

10th Anniversary



NPO法人

1億人元気運動協会

E.E.O.A.

Energy Exercise for One hundred million people Association



8 + ∞ = 

ロゴマーク「2つの笑顔」

1億を数字にすると「0ゼロ」が8個あります。

「8」の形から「∞ 無限大」をイメージした2つの笑顔は、「運動を通じて無限大の人を笑顔にしたい」、そんな願いが込められた1億人元気運動協会のロゴマークです。



竹尾 吉枝

NPO法人1億人元気運動協会 会長

株式会社元気サポート 代表取締役
関西医療大学・大阪体育大学・天理大学
非常勤講師
教育学修士（神戸大学）
健康運動指導士、介護予防主任運動指導員

会長あいさつ

『生涯健康・生涯現役』を支援するプロ集団

● チェアエクササイズの科学的根拠

チェアエクササイズとの二人三脚は間もなく四半世紀を迎えます。

1991年香港でのホテル宴会場で1,500人の椅子座位の観衆に対しての指導は、予想を超えた反響だったのを記憶しています。1992年ニューエクササイズとして紹介される会で「エビデンスはあるのか」と大久保衛先生から叱咤激励を受け、自分が創ったチェアエクササイズに自信が持てませんでした。1998年神戸大学大学院にて「効果があるもないも発表することが生みの役目ではないか」と平川和文先生ご教示のもと、『チェアエクササイズの運動生理学的特性とプログラム作成上の指針について』の論文を執筆しました。

● 協会発足から現在

1999年当初のチェアエクササイズ普及振興会を改め、1億人元気運動協会を発足しました。藤井昌子氏から贈られた活動理念を明確に表現したこの名称は、称賛されることが多く、活動基盤拡大の礎にもなりました。2002年清家輝文氏に「あなたのチェアエクササイズを堂々と発表すれば良い」と背中を押され、10年目の集大成として、ビデオ“竹尾吉枝のチェアエクササイズ”を制作しました。2005年NPO法人格を取得し、指導者養成、講習会・研修会の実施事業を主体に行ってきましたが、2007年事務所開設の頃からスタッフの努力も相まって、介護予防関連の事業受託数が増加しました。

2011年株式会社元気サポートを設立し、指導者の派遣業務を継承しました。非営利部門と営利部門を分けることで、各々が社会から与えられた使命を全うしたいと考えています。2014年高齢者・低体力者の運動指導者フォーラム“元気kai!”は、10年目を迎え、大阪・東京・福岡・沖縄の開催で、年間合計述べ約1,000人の参加規模となりました。

● 具体的行動目標

「年なんて関係ないっ！」じいちゃん・ばあちゃんがええねん」が10周年プロジェクト～理想の高齢者像～で記入した私の言葉です（表紙参照）。最後まで自分らしくあり続けたい、そのためにはどんな年代になっても生きる覚悟・生きる努力が必要です。

団体概要

名 称 特定非営利活動法人1億人元気運動協会

設 立 2005年4月1日

事 務 局 兵庫県西宮市松原町3-36 ワコーレ松原201

会 長 竹尾 吉枝

理 事 草山 美佐子 仲宗根 涼子

監 事 大埜税理士事務所 大埜 稔

特別講師 石井 千恵

医療法人社団清心会藤沢病院 企画調査室長

梅田 陽子

トータルフィット株式会社 代表取締役、
京都大学国際高等教育院 非常勤講師

中尾 和子

NPO法人日本Gボール協会 副理事長、健康大使

藤井 昌子

色彩楽園 主宰、特別支援教育士

協力企業 スポーツメディスン編集部（編集工房ソシエタス）

清家 輝文

顧 問 大久保 衛

医療法人貴島会ダイナミックスポーツ医学研究所 所長、
びわこ成蹊スポーツ大学 名誉教授

木村 稷

関西医科大学健康科学センター 教授

坂根 直樹

国立病院機構京都医療センター臨床研究センター予防医学研究室 室長

平川 和文

神戸大学大学院人間発達環境学研究所 教授、医学博士

柳 敏晴

学校法人玉田学園神戸常盤大学短期大学部口腔保健学科 教授

取引先一覧

大阪府大阪市・東大阪市・堺市・岸和田市／滋賀県高島市・東近江市／
兵庫県神戸市・三木市・加西市・小野市・加古郡稲美町・播磨町／
神奈川県横浜市・兵庫県西宮市教育委員会 他、大阪府堺市・摂津市高齢者大学 他
岩手県立大学看護学部、福島医療専門学校、国立台湾体育学院 他
（公財）健康・体力づくり事業財団、（公社）日本フィットネス協会、
（公財）体力づくり指導協会、（公財）先端医療振興財団、（公社）大阪府栄養士会、
（公財）日本フルハップ、（公財）B & G財団、人事院近畿事務局、
全国柔整鍼灸協同組合、兵庫県西播布ブロック市町保健師協議会 他
パナソニック(株)、パナソニックコンシューマーマーケティング(株)、
パナソニックエイジフリーサービス(株)、(株)エクシング、アステラス東海(株)、
セノー(株) 他



規則正しい生活習慣は老化を遅延させます。しかし真の老化抑制の要因は、社会生活を維持することと認識し行動しています。我々の具体的な行動目標は、①自主性を高める記憶しやすいスキルの提供②運動の価値観を高める知識レベルの向上③ヤル気を引き出す達成可能な課題設定の3つです。それら3つを参加者の状況に合わせてらせん状に高め、“運動の習慣化”から“生きがいづくり”につなげ、『生涯健康・生涯現役』をめざします。特に我々の強みは、③でありたいと思っています。「ええ加減がよい加減」は、チェアエクササイズの運動強度のキャッチフレーズとして用いてきました。各々の個性（体力年齢や身体能力）を尊重しマイペースで行うことを承認します。できそうなことを見つけ提案し、伴にスモールステップに向き合い達成経験を増やします。一過性の運動指導ではなく、ヤル気を導き行動習慣の変容を支援することが本務だと考えています。それが高齢者・低体力者であれば、なおさら我々が得意とすることだと思っています。高齢者・低体力者こそ、運動が必要であり運動を介して、自分らしくいることをあきらめないでほしいです。

● スローガン

NPO 法人設立 10 周年を迎え、全国に会員の皆様が在籍しています。協会に賛同して下さる皆様の存在は、チェアエクササイズをはじめとする高齢者・低体力者の運動指導法の探究、そして協会の成長、発展に勤しむ糧となっています。従来のエイジズムを覆し、介護予防の第一人者として認知されるよう、高齢者・低体力者が元気に暮らせる活動に邁進します。医療、介護・福祉と連携し、『生涯健康・生涯現役』をスローガンに、高齢者がいつまでも自分らしい人生を送るために“生きがいづくり”を全力で支援することをお約束します。



事業内容 主に高齢者や低体力者をはじめとする一般の人々のための運動および指導に関わる以下の事業

- 運動の研究及び開発事業
- コンサルティング事業
- 運動指導者養成事業
- 講習会・研修会の実施
- 情報の収集及び提供事業
- 指導者の派遣事業
- 出版物の制作・刊行
- 出版物・運動関連物品の販売・貸出
- 各号に付帯する事業
- 上記事業に関する国内外への情報発信

沿革

1991 年 チェアエクササイズ 考案
 1998 年 チェアエクササイズの科学的データと指導指針を発表
 1999 年 1 億人元気運動協会 発足
 2005 年 NPO 法人格取得
 2011 年 株式会社元気サポート 設立

理念 高齢者・低体力者をはじめとする一般の人々が、元気で自分らしい生活を送るための“生きがいづくり”を支援する事業を展開します。

活動の方針

- 「生涯健康・生涯現役」を見据えた介護予防をはじめとする健康・体力づくり運動指導者を育成します。
- 介護、生活習慣病予防などの予防のプロを自負し、健康課題の取り組みを定着・変容させるよう支援します。
- 高齢者・低体力者が健やかな社会生活を維持できるよう個人だけでなく、家族・地域社会・国・国際社会へと働きかけます。

プログラム紹介

チェアエクササイズ

登録商標第 5476886

椅子の特性を有効に活用し、有酸素能力、筋力、バランス・歩行能力の維持・改善をめざします。3段階の強度別指導は集団の中の個性性を重視し、自己効力感を高め運動の習慣化を促進します。介護予防はもちろんのこと、メタボ予防にも勧められます。

アクアフラダンス

登録商標第 4473076

フラダンス風の優雅な動きと水中エクササイズの利点を融合し、日常生活動作の維持・改善をめざします。華やかなレイとゆったりした音楽は気分を高揚させ、細やかな手話動作は認知機能を刺激します。

サーキットチェア

登録商標第 4879204

約 10 分間の短時間で、持久性能力と筋力を改善できる多様な効果があり、誰にでもできる簡単な動作で構成された「サーキット形式」のチェアエクササイズです。記憶しやすく楽しいプログラム内容は、運動の自主性を高めます。

デイチェア

登録商標第 4951935

本協会独自の指導法を用いて、神経筋伝達の活性化と併行しながら有酸素運動を実施し、脳の血流量や代謝の向上をめざす認知症予防を目的としたプログラムです。介護保険施設の機能訓練やアクティビティに適しています。

リハチェア

登録商標第 4951936

チェアエクササイズの基本動作を用いて、運動器の機能向上をねらいます。椅子座位は、「坐骨」、「骨盤・脊柱リズム」を認識しやすく、高齢者・低体力者でも効率よく楽に動ける正しい身体の使い方を学習できます。

1991
(平成3年)

1997
(平成9年)

1998
(平成10年)

1999
(平成11年)

2000
(平成12年)

2001
(平成13年)

2002
(平成14年)

2003
(平成15年)

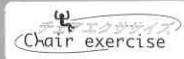
2004
(平成16年)

2005
(平成17年)

- 日本初、独自の理論で
チェアエクササイズを
考案

プログラム

- チェアエクササイズの
科学的データと指導指
針を発表



- アクアフラダンス考案
水中版ラジオ体操として世に出る

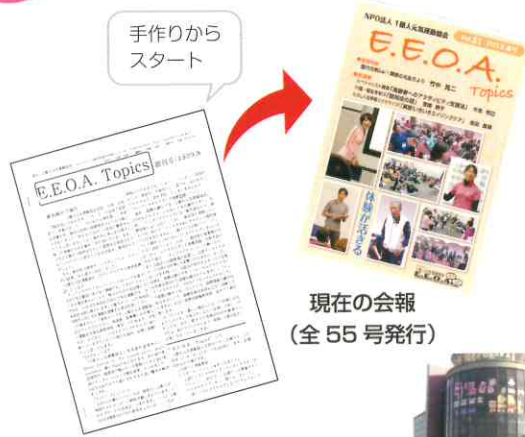


- サーキットチェアの
考案
- 各エクササイズの口
ずけ



会員・セミナー活動

手作りから
スタート



会報「E.E.O.A.Topics」
創刊号

現在の会報
(全 55 号発行)



大阪市立ゆとり健康創造館
ラスパ OSAKA
(2010年3月閉館)

区民センターなどで
白熱した会議を行い、
閉館時間に間に合わ
ないことも・・・

- 1億人元気運動協会発足
高齢者・低体力者を中心に多くの人々の
健康・体力づくりに寄与したい

- 第1回チェアエクササイズ4時間セミナー&認定試験 開講スタート
第1期 40人の認定インストラクターが誕生！

- アクアフラダンス
指導者養成コース
開講スタート



アクアフラダンス

- サーキットチェア
指導者養成コース
開講スタート

- プチ元気 kai!
東京・福岡開催
スタート

- 協会ホームページ開設

- 「元気運動チェアエクササイズ」開催
(大阪府立体育会館)
「元気 kai!」の前身となるフォーラム開催

この頃は事務所がなく、スタッフは各自宅で
業務をこなしていました・・・

- 高齢者・低体力者の運動指導者フォーラム
「元気 kai!」開催スタート
(大阪府立体育会館)
フォーラムの名称を「元気 kai!」と命名

受託事業

- 介護予防事業開始
兵庫県加古郡稲美町をスタートに「指導者派遣」事業が
本格化

「ぶっちゃけ、なんぼ!？」の
お問い合わせから始まる



介護予防教室
(転倒予防教室)

出版物



- ビデオ「竹尾吉枝のチェアエクササイズ」
2巻 指導
チェアエクササイズ誕生から10年目の集大成として制作

最新の情報を発信する存在でありたい

メディア



- 朝日新聞「夕刊一面」
アクアフラダンスの記事が
掲載される (2000.5.11)



- NHK「おしゃれ工房」
チェアエクササイズで出演
(2002.4.17～18) (2002.9.2～3)

- 読売新聞「暮らし」
【座って行ういす体操】で
チェアエクササイズが紹
介される (2004.12.19)

- International H
アクアフラダンスの記事

協会オリジナルTシャツ:全8色2デザイン。
会員の皆様にお送りしています。シンプルな
デザインが好評。



1991
(平成3年)

1997
(平成9年)

1998
(平成10年)

1999
(平成11年)

2000
(平成12年)

2001
(平成13年)

2002
(平成14年)

2003
(平成15年)

2004
(平成16年)

2005
(平成17年)

社会の流れ

- 国会で介護保険制度が制定される

- 介護保険制度が施行

統計的データを発表

ワークを一新



法人を設立
 格を取得し、新たなスタートをきる。



設立総会



通常総会

事例発表や
 ワークショップも
 同時開催しています



派遣指導者セミナー

4 月
 NPO 法人設立
 10 年目に突入！

協会の歩んだ道を振り返り、
 未来へ向かって意気込む。



会報表紙 (2014 年 54 号)
 "西遊記と勘違いシスターズ"

めっちゃ便利な
 ロケーションやで！

7 月
 西宮事務所を開設



「元気 kai!」も
 10 年目突入！



元気 kai!

毎年講座アンケート
 人気 NO.1 の
 アクアフラダンス

自主活動の立ち上げ、運営までおまかせください。

地域力アップも支援します！

13 自治体、13 企業・団体
 (年間延べ 580 教室約 8700 人参加)

エクササイズツール
 制作・監修



講演

年間延べ 1,000 教室
 約 15,000 人参加を
 目標に邁進します！

竹尾がデカくスクリーンに！
 講演でのチェアエクササイズは
 超盛り上がりです



チェアエクササイズカレンダー執筆



World Tribune
 掲載される (2000.5.11)

ナント！
 海外の新聞にも
 掲載されたんです

DVD
 「脱メタボ！竹尾吉枝のご自宅
 チェアエクササイズ」
 制作・刊行



NHK「おしゃれ工房」
 チェアエクササイズで出演
 (2009.9.16 ~ 23)



すぐ役に立つ「介護予防フィットネス」執筆

DVD
 「～イス1つでできる健康づくり・介護予防～
 竹尾吉枝のサーキットチェアエクササイズ」
 制作・刊行

CD
 「Chairexercise BEST」制作・刊行

サーキットチェア・インストラクター養成講座教材
 「スタディシリーズ①」リニューアル

時代とともに変化し、
 柔軟に現場に対応していきたい。



大好評！！



バックプリントは協会名英語
 頭文字「E.E.O.A.」。
 ウィンク & 笑顔を表した
 チェアエクササイズ誕生10周年
 記念 T シャツ。

改正介護保険法施行「新予防給付」「要支援 1・2 区分」開始

介護予防重視型システムの施行から、「介護予防」という言葉が
 大きく取り上げられるようになる。

『少子高齢社会に向けて、

NPO 法人 1 億人元気運動協会 会員に期待する事』

大久保 衛

医療法人貴島会ダイナミックススポーツ医学研究所 所長 びわこ成蹊スポーツ大学 名誉教授



わが国で 1 億人が元気になれば、総ての国民が元気に働き運動やスポーツを楽しんでいる光景が想像できます。現実には少子高齢社会ですが、若い人々をより元気に、高齢者の健康寿命をさらに延ばすことが協会の役割であることは自明です。

ただ経済力が生活者の健康状態を決定していることも事実です。国際的にはわが国は恵まれている国の一つですが、国内での活動とともに今後は国際的な視点を持ち、少なくとも理念としては、地球 70 億人元気運動協会を目指す会員が出現することを願うのは荒唐無稽な話でしょうか。ある知人の医師が転倒時の受け身を講習に取り上げた結果、同じ状況で以前は骨折した高齢者が今回は骨折を免れたとの話を紹介していました。このような「一隅を照らす(伝教大師・最澄)」地味な日常的な活動を通じて、なくてはならない存在になれるよう、さらなる精進を期待します。

木村 穰

関西医科大学健康科学センター 教授



最近ついに筋肉は単なる生体を動かす機械的臓器ではなく、運動時に筋細胞自身からホルモンや生体活性物質を放出する分泌臓器としての働きが確認されるようになりました。このことは、運動は単なるカロリー消費や筋肉の維持・増強だけではなく、動脈硬化や免疫機能、健康長寿に大きく、直接的に関わっている証拠です。その延長で、サルコペニア（筋萎縮・減少）と言う概念も今後重要な課題となってきます。すなわち生体内の最大臓器である筋肉が直接健康に関わることが医学的に証明され、運動の有用性、必要性はこれまで以上に認知されるようになります。したがって、あとはいかに楽しく、安全に、効果的に運動するかを実践するのみです。この分野での会員の皆様のますますのご活躍を心より期待しています。

特別講師

『生涯健康・生涯現役』について考える事



私の里の父は、99 歳を迎える現役の医師です。自ら「病で死ぬな、枯れて死ぬ」と公言して憚らない父も、さすがに最近では心身共に年相応な衰えが目立つようになりました。

私の理想は、いつまでもハツラツと現役で活躍することでしたが、そんな父と過ごす日々が増えるにつけ、年相応に老いていく

こともすばらしいとつくづく感じるようになりました。

女性にとっては、年を重ねることは余りうれしいことではありませんが、自然の摂理を受け入れ、年相応な指導をしていくことが、生涯現役を達成する術になると思います。それは同時に、自分が指導している方達と共に老いていく事でもあります。

このように「共に老いる」とは、夫婦や家族の間だけでなく、地域生活者としての高齢者を支える地域密着型の指導者にとっても大切な課題だと私は捉えています。そして、これを達成するために更なる指導スキルと深みのある人間性を、共に習得していきましょう。

石井 千恵

医療法人社団清心会藤沢病院 企画調査室長



私たちには、環境に適応したり病気を克服するなど、経験を生かして人生を重ねるという本能が備わっています。しかし、難しい病や耐えるに忍びないほど辛い出来事に遭遇することもあり、生涯健康は簡単に手に入るものではなく結構難しいということに気づいています。心臓病を患い埋め込まれた異物に戸惑いながらも

「元に戻る」と腕を動かす患者さんや、避難所のときも 3 年経った仮設住宅の今も一番の体の悩みは「運動不足」と答える住民さんたち。私たちが持つ「楽しく、ともに体を動かす技術」は、多くの方の心と体に生きてゆく力と呼び起こすことができると信じています。それは、返事がなくても疎まれても寄り添うことが大事なのだといこれらの経験を通して学びました。笑みがこぼれるような人の輪を広げることは、生涯健康・生涯現役をめざす仲間を増やしていくことにつながると思います。

梅田 陽子

トータルフィット株式会社 代表取締役 京都大学国際高等教育院 非常勤講師



糖尿病予防の研修のためにブータンの方が来院されました。「本当にブータンは世界で一番幸福な国ですか？」と質問してみました。即座に「本当だ」と答えられました。糖尿病治療の目的は延命ではなく、健康寿命を延ばすことにあります。健康寿命を延ばすには、5つの健康習慣（タバコを吸わない・太っていない・運動している・お酒はほどほどにしている・幸福である）を持つことが大切であると言われています。最後の幸福感には、色々な要素が関係しています。友人・知人・仲間がいること、仕事や役割があること、少々のお金があること、そして、健康であること。中でも、日常生活の中で運動習慣を身につけることは幸福感の向上と強く関係しているそうです。1億人元気運動協会の皆様は運動を通じて対象者の幸福感の向上を続けて頂ければと思います。



NPO 法人取得の数年前、竹尾会長が私の研究室に相談に来られたのを覚えています。当時は多くの組織が NPO 法人格取得を進めており、ブームのような感もありました。私はその時は取得にあまり賛成ではないように意見したことを憶えています。しかし、竹尾会長のリーダーシップのもと NPO 法人格を取得し、このようにオリジナリティーの高い、現場に密着した組織に発展されました。本当に皆さんの努力に敬意を表します。今後益々少子高齢社会が進展する我が国において、「頭も身体も元気」な高齢者、1億人のアクティブライフスタイルの実現が求められます。これからの10年も常に学びの姿勢を忘れずに、個人・地域のニーズにマッチしたオーダーメイドの健康運動を推進されることを祈念します。



竹尾会長のチェアエクササイズを知ったのは、私が神戸 YMCA 時代に、第一勧業銀行の新入社員訓練を大阪厚生年金ホールで行うのに、運動指導を依頼したのが始まりでした。今考えると、私の講演よりチェアエクササイズは、場所・年齢を問わず適用範囲が広く良かったと言うのが本音です。

日本の健康づくりは、第一次国民健康づくり対策（昭和53年）、第二次（昭和63年）、第三次（健康日本21）（平成12年）と続いてきました。この第三次が始まった頃に NPO 誕生、第四次の時に10周年を迎えることは、時代の要請とも合っていたのだと考えます。名称もそうですが、組織作りも的確に進められ、素晴らしい団体に成長していると思います。協会の名称どおり、1億人を元気にする活動を今後も期待します。



運動とは広義に「変化」を意味します。この変化こそが、進化であり生きている証だと思っています。

「生きていることは動いていること」、いかに賢く楽に動くか、それを探求していくことを生業としているのが運動指導者であり、その探求の楽しさを誰にでも興味を持ってもらえるように伝えていくことが使命だと思っています。

今、61歳になってもますます自分の動きや身体感覚にときめき、指導の中では「発見」の連続です。これほど嬉しいありがたい仕事があるのかといつも感謝の気持ちで一杯になります。ある気功の達人は「自分は死ぬ前日まで進化し続ける」と言い切っています。それほど真剣に自分と向き合っているのか？畏敬の念と共にそこがましくも、そうありたいと、自分を鼓舞し続けています。生涯健康というのは、自分が思うままに動けるよう努力し続けることであり、生涯現役であることをあたりまえに思っています。



膝の辺りにぬられた赤、肩に重くのしかかった黒に近いグレー…。カラーヒーリングワークで「からだぬりえ」をぬってもらくと、不調を感じる部位には痛みや重苦しさを表す色が多く表れます。身体の不調について語り始めると、それはいつしか心の痛みの訴えに代わり、自身の内面をみつめる機会となっていきます。

心の痛みを解放した後は、表れる色も変わり、身体を整えるための運動や日常生活でのケアに対する意欲も生まれます。健康の形は人により違いますが、心と身体につながりがあることは間違いありません。身体が元気なときは心も元気で、それぞれが自分を充実させるエネルギーを生み、それが「生涯健康」につながるのでしょう。

1億人元気運動協会の名は、この国に住む人たちすべての元気を支えたいという想いから生まれました。NPO 設立から10年を迎えて、今後はさらに1億人の生涯元気を支える活動に発展するよう祈っています。

スタッフ紹介 & 会員の皆様へメッセージ



草山 美佐子

理事

株式会社元気サポート 取締役
健康運動指導士

多くの方の目標達成を支援する人でありたいと
願います。共に「元気の芽」を増やし、いきい
きた社会を実現しましょう！



仲宗根 涼子

理事

株式会社元気サポート 取締役
健康運動指導士

一人ではできないことが協会ではできると実感
しています。“協会だからできる”支援に一生懸
命取り組み、さらに成長するよう努めます。



辻江 裕子

広報

「元気な人を増やしたい！」という皆さん
の想いが、多くの人に届くよう、会報を通
じて応援し続けます。



長谷川 伸子

経理

現場と事務局、場所は違いますが同じ目
的をもってこれからがんばっていきま
しょう！



王 飛鳥

事務

皆さんの元気が日本を元気にする！笑顔
と元気の輪を広げましょう。



木村 美代子

事務

団塊の世代も高齢者になり、皆様の活躍
に期待が高まっています！

NPO法人 1億人元気運動協会

〒662-0912 兵庫県西宮市松原町 3-36 ワコーレ松原 201

代表電話 : 0798-36-3729

協会・会員・セミナー窓口 : 090-1136-1108

指導者派遣・受託事業窓口 : 080-5327-1108

FAX : 0798-36-3929

メール : info@genki-kyokai.com

URL : www.genki-kyokai.com

協会公式ホームページ



協会公式フェイスブック



表紙の写真は、「ええねんプロジェクト」に参加して
下さった会員・教室参加者の方の一部です。ホームペー
ジ・フェイスブックでもご紹介しています。引き続き
プロジェクト参加をお待ちしています！