をありがとうございました。
- ・初めての運動会楽しかったです
- ・大人になっても思っきり楽しんでいる人を近くで感じられました。
- ・参加者皆様、先生方、スタッフの皆様方、とても心の中から楽しんで、盛り上げのやり合いみたいな感じでホントによいイベントでした。参加できて良かったです。
- ・たくさんパワーを頂きました。
- ・とても楽しい時間でした。
- ・選曲とてもヨカッタです! 楽しく参加できました。
- ・予想以上に楽しかった。
- ・金メダル初めてもらって最高!!
- ・参加者間で交流できたことがとても良かったです。
- ・来年も参加出来るのを楽しみにしています。
- ・テンション上がりました。ありがとうございました。



皆さんの溢れ出るパワーやサービス精神に司会の私がパワーをたくさんいただきました。難しいことは考えず、ただただ楽しむ笑顔! 私自身の栄養補給になりました。 <はちべい>



久しぶりに紙で花飾りを作ったり、準備段階からワクワク! ハイテンションで盛り上げてくださって、素敵なパワーをたくさんいただきました。 <やしち>



運動kai! を盛り上げてくださった皆さん、ありがとうございました。写真係だった私は参加したくてうずうずしました。キラキラした笑顔の写真がいっぱいで、幸せな気持ちになれました。 <とびざる>