

令和5年度 派遣指導者研修

第1回 令和6年1月28日(日) 10:00~12:00

参加者 (12名) : 佐伯 山本 酒井 黄地 波多野 大森
岡 伊藤 土佐 小笹 下古谷 山口

時間	内容
10:00~10:30	今年度派遣事業の振り返り 「事前アンケートの共有」
10:30~11:15	課題提出の説明、質疑応答
11:15~11:30	事務局より諸連絡

- ご参加ありがとうございます。
- ビデオと音声の確認ができた方は、ミュートにして離席して頂いて結構です。
- 開始まで、しばらくお待ちください。
- 通常はミュートに、発言される時はミュートを外してお話してください。

令和5年度 派遣指導者研修

第2回 令和6年1月29日(月) 19:00~21:00

参加者 (10名) : 松澤 成田 長岡 井上 西垣
土田 森本 鎌田 藪田 渡辺

時間	内容
19:00~19:30	今年度派遣事業の振り返り 「事前アンケートの共有」
19:30~20:15	課題提出の説明、質疑応答
20:15~20:30	事務局より諸連絡

- ご参加ありがとうございます。
- ビデオと音声の確認ができた方は、ミュートにして離席して頂いて結構です。
- 開始まで、しばらくお待ちください。
- 通常はミュートに、発言される時はミュートを外してお話してください。

【今年度派遣事業の振り返り】

〈携わっている事業について『良いと思うところ』〉

参加者が楽しみにして、喜んで参加していること。

参加された方が皆さん、とても笑顔で参考になってよかったと仰ってくださること。

手軽に皆さんが体操に来れるところ

体操の指導では、参加者の方の健康に携われている喜びを感じられ、自分のモチベーションにつながる場所。

高齢者の孤立を防ぎ、近隣の結びつきが強くなる所。又、運動を継続する事で、転倒するのが少なくなり、転倒しても大怪我をしなくなった

少しずつですが、身体的、精神的に変化していける姿が見えること。そのことを喜んでおられるのが感じられること。教室を通じて、元々知らない人同士の繋がりができていること。

三木市は地域主体で体操教室が展開できているため、グループカラーの違いがあるもののまとまりよく和やかに運営されていることが良いと思います。高齢化と過疎が進む地域において健康づくりをしながら近隣住民の絆が深まるというとてもいい取り組みだと思います。

箕面市は高齢者が気軽に参加できるシステムなので積極的で行動力のある方々が集われ地域住民の健康づくり促進と交流の場になっています。

参加者さんが自分の体の使い方を見直し、日常生活で意識できる場所

健康寿命に繋がる身体作りが提案出来るところ。

運動を生活習慣に取り入れるきっかけを提案できる所、どんな事をすればいいかわからない方への難しくない運動プログラムを提供できる所

地域に根付いたコミュニティの中で、自分で生活できる足腰を作りたいとがんばっておられる高齢者の方のお手伝いを通じて、自分自身も元気をもらえていること。

参加者さんが、三木市いきいき体操の良さを感じておられるのが良いなと思います。

定期的に直接お会いして指導することで身体の不調、運動機能の変化に気付くことができ対応できるところ

色々な方にお会いでき、ご縁が生まれるところ。

介護「予防」という病院にお世話にならず自分で対応したいと思う方々のお手伝いができる点。

高齢者の方々に初めて運動指導をして、こちらも元気がもらえます。

高齢者の方に体操を通じて関わっていく中、年々、体を動かすことの大切さを感じております。少しでも早い時期からできるだけ多くの方にキッカケを提供できればと思います。

高齢者が増えている時代にとってもあった内容でこれからもっと需要が増えると思います。

参加者とダイレクトに接するので、参加者のニーズや日頃の思いが聞けて親近感が増します。それにより教室の雰囲気も良くなり、また参加者の様子を観察しながらプログラム構成していくプロセスも楽しいです。

他のスタッフの方とペアで指導する事で、指導法の勉強になるところ

スタッフ同士のコミュニケーションが取れていて、情報共有しているので、フォローし合いながら出来ている点や、アイデアや意見なども、出し合いながら出来ている点が良いと思う。

