

チェアエクササイズ®をツールに元気を届けよう！

# 29CP（ふきゅーしーぴー） ファシリテーターマニュアル



NPO法人  
1億人元気運動協会   
**E.E.O.A.**  
Energy Exercise for One hundred million people Association

本マニュアルの無断転載は固く禁じます。

# 目次

## (第1章)

1. 29CPとは .....	2
2. 29CPとファシリテーター .....	3
3. 「29CPF」登録の種類 .....	3
4. 3級・2級活動パターン .....	4
5. 「チエアエクササイズ®骨ばん背ぼね体操」手ぬぐいプロジェクト .....	4
6. 開催報告書 .....	5
7. 「29CPF1級」昇級オーディション .....	5
8. Q&A .....	6

## (第2章)

1. プログラムアウトライン 1 .....	8
2. プログラムアウトライン 2 .....	9
3. 当日進行表 .....	10
4. 当日の流れ .....	13
5. 参加者募集資料の記入例と使い方 .....	14
6. 広報資料の解説と使い方 .....	15
7. 29CPF心得 .....	16
8. 身だしなみ .....	17
9. 29CPおよび29CPFに関する規程 .....	18

# 1. 29CP（ふきゅーしーぴー）とは

地域での健康づくりや介護予防は、自治体の事業を見ても、健康意識の高い人が繰り返し参加するなど、なかなか思うように対象者への啓発が進んでいないのが現状です。

今求められるのは、介護予防の重要性を印象深く伝え、運動への自主性を導くことができる人材です。

認定チェアエクササイズ・インストラクター（ベーシック、アドバンス）の皆さんはその人材としてふさわしく、皆さんがチェアエクササイズを活用し、本当に運動する必要がある人への啓発を担うキーパーソンとして活躍していただきたいと考えています。

チェアエクササイズを開発し、国内唯一のインストラクター教育団体である本協会では、日本の介護予防への推進活動として、60・90分間の健康づくり・介護予防の講話 & 実技を本協会監修教材を基に講演を行う、「29CP」をスタートします。この活動が延いてはチェアエクササイズの正しい普及にもつながることを願って、活動に賛同してくださる皆さんと共に、全国展開をします。

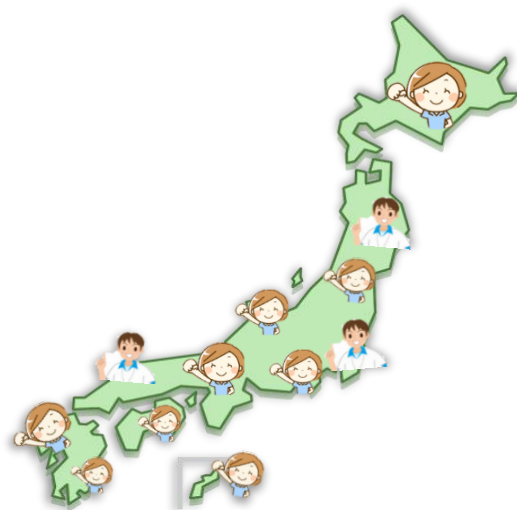
「29CP」とは、介護予防の普及（ふきゅう；29（ふきゅー））をChair exerciseをツールとして、活動していくこと（Promotion）。そして2つのミッションを9つのプライドを自覚し実現することができるようなChair exerciseをはじめとする介護予防運動指導者の資質を段階的に漸進させること（Progression）。これら2つの目標を掲げて、活動のタイトルネームとしています。参加者“1億人”を目指して一緒にがんばりましょう！

## 2つのミッション

1. 日本の介護予防をチェアエクササイズで実現しよう！
2. 29CP啓発参加者1億人を目指そう！

## 9つのプライド

1. 健康・体力づくりのプロであること
2. いつも向学できること
3. 元気を発見できること
4. 介護予防運動のプロであること
5. 主役は参加者であること
6. 敬意をもって活動すること
7. 人のつながりを創造できること
8. 「互助」できること
9. 地域力を向上できること



## 2. 29CPとファシリテーター

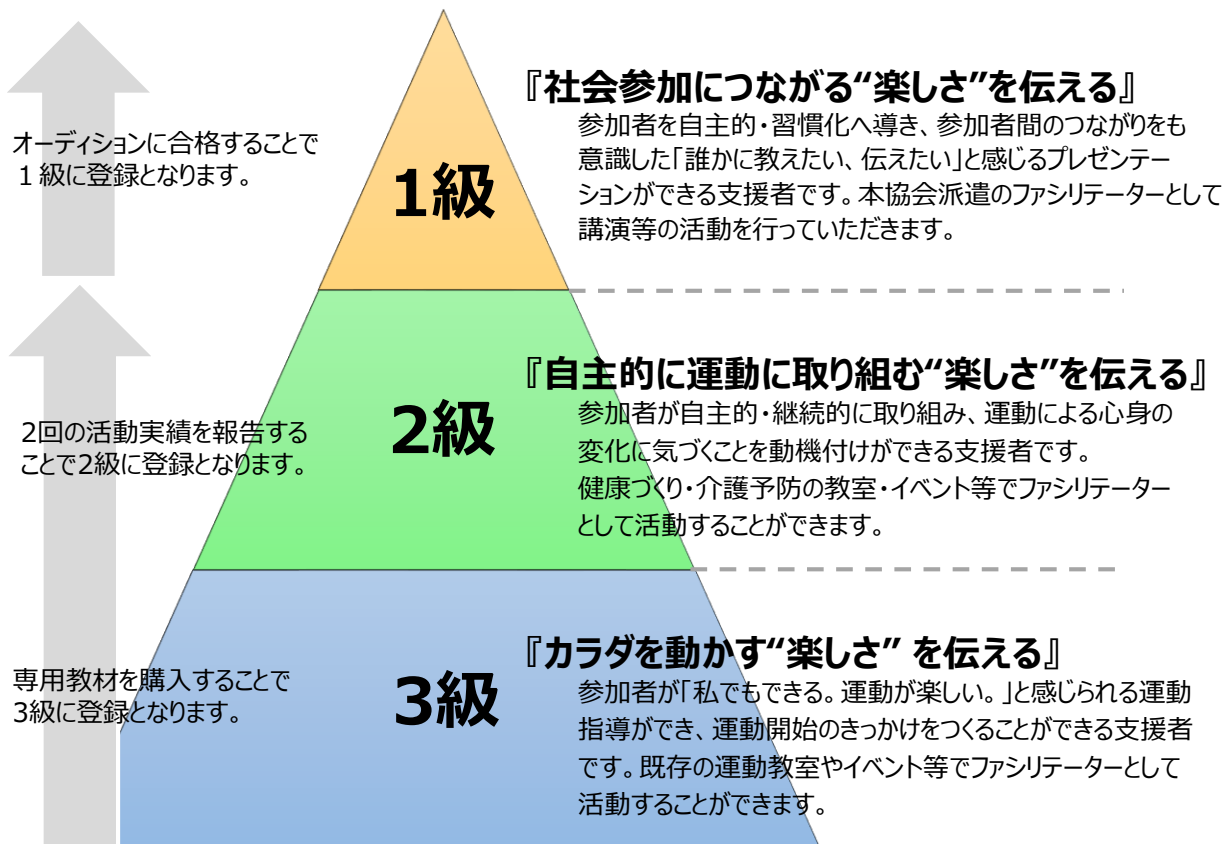
1. 29CPは、「29CPファシリテーター（以下29CPF）」が行う活動です。
2. 29CPFは、60・90分間の健康づくり・介護予防の講話&実技を本協会監修専用教材を基に講演します。
3. 29CPFは登録制（会費不要）です。
4. 登録は専用教材（3,500円）と「チェアエクササイズ®骨ばん背ぼね体操」手ぬぐい（1口5枚 1,750円）の購入となります。

専用教材：DVD、マニュアル、CD-ROMデータ式（配布資料（60・90分用）・広報資料・参加者募集資料・開催報告書・名札テンプレート）、ネームホルダー、手ぬぐい、3級カード

※配布資料・広報資料・報告書はコピー用原本として各3部あります。必要に応じ印刷してください。

5. なるべく有償としての活動を勧めます。
6. ボランティアとして活動した場合は教育単位（3.0単位）を付与します。
7. 29CPFは規程（p.16・17参照）の範囲内で活動します。

## 3. 「29CPF」登録の種類



## 4. 3級・2級活動パターン

ご自身が担当する既存の運動教室やサークル内で29CPを取り入れたり、行政・公民館・高齢者施設や団体・企業等へ広報活動を行い、29CPを行うことができます。ボランティア（無償）でも有償でも開催は可能ですが、なるべく有償での開催を勧めます（無償での開催の場合は教育単位（3.0単位）を付与）。また、本協会に開催依頼があった場合、近隣在住の29CPFの方へ講師をお願いする場合があります。

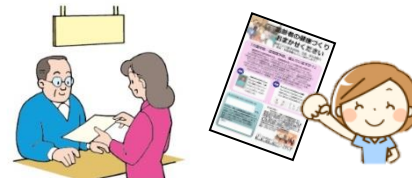
### 既存の教室内で29CP

ご自身が担当する既存の運動教室やサークル等の1コマを29CPに変更して実施。運動だけでなく介護予防の知識・意欲の向上につながります。主催者、参加者に29CPの目的を伝え、事前に開催を告知してから行いましょう！



### 営業活動からの29CP

専用教材内の資料を使って営業活動してみましょう。地域の介護予防を担当する行政機関や高齢者施設（デイサービス・老人ホーム等）、団体や企業などへ出向き、29CPで行う講演内容を説明し、開催を提案してみましょう！



## 5. 「チェアエクササイズ® 骨ばん背ぼね体操」 手ぬぐいプロジェクト



### 「チェアエクササイズ®骨ばん背ぼね体操」手ぬぐい 1枚 350円（税込）

全国の認定会員の皆さんと共に、「チェアエクササイズ普及」「介護予防・健康づくり啓発」を目標に活動する上で、リーフレット以外で参加者のお手元に残るものとしてオリジナル手ぬぐいを制作しました。会場での販売と同時にクラウドファンディングを設置し、販売数を計測していくことでこの活動の広がりを目に見える数量として本協会ホームページ内サイトに公開していきます。手ぬぐいの収益は、29CPFの育成事業や新たな専用教材制作のために活用していきます。目標売上**350万円**です。これは**手ぬぐい1万枚分**です。29CPFには1口5枚（1,750円）からご協力をいただいております。購入は本協会ホームページ・電話・会報誌注文書でお申込みください。



**目標1万本！**

## 6. 開催報告書

29CPを開催後、報告書の提出をしてください。

「啓発参加者 1 億人」を目指すために、参加者数累計の更新や、活動報告の公開に使用します。提出方法は以下の3つです。

1. 原本提出：記入した「開催報告書」を郵送またはFAXで提出
2. 写メ提出：記入した「開催報告書」の写真を撮り、メールまたはLINEで送信
3. 文言提出：メールまたはLINEで次の報告内容を文字入力して送信

【報告内容】

- ・開催回数（あなたが開催した通算の回数）
- ・開催日時
- ・会場名
- ・参加者数
- ・手ぬぐい販売の有無、販売数
- ・講師料の有無（無償の場合は教育単位付与）
- ・報告事項（参加者の様子・ひやりハット・特に報告しておくべき事項）

## 7. 「29CPF1級」昇級オーディション

### 課題①「プレゼンテーション」

①講話 5分

転倒予防にチェアエクササイズがなぜ勧められるか解説をする。

②実技 10分

転倒予防に適応するチェアエクササイズの有酸素パートを構成し指導する。

### 課題②「資料作成」

・配布資料（A4サイズ1枚）を作成し、事前に提出する。

※配布資料作成手段は問いません。手書き可。

・内容は課題①「プレゼンテーション」時に使用するものとする。

※詳細はオーディション申込み時に連絡します。

## 8. Q&A

### 【内容・知的所有権について】

Q.おみやげエクササイズの歌チェアでは別の歌でもいいですか？また29CPの内容にプラスして自分のオリジナルエクササイズを紹介してもいいですか？

A.いいえ。29CP活動では、共通した内容で普及を目指していますので、講話も実技も教材に沿った内容を行います。専用教材内DVDにて事前準備し実施してください。

Q.配布資料の一部を使い、新たな資料を作成してもいいですか？

A.いいえ。29CPのための専用教材ですので、そのまま使用してください。専用教材すべての改編・複製・販売・転載はできません。

Q.元気会員です。29CP活動はできますか？

A.いいえ。チェアエクササイズ・アドバンスインストラクターおよびベーシックインストラクターのみ活動できます。この機会にぜひ認定を取得してください。

Q.60・90分以外の実施時間で依頼を受けましたが、どうすればよいですか？

A.主催者へ60分、もしくは90分の時間設定が可能か検討をお願いしてください。不可の場合は、本協会へお問い合わせください。

Q. DVDを放映して、参加者と共に鑑賞しながら、実施しても良いですか？

A.いいえ。29CPFに登録された人が、事前準備をし、プレゼンテーションをしてください。

Q.インストラクターの友人にDVDを貸しても良いですか？

A.いいえ。DVDをはじめとする専用教材は、29CPFに登録した個人のみ、閲覧・使用を許可します。

Q.写真や動画の撮影は行ってもよいですか？

A.いいえ。二次使用が考えられる場合は認めません。

※二次使用：29CPの目的以外に別の会場で放送またはネット配信、DVD化などで利用すること。ただし以下の場合は認めます。

- ・主催者の開催記録
- ・29CPF本人の振り返りを目的とするもの

その他、不明な場合は、本協会へお問い合わせください。

**【商標について】**

Q.主催者に開催時に教室タイトルが必要と言われたのですが、何か良いタイトルはありますか？

A.はい。以下のタイトル例より、使用してください。

- ・チエアエクササイズ®で健康長寿を実現しましょう！
- ・健康長寿を実現しましょう！～気軽にできるチエアエクササイズ®～
- ・健康教室～手軽にできるチエアエクササイズ®～

Q.29CP活動のテレビ取材を受けることになりました。

A.テレビ・インターネット・ラジオ・新聞・出版物等のメディア媒体に携わる場合は、事前に本協会へご連絡ください。

**【手ぬぐい販売について】**

Q.手ぬぐい販売の際、350円に上乗せした金額で販売してもいいですか？

A.いいえ。普及啓発活動の一環と捉えていただき、価格は350円（税込）で統一をお願いします。

**【対価について】**

Q.営業先で講師料はいくらですか？と聞かれました。金額の目安はありますか？

A.はい。以下を参考にしてください。

**自治体・高齢者活動グループ等からの講師料例**

時間	金額
60分	概ね6,000～12,000円
90分	概ね10,000～30,000円

※市区町村や開催規模によって異なります。

※交通費は実費を請求することを勧めます。

# 1. プログラムアウトライン1

## 1-1: 時間経過

	1時間前	30分前	5分	10分	15分	20分	25分	30分	35分	40分	45分	50分	55分	60分	65分	70分	75分	80分	85分	90分		
60分間	準備	受付	イントロダクション	講話				骨ばん背ぼね体操 有酸素運動①			筋力トレーニング①		おみやげエクササイズ まとめ									
	準備	受付	イントロダクション	講話				骨ばん背ぼね体操 有酸素運動①②			筋力トレーニング①②		おみやげエクササイズ まとめ									
90分間	準備	受付	イントロダクション	講話				骨ばん背ぼね体操 有酸素運動①②			休憩		筋力トレーニング①②		おみやげエクササイズ まとめ							
	準備	受付	イントロダクション	講話				骨ばん背ぼね体操 有酸素運動①②			休憩		筋力トレーニング①②		おみやげエクササイズ まとめ							

## 1-2: 項目と内容

項目	内容
イントロダクション	・挨拶 ・本日の目的と流れ
講話	・フレイルについて ・ロコチェック ・認知機能チェック
骨ばん背ぼね体操 有酸素運動	・正しい椅子座位姿勢 ・骨ばん背ぼね体操 ・有酸素運動①「オス・よいしょ」 ・有酸素運動②「ハッ・ルンルン」
筋力トレーニング	・筋力トレーニング①「腿と背中」 ・筋力トレーニング②「腹筋」 ※10回1セット実施
おみやげエクササイズ	・「オス・よいしょ」で歌チア（♪ドレミの歌）
まとめ	・認知機能チェック ・今後の目標記入 ・本日の内容の振り返り

### ◆準備物

※60分間の場合、有酸素運動①、筋力トレーニング①を実施

- ・椅子（参加者数＋自分用）
- ・自分の名札
- ・筆記用具（参加者持参でない場合）
- ・配布資料（参加者数分）※依頼者が印刷する場合は事前に原本またはデータを渡す。※白黒コピー可

### ◆参加人数・状況によって準備した方がよい物

- ・マイク（ピンマイクを推奨）
- ・つり銭、領収証（参加費徴収用・手ぬぐい販売用）

## 2. プログラムアウトライン2

### 2-1 : 60分間

時間	分	項目	内容
	30	会場入り・準備	会場レイアウト・備品準備
	30	受付	参加者確認
0:00~0:05	5	イントロダクション	挨拶・本日の目的と流れ
0:05~0:25	20	講 話	(3分) フレイルとは
			(3分) ロコモティブシンドロームとは
			(11分) やってみよう「ロコチェック」
			(3分) やってみよう「認知機能チェック1回目」
0:25~0:39	14	骨ばん背ぼね体操 ・ 有酸素運動	(1分) 正しい椅子座位姿勢
			(3分) 骨ばん背ぼね体操
			(10分) 「オス・よいしょ」
0:39~0:47	8	筋力トレーニング	「脚と背中」 ※座位・立位を実施
0:47~0:52	5	おみやげエクササイズ	「オス・よいしょ」を歌チェアで実施 (♪ドレミの歌)
0:52~1:00	8	ま と め	やってみよう「認知機能チェック2回目」 今後の目標記入 本日の振り返り 質疑応答

計60分

### 2-2 : 90分間

時間	分	項目	内容
	30	会場入り・準備	会場レイアウト・備品準備
	30	受付	参加者確認
0:00~0:05	5	イントロダクション	挨拶・本日の目的と流れ
0:05~0:25	20	講 話	(3分) フレイルとは
			(3分) ロコモティブシンドロームとは
			(11分) やってみよう「ロコチェック」
			(3分) やってみよう「認知機能チェック1回目」
0:25~0:49	24	骨ばん背ぼね体操 ・ 有酸素運動	(1分) 正しい椅子座位姿勢
			(3分) 骨ばん背ぼね体操
			(10分) 「オス・よいしょ」
			(10分) 「ハッ・ルンルン」
0:49~1:01	12	休 憩	水分補給・お手洗い
1:01~1:17	16	筋力トレーニング	(8分) 「脚と背中」 ※座位・立位を実施
			(8分) 「腹筋」 ※強度選択
1:17~1:22	5	おみやげエクササイズ	「オス・よいしょ」を歌チェアで実施 (♪ドレミの歌)
1:22~1:30	8	ま と め	やってみよう「認知機能チェック2回目」 今後の目標記入 本日の振り返り 質疑応答

計90分

# 3. 当日進行表

「ポイント」のマークの見方

資：資料を見る、または読む

例：例を挙げる

問：参加者に質問する

ジ：ジェスチャー（身振り手振り）を交える

参：参加者が実践する

時間	項目	✓	プレゼンテーションチェックリスト	ポイント			
5分	イントロダクション		所属と自己紹介 ※1				
			配布資料の確認	問			
			本日の流れの説明				
20分	講話	<b>1.フレイルとは（3分）</b>					
			フレイル予防と健康長寿の関係を伝える				
			フレイルを説明	問			
			フレイルの3要素を説明（図①）	資			
		<b>2.ロコモティブシンドロームとは（3分）</b>					
			ロコモティブシンドロームの説明	例			
			ロコモは要介護・寝たきりの原因第1位（図②）	資			
			ロコモは病気ではなく、予防することにより要介護や寝たきりの状態になりにくいことを伝える。				
		<b>3.やってみよう「ロコチェック」「指わっかテスト」（11分）</b>					
			ロコチェック7項目の説明（図③）	資	例	参	
			ロコチェックで1つでも当てはまればロコモ。今日から予防・改善に取り組むことが重要と伝える。	資	問		
			サルコペニアの説明				
			指わっかテストの実施方法の説明（図④）	ジ	参		
			指わっかテストの結果についての説明	問			
			サルコペニアの可能性が高い方へのフォロー				
		<b>4.やってみよう「認知機能チェック」1回目（3分）</b>					
			MCIの正式名称と説明	資			
			「知的活動」の説明	例			
	認知症高齢者の人口推移の説明（図⑤）	資					
	言葉の流暢性テストの実施方法の説明	問	参				
	人・社会との交流（社会参加）もフレイル予防に効果的であることを説明	資					

時間	項目	✓	プレゼンテーションチェックリスト	ポイント			
24分	骨ばん背 ばね体操 ・ 有酸素 運動	<b>1.正しい椅子座位姿勢（1分）</b>					
			体調確認				
			正しい椅子座位姿勢の説明				
			正しいデモンストレーション				
		<b>2.骨ばん背ばね体操（3分）</b>					
			骨盤と脊柱の動きの関連を説明				
			正しいデモンストレーション				
		<b>3.「オス・よいしょ」（10分） 4.「ハッ・ルンルン」（10分）</b>			資		
			「オス（8カウント4回）・よいしょ（8カウント2回）」のコンビネーションを記憶しやすく指導する				
			「ハッ（8カウント2回）・ルンルン（8カウント8回）」のコンビネーションを記憶しやすいように指導する				
			正しいデモンストレーション				
	強度の選択方法を伝える						
	動きのポイントや使用部位、日常生活のどの場面で役立つのか説明						
16分	筋力トレーニング	<b>1.「脚と背中」座位・立位（8分） 2.「腹筋」強度選択（8分）</b>			資		
			トレーニングの目的を説明				
			正しいデモンストレーション				
			強度の選択を伝える				
	動きのポイントや使用部位、日常生活のどの場面で役立つのか説明						
5分	おみやげエクササイズ		おみやげエクササイズの目的を説明				
			正しいデモンストレーション				
8分	まとめ		言葉の流暢性テストの実施方法の説明	問	参		
			運動による脳への刺激と言葉の流暢性の関係性の説明				
			健康長寿のための目標を記入	問	参		
			フレイル予防の1つ、社会的側面（社会参加）の必要性を伝える				
			手ぬぐいの紹介 ※2	シ			
			質疑応答 ※3				

<b>※ 1 所属と自己紹介</b>
<p>本日この教室を担当します、NPO法人1億人元気運動協会の「〇〇〇〇（フルネーム）」です。「1億人元気運動協会」は、一般の方や運動を指導する人に「チェアエクササイズ」を行うことで運動の啓発活動を行っています。1億を数字で書くとマルが8個あります。この「8」という数字を笑顔にしてロゴマークに使っています。また、「8」を横にすると「無限大」のマークにもなります。私たちは運動を啓発することで無限大の人を笑顔で元気にしたい、と願って活動しています。</p>
<b>※ 2 手ぬぐいの紹介</b>
<p>（手ぬぐいの実物を見せながら） これは本協会オリジナルの手ぬぐいで、1本350円で販売しています。よろしければお買い求め下さい。この手ぬぐいには準備運動でご紹介した「骨ばん背ぼね体操」の4つの体操がプリントされています。“姿勢は動作の母なり”と言われます。「骨ばん背ぼね体操」は“姿勢づくり”に効果的で、椅子さえあればいつでも取り組むことができます。毎日続けることで皆さんの姿勢や日常生活動作に変化を期待できます。手ぬぐいには「29CP」というロゴが入っています。これは本協会の「29CP」という活動の一環でチェアエクササイズの普及と介護予防・健康づくり啓発を行うために2つのミッションと9つのプライドを軸に活動しています。この手ぬぐいの収益金は、健康づくり・介護予防啓発活動の全国での29CP活動費や今日のような講演を行う運動指導者の育成事業に役立てていきます。ぜひご協力ください。よろしく願いいたします。</p>
<b>※ 3 質疑応答</b>
<p>(1) 質問を聞いた後「～というご質問でよろしいでしょうか？」と参加者全体に質問内容がわかるよう、質問を復唱・確認して回答する。</p> <p>(2) 個人的な相談内容の場合、「ありがとうございます。時間が限られていますので、この後、終了後に個別に回答させていただいてもよろしいでしょうか？」と確認し、終了後に回答する。</p>

✓	<b>プレゼンテーション セルフチェック</b>
	時間配分が適切である
	話すスピードが適切である
	講話中に適度な「間」がある（しゃべりつづけていないか）
	「ですから」「つまり」などの接続詞を適切に使用している
	「～と考えられます」「～を目的としています」「～が期待できます」などの文末表現を適切に使用している
	「～と思います」のような主観が含まれる（不確かな）文末表現を多用していない
	敬語を正しく自然に使用している
	表情がよく、目配りやアイコンタクトをしている
	身振り手振り（ジェスチャー）が適切で参加者の理解を深めるのに効果的である
	立ち位置や体の向きが適切である
	姿勢（立ち方）がよい

## 4. 事前・当日・事後の流れ

	✓	必要な項目に ✓ を入れて確認しましょう。 ※黄色枠は必須項目です。白色枠は参加人数・状況によって必要な場合があります。
開催準備		会場・備品の事前確認 ※椅子の形状（ひじ掛けがない、キャスター付きでない）や、チェアエクササイズの実施が可能な会場か
		配布資料印刷準備
		会場予約・収支の確認
		参加者募集資料にて開催告知
会場入り		開始30分～60分前に会場へ到着
		AEDの設置場所、緊急時の避難経路の確認
		依頼者へ挨拶
		会場の鍵の受け取り、解錠
		参加者リストの確認
設 営		会場設営
		空調・照明の操作方法の確認・調整
		椅子の配置・形状の確認
		マイクの操作方法の確認
		受け付け準備
		配布資料の準備
		筆記用具の準備
		つり銭・領収証の準備
		参加者名簿・名札の準備
	受付	
		参加費の徴収
講演中		講演途中の空調・照明の調整
		参加者の体調変化の確認
		時間配分の確認
撤 収		忘れ物の確認
		清掃・ゴミ拾い
		椅子・機の整理整頓
		窓の施錠・空調OFF
報告		本協会へ開催報告書の提出
		依頼者へ終了の報告・挨拶

## 5. 参加者募集資料の記入例と使い方

◆29CPの開催告知と参加を案内するための参加者募集資料です。

～講話と体操～  
チェアエクササイズ®で 健康長寿を実現しましょう

29CP

「健康長寿」  
自信  
ありますか？

「若い・衰えなんてまだまだ」  
なんて思っていないですか？  
健康長寿のために役立つお話と  
安全・効果的・楽しいイスを活用し  
た体操チェアエクササイズを  
ご紹介します。

認知症、  
要介護には  
なりたくない☺

年齢に関係なく  
賢く学んで、  
豊かな人生に  
しよう！

① 2019年  
10月 10日(土)  
10時 30分～11時 30分

●会場  
松原町公民館  
(西宮市松原町〇-●)

●対象  
どなたでもご参加できます

●参加費  
500円

けがや事故などには十分注意し、各自の  
責任においてご参加ください。

●服装、持ち物  
動きやすい服装でお越しください  
室内用シューズ、筆記用具、メガネ、  
飲み物、タオル

●特典  
チェアエクササイズ®「骨ばん背ぼね体操」  
イラスト手ぬぐい プレゼント

●講師  
NPO法人1億人元気運動協会  
認定チェアエクササイズ・インストラクター  
草山 美佐子

●申し込み・お問合せ  
電 話(担当者: くさやまみさこ)  
090 - 1136 - 1108

お気軽にお問合せください。  
お待ちしております！

④ ⑤ ⑥ ⑦

赤字部分は自分で記入して下さい。開催条件に合わせて必要事項を検討し記入します。

①開催日時、会場名を記入します。

②例  
・どなたでもご参加できます  
・65歳以上の方

③例  
・●●●円  
・無料

④会場環境や、対象者層に合わせ記入します。

⑤例  
・「チェアエクササイズ®骨ばん背ぼね体操」  
手ぬぐいプレゼント  
※左の記入例は参加費500円の中に手ぬぐい  
代金を含んでいるので「チェアエクササイズ®骨ばん  
背ぼね体操」手ぬぐいプレゼントと記入しています。

・「チェアエクササイズ®」イラストリーフレット  
プレゼント  
※特典がない場合は配布資料を「チェアエクサ  
サイズ®」イラストリーフレットプレゼントとして記入して  
下さい。

⑥自分の名前を記入します。

⑦電話以外の方法がある場合はあわせて  
記入します。

### 本資料の印刷について

◆専用教材には、カラー印刷した原本が3枚入っています。この原本は大切に保管し、コピーして活用してください。コピーは白黒でもカラーでも構いません。

◆専用教材のCD-R内には本資料がPDF形式のデータとして保存されています。これをプリントアウトして使用することも可能です。

# 6. 広報資料の解説と使い方

◆29CPFが自治体や企業などに営業活動をする際、29CPの活動主旨やどんな活動なのかを伝えるための広報資料です。

①  
2つのミッション  
1. 日本の介護予防をチェアエクササイズで実現しよう！  
2. 29CP啓発参加者1億人を目標そう！  
を9つのプライドを自覚し実現努力する講師を派遣します。

29CP  
ふ きゅー しー びー  
ってなんだ？  
チェアエクササイズ®をツールに元気を届けます！

『介護予防・認知症予防事業は1億人元気運動協会におまかせ下さい』

②  
チェアエクササイズを研究し、国内唯一のインストラクター教育団体である本協会では、日本の介護予防への推進活動として、60・90分間の健康づくり・介護予防の講座＆実技を本協会監修教材を基に構築ができる人材を養成し「29CP」をスタートします。

③  
「29CP」とは、介護予防の普及（ふきゅう；29（ふきゅー））をChair exerciseをツールとして、活動していくこと（Promotion）。そして2つのミッションを9つのプライドを自覚し実現することができるようなChair exerciseをはじめとする介護予防運動指導者の資質を段階的に進捗させること（Progression）、これら2つの目標を掲げて、活動のタイトルネームとしています。

④  
「チェアエクササイズ®骨ばん背ばね体操」手ぬぐいプロジェクトのイメージ画像です。29CP啓発参加者1億人を目標するため、手ぬぐいの販売累計を計測することで活動の広がりを目に見える数量として本協会ホームページ内で公開します。講演会で協力（販売）可能か確認をしましょう。

⑤  
NPO法人1億人元気運動協会認定チェアエクササイズインストラクターの「一億 花子」です。「29CPファシリテーター」の専門教育を修了しています。ぜひご連絡をください。お待ちしております。

⑥  
「こんにちは！ NPO法人1億人元気運動協会です」本協会は「チェアエクササイズ®」を考案し、科学的根拠のもと、高齢者・低体力者の健康・体力づくり運動の開発・普及・指導者育成を行う教育団体です。専門分野を越え、介護予防事業を始め、デイサービスや介護保険施設等の運動プログラム導入・指導にも携わっています。経営者社会において、医療・介護・福祉と連携し、高齢者がいつまでも自分らしい人生を送るための「生きがいづくり」を支援しています。【お問合せ先】NPO法人1億人元気運動協会 URL: www.genki-kyokai.com 電話: 0798-36-3729 メール: info@genki-kyokai.com

赤色の丸数字と囲み線について以下の通りです。

①③「29CP」について説明しています。9つのプライドは、広報資料には記載していません。「3級（2級）カード」の裏面、またはマニュアルのp.2を参照しましょう。

②29CPが実施する講座について説明しています。

④「チェアエクササイズ®骨ばん背ばね体操」手ぬぐいプロジェクトのイメージ画像です。29CP啓発参加者1億人を目標するため、手ぬぐいの販売累計を計測することで活動の広がりを目に見える数量として本協会ホームページ内で公開します。講演会で協力（販売）可能か確認をしましょう。

⑤自分の名前と連絡先を記入します。

⑥1億人元気運動協会について説明しています。QRコードは、本協会ホームページのトップページを見ることができます。そこから「29CP」専用サイトを見ることができますので、ご紹介ください。

## 本資料の印刷について

◆専用教材には、カラー印刷した原本が3枚入っています。この原本は大切に保管し、コピーして活用してください。コピーは白黒でもカラーでも構いません。

◆専用教材のCD-R内には本資料がPDF形式のデータとして保存されています。これをプリントアウトして使用することも可能です。

# 7. 29CPF心得

29CPFの行動指針です。すべての項目に☑が入るようにしましょう。

## 1：身だしなみ

- 会場までの往復はカジュアルすぎる、露出度が高い、派手な服装は着用しません。
- 指導時のトップスは本協会Tシャツ、パンツは骨格・筋肉の動きがわかるロングパンツ（色は黒か紺が望ましい）をはきます。
- 過度な毛染め（金髪や明るすぎる茶色）は行いません。また肩にかかる髪は束ね、顔にかかる前髪は切るかピンで止めます。
- メイクはナチュラルメイクにし、カラーコンタクトはつけません。
- 爪の長さは節度を保ち、ネイルは肌の色に近いものを選びます。
- 香水類はつけず、過度なアクセサリーはつけません。
- 高額なブランド品は控えます。

## 2：挨拶・言葉づかい、立ち居振る舞い

- 依頼者（主催者）、参加者への挨拶は自分からすすんで行います。
- 「ありがとうございます」「お疲れ様です」「ようこそ」などのホスピタリティの気持ちを持ちます。
- 丁寧な正しい言葉づかいと肯定的な話し方をし、思いやりのある温かい言葉づかいをします。
- 正しい姿勢で礼儀正しく行動します。
- 実施時間外でも会場内では常に指導者としての態度を心がけます。

## 3：時間・報告・連絡

- 5分前励行を心がけ集合時間・開始時間・終了時間など時間に関する事項は厳守します。
- 報告・連絡は期限を厳守し速やかに対応します。
- 書類等の作成が必要な場合は最低限の漢字を使用し、誤字脱字がないかを確認します。

## 4：整理整頓・清掃

- 会場の整理・整頓・清掃を行います。
- 窓や鍵の施錠を忘れずに行います。

## 5：個人情報・その他

- 29CPに賛同し健康づくり・介護予防の啓発をします。
- 29CPでは規定に沿った内容を提供します。
- 自己紹介時は名札で行い個人の名刺は使用しません。
- 29CPFマニュアルは当事者のみが使用し部外秘にします。
- 参加者・主催者（依頼主）・協会の批判はしません。
- 参加者・主催者（依頼主）・協会の個人情報の取り扱いに注意します。
- 個人が開設しているSNS（Facebook等）で掲載の場合は情報の取り扱いに注意し個人情報保護法に基づいた範疇で行います。

## 8. 身だしなみ

健康的で清潔感のある身だしなみを整えましょう。

### ヘアスタイル

- ・手入れの行き届いた清潔感のある自然なスタイルにします。
- ・過度な毛染めは行いません。
- ・肩にかかる髪は束ねます。
- ・顔にかかる前髪は切るかピンで止めます。

### メイク

- ・健康的で清潔感のあるナチュラルメイクにします。
- ・カラーコンタクトはつけません。

### ひげ

常にきれいに剃ります。



### 爪

- ・長さは節度を保ちます。
- ・ネイルは肌の色に近いものを選びます。



### 服装

- ・シミやシワ、汚れがないユニフォームを着用します。
- ・トップスは協会Tシャツ、パンツはロングパンツ（黒か紺が望ましい）をはきます。
- ・名札は見える位置につけます。
- ・屋内シューズと屋外シューズの区別をつけます。