担当スタッフがより良い指導が出来るよう、話し合いをしながら進めているところ。

〈携わっている事業について『改善が必要・問題と感ずる点』〉

三木市の指導では、体操指導の観点を重視するべきなのか見守りベースでやっていくのか悩む点があるので、そこを全員で意識共有した方がよいと思う。**来年度へ向けて、市の方針を聞いた上で指導内容を整理し、共有します。**

三木市さまのお仕事で、担当は少ない回数でしたが、体力測定の結果をどのように伝えておられるのかと思うことが多かったです。例えば、参加者で推奨の錘の重さをご存知でない、説明があったことも覚えておられない、など。高齢で記憶の問題もあると思いますが、結果に関心がないように思えました。

また、指導員にも測定結果を見本で良いのでいただければと思いました。支援1の指導時には特に感じていたことを思い出しました。昨年もそうでしたが、指導員の立場として、共に取り組むという感じではなく、データをとるだけの作業員的な印象です。

報告書は、何が知りたいのかを明確にさせていただいた方がよいと思います。

事業の方針をあらためてお聞きしたいです。

体力測定結果の伝え方、錘の設定・説明などについて、市へ提案をします。報告書についてもフォーマットを変えるなどの提案をします。

三木市事業では、急な代行を快く助けていただいたり、担当者が随時早い対応をして下さるので問題はありません。

【三木市】長年にわたり弊社が指導に当たっていながらずっと入札制度であることが残念に思います。これまでの長きにわたる関わりの中で参加者様との信頼関係で体操指導が成り立っている部分も大きいと思います。

あと、体操の内容に関してはいい運動だと思いますが参加者が飽きてきているということを耳にします。前年度から実施されている転倒予防講座に関しては効果や反響を感じる事が少なくアンケートや講話などに時間を要するため体操の指導が短くなり残念に思います。

今年度、「いきいき体操に飽きている」という声をよく報告から聞いています。来年度へ向けて、市にも報告し、弊社の得意分野を活かした内容を提案したいと思います。また、転倒予防講座についても、市として今後どのような方針なのかは来年度以降、明確に聞き、共有していきます。

入る回数が少ないため、直近のことがわからず、改善点等解答が難しいです。

今回であれば、3回目指導のアンケートや内容など、代表者さんから質問されたりした場合に答えに困る事があります。

アンケートなど、市からの依頼が直前だったり、弊社よりも先に代表者へ伝わっているなど、現場で困惑することがありました。

今後このようにならないよう、市にも交渉していきます。

【箕面市】シニア向け体操教室において定員を超える参加者が来られる場合の対応を考慮する必要があります。新規の方が電話で箕面市へ申し込まれてもこちらに届いていないことも多いです。広報誌（もみじだより）に体操教室の案内が毎月載っているようですが内容が分かりにくいとお声があります。誰もが参加しやすいシステムになっていますが、血圧測定や名前記入も自主的に行っておられるので箕面市民かどうかの確認も難しいです。（草山さんへ報告済です）

箕面市業務（半日型）は参加者が増えとても良い傾向ですが、増え過ぎるあまりに後方の方が見えづらくなり皆様にご不便をかけています。また隣との距離が近過ぎて体操に制限がかかり十分に動け無いのが現状です。東生涯学習センターでは、図書館及び多目的室（自習室）と併設しているため、体操動作の制限が設けられています。上記の件は行政側の課題になると思いますが、今後も参加者は増える可能性があります。市にも報告済みで対応を検討いただき、取り急ぎ、入り口への貼り紙を公的に作成していただきました。

【東近江市】リーダーの負担が大きくなっているため、それをどうするかが課題だと感じる。コーディネーターの業務については、過去の業務内容を確認し、不要な業務の削減、効率化を行っています。本部が担うべき業務は引き取り、各スタッフができる業務は分担しますのでご協力をお願いします。

今後、いきいき教室が増えて行く想定でのスタッフや代行スタッフの増員引き続き、新規派遣指導者の募集をしていきます。

運営がスムーズにいくよう流れを見直す
どのような点でスムーズでないかの意見を聞き、全員で共有し改善したいと思います。

【エレガーノ摩耶】さまですが、来年度からエレガーノ甲南さまは1時間（60分）業務になります。摩耶さまは現状通りでしょうか？座位で1時間以上座られていますので辛くないのか気になります。施設側に確認し、追ってご報告します。

新型コロナの外出自粛があってから、認知面や身体面で動きづらさが出ておられる方の参加が増えています。そのような方にも安心して参加していただき、かつ、他の参加者さんにも同じように安心感ややりがいを持って参加していただくには、指導員一人では難しいと感じる場面がありました。基準を設けることは難しいですが、どの程度のことのできるならば一人で参加、参加は可能だが付き添いが必要などの線引も必要かもしれません。

弊社の自主教室については、リスク管理という意味でも今後、目安となる規定を作成したいと考えています。
自治体の受託業務に関しても、事業開始時に明確に自治体の対象者に関する基準を確認し、担当指導者で共有します。

私自身、昨年7月から携わっていますが、体力測定それぞれのやり方について、参加者の方が倒れる可能性がある時の介助できる位置がよくわかってないままに見よう見まねでおこなっていましたが、12月の時に改めて教えて頂きました。体力測定の時の測定する立ち位置が書面であれば新しく入られた方でもスムーズに行えるのではないかと思います。

マニュアルに記載する、動画に注意事項を挿入するなどし、再度共有します。

連絡がLINEであったり、メールであったりするので可能であれば一本化していただけるとありがたいです。

昨年度、LINEでの業務連絡に否定的なご意見もあり、メールとLINEを併用してきました。メールを確認しない方がいることの反面、LINEでは連絡のやりとりが速くできること、書類なども問題なく送信できること、などメリットが多いことから、今後は主にLINEでご連絡いたします。添付資料が多いなど、メールの方がよいと判断した場合は、LINEにてメール送信している旨をお伝えするようにします。

昨年度、ご意見がありましたように、LINEは気軽な連絡手段という認識がある方がおられますが、業務連絡として利用しますので、「既読」だけでなく一言で結構ですので、「確認しました」などご返信いただきますようお願いいたします。

体操をさらに多くの方に知っていただけるといいと思います。

弊社は自治体受託業務が多いのが現状ですが、今後は弊社独自の活動を展開し、新たな業務の獲得と参加者層の拡大を目標とします。

集団への指導だが、個別に相談に来られた時の回答に、指導者が自信を持てるか。

医療的、介護的など運動指導以外の分野では明確に回答はできません。運動指導の分野でのご相談について、回答できない場合は持ち帰り、本部へご相談ください。また、回答ができるようご自身の向学に努めていただければ幸いです。

〈(株)元気サポート本部へのご意見・ご要望〉

新しいスタッフが入られる時の、基礎研修のような事をやってもらいたいです。

派遣指導者初期研修をオンライン（動画視聴）で行っています。今後、その内容・資料ともに充実するよう改良していく予定です。

いつも素早い判断と対応をありがとうございます。他地域の指導に行かれている方の見学などに一度行ってみたいです。交通費等は自費で構わないので、よろしく願います。希望する見学地域などありましたら本部へご相談ください。

要望はないです。パソコン、携帯を使いこなせず迷惑をかけてすいません。

弊社事業の特性上、Dropboxでのデータ共有が不可欠です。頻繁に報告書や確認書の確認、データ入力など操作に慣れていただけますと幸いです。

三木市の派遣事業内容について

報告書の記入、以前丁寧な言葉づかいでなく簡潔に記入との指導を受けたと思いますが、最近の報告書は長いものが多く自分が入力する時に短すぎて手を抜いていると思われぬか、いつも心配になります。

報告書様式については各市へも簡素化・効率化を提案していきます。文章ばかり長く必要な情報が読み取りづらくなっていることは認識しています。来年度以降、全体で共有できるように本部より発信します。

上の設問にあります、講習会など受講した方が良いでしょうか。

派遣指導者として、いつも向学していただきたいと思います。新しい学習をすることで業務に対する意識も上がります。

いつもご指導や調整をしてくださりありがとうございます。

問題や疑問が起きた際、早急に対応していただき、安心して現場に入る事が出来ています。

平素はお世話になっています。スタッフの皆様には色々な場面で救われる事が多く感謝しております。10年前に比べるとスタッフの世代交代があり社内情勢も変わりました。指導員仲間がスタッフとなり立場が少々変わりましたが、私も出来る範囲で協力させていただきます。

指導練習させていただいております。来年度からよろしく申し上げます。

いつもお世話になっております。送信が遅くなり大変申し訳ございません。先日はサーキットチェアインストラクター養成講座で大変お世話になりました。今後ともよろしくお願い致します。

初めてのことが多く、ご迷惑をおかけしました。まだまだ制限がおおいですが、来年度もよろしく申し上げます。リモート研修も参加できず、申し訳ありません。

指導者として、体操を受講される方々へ、体を動かす楽しさと心地良さを、これからもお伝えできるように、しっかり勉強していきたいと思っております。よろしくお願い致します。

いつも手厚いサポートありがとうございます。

細かくご連絡を頂戴しているので、満足です

派遣指導者としての心構えや技術、知識などの多岐にわたるご教示に感謝しています。お仕事も頂戴して、有難い限りです。

今年度も幅の広い学習を有難うございました。投稿動画の提出は勉強になります。頑張って参ります。どうぞ宜しくお願い致します。

分からない事で質問させて頂くと毎回丁寧に対応して下さい感謝しております。これからもどうぞ宜しくお願い致します。

竹尾先生をはじめ草山さんや協会の運営に携わって頂いているスタッフの方々にはいつもお世話になりありがとうございます。

いつも早急な対応ありがとうございます。今年度は私にとって新たなチャレンジにも、お力添、許可をいただき、感謝しています。

要望は特にありません。元気kaiで、他の指導者さんの元気を感じることができたので、対面で参加できて良かったです。

【課題提出について】

課題2つを提出してください。(2月19日(月)厳守)

- 1.「実技動画」
- 2.「チェアエクササイズクラブ投稿動画チャレンジ申請フォーム」

「実技動画」について

①使用音楽

「チェアエクササイズ ベスト Vol.1」1曲目(BPM100)を使用
音源のない方はご連絡ください

②スマートフォンやタブレット等で動画を撮影する

- ・実際のクラス指導の雰囲気を作り出しながら指導する
- ・指導時の服装で行う
- ・頭から脚までが全て写るアングルで行う
- ・参加者が聞き取れる声で行う
- ・音楽と撮影のスイッチ(ON、OFF)を入れて合計5分未満とする

③提出する(提出期限2月19日(月))

- ・撮影した動画はタイトル(体操の名前)を入れて公式LINEへ送信
- ・「チェアエクササイズクラブ投稿動画チャレンジ申請フォーム」に必要事項を入力して送信する

④特典(※採用基準に達した人対象)

協会継続教育単位 1.0単位付与

提出動画が採用された方はチェアエクササイズクラブに投稿。



【撮影アングルと送信方法】

「元気サポートAcademy(動画サイト)内、動画撮影と送信方法を入念に確認してください。

1. **アングル**

1. スマホの向き(重要)
2. 必ずスマホは横にして撮影します。縦にしません。

2. **カメラの高さ**

1. 椅子座位で自分の胸の高さ位にカメラを設定しましょう
2. 100円ショップなどで、スマホスタンドやスマートホンレンズセットなどを購入することを勧めます。

3. **距離**

1. 全身が入る位置にカメラを設定します
2. 手足を伸ばした時、手足が切れないようにします。
3. 部屋の隅から隅、または端から端と距離をとります。自宅で撮影する場合、家具などが入っても構いませんが、極端にプライベートがわかるものは、片付けてください。

4. **明るさ**

1. 日中など、明るい場所で撮影をしましょう。
2. 100円ショップで、安価なオンライン用ライトも販売されています。

5. **音響機器**

1. スマホで撮影と音楽再生の同時はできません。音楽再生は、CDデッキやPCなど、別の機器を用意してください。
2. 録画するカメラのそばに音響機器を置くなど、自分の声と音楽が明瞭に録画・録音されるようにセッティングします。

実技課題:認定チェアエクササイズ・インストラクター

デモ動画について	デモ動画①	認定チェアエクササイズ・インストラクター対象(デモストレーション:田中)
認定チェアエクササイズ・ インストラクター対象 課題内容	参考動画	「デモ動画①」を参考に以下の課題内容を創作、指導練習し、5分未満の動画を撮影してください。
	課題内容	<p>【フィードフォワード:約30秒】 チェアエクササイズの特徴・運動効果を参加者が理解できるように身振り手振りを交えて説明する。</p> <p>【実技指導:約3分30秒】 2種類の動作で基本・完成・レイヤリングコンビネーションを創作する。 ①レベル2以下の基本コンビネーションを分解指導する。 ②1種類はレベル3に強度変換し、完成コンビネーションを構成する。 ③どちらか1種類に変化要素を積み重ね、レイヤリングコンビネーションを構成する。</p> <p>【フィードバック:約60秒】 実施した2種類の動作の目的、または動き方のポイントや動き方の質を高めるコツ・イメージを伝える。</p>
	使用音楽	「チェアエクササイズ ベスト Vol.1」1曲目(BPM100)
	注意事項	チェアエクササイズの代表的な動き、一般販売用・教材などに収録の振付は使用せず、自身で振付を創作してください。
	評価ポイント	①プログラム構成能力 ②実演能力 ③説明能力 ④表現・伝達能力 ⑤指導能力 ⑥適応能力

実技課題:認定サーキットチェア・インストラクター

デモ動画について	デモ動画③見本	認定チェアエクササイズ・インストラクター対象(デモトレーニング:草山)
	デモ動画②課題	認定サーキットチェア・インストラクター対象(デモトレーニング:草山)

認定サーキットチェア・ インストラクター対象 課題内容	参考動画	「デモ動画②」の振付・指導手順を「デモ動画③」を参考に、自分の言葉で、指導の循環を意識して指導し、以下の課題内容のとおり、5分未満の動画を撮影してください。
	課題内容	<p>【フィードフォワード:約30秒】 タイトル・テーマやエクササイズの概要を参加者が理解できるように身振り手振りを交えて説明する。</p> <p>【実技指導:約3分30秒】 デモ動画②の振付を指導する。 ①2種類の動作で基本コンビネーション(16カウント)を構成する。 ②1種類はレベル3に強度変換し、完成コンビネーションを構成する。 ③どちらか1種類に変化要素を積み重ね、レイヤリングコンビネーションを構成する。</p> <p>【フィードバック:約60秒】 「デモ動画③」を参考に、実技指導終了後、実施した2種類の動作の目的、または動き方のポイントや動き方の質を高めるコツ・イメージを伝える。</p>
	使用音楽	「チェアエクササイズ ベスト Vol.1」1曲目(BPM100)
	注意事項	振付、指導手順は「デモ動画②」のとおり行ってください。
	評価ポイント	①プログラム構成能力 ②実演能力 ③説明能力 ④表現・伝達能力 ⑤指導能力 ⑥適応能力

実技課題：認定未取得者

デモ動画について	デモ動画④	認定未取得者対象(デモストレーション:草山)
認定サーキットチェア・インストラクター対象 課題内容	参考動画	「デモ動画④」を参考に、自分の言葉で、以下の課題内容のとおり、5分未満の動画を撮影してください。
	課題内容	<p>【体力測定結果説明:約2分30秒～3分】 ①体力測定項目(開眼片足立ち・TUG)のうち、1種目の説明を行う。 ※項目については事務局で指定します。 ②低下を予防する必要性についての説明を行う。</p> <p>【おすすめエクササイズ1つ:約2分～2分30秒】 結果説明をした項目の体力要素を維持・向上するための「おすすめエクササイズ」を1つ紹介し、約10回程度一緒に実践する指導を行う。</p>
	使用音楽	なし
	注意事項	指定された体力測定項目の説明と「おすすめエクササイズ」を行ってください。
	評価ポイント	①実演能力 ②説明能力 ③表現・伝達能力

【事務局からの連絡】

- 給与申請等、提出物の期日を必ず守ってください。
- 体力測定等での「備品の持ち帰り忘れ」に注意してください。
必ず確認の上、退室してください。壁や床などに貼り付けたテープ類なども確認をお願いします。
- 業務連絡は原則、公式LINEを利用します。
メールを送信した場合はLINEでもお知らせします。LINE・メールともに「見ました」などの簡単な文章で結構ですので返信をお願いします。
- 体調不良等で代行が必要な場合等の緊急連絡はメールではなく、すみやかに携帯電話（田中・草山）へ連絡をお願いします。
- ミーティングの給与申請について
本部主動のミーティングは1回(30分～90分)1,000円を申請してください。
スタッフ間でミーティングを実施する場合は、事前に、いつ、誰と、どのような内容で行うかを本部(田中)へお知らせください。

課題・課題見本、資料の送信

送信日：1月30日(火)

送信先：公式LINE「チェアエクササイズ」

送信内容：課題動画、見本動画、申請フォーム等へ
アクセスするURL
今日の資料(PDF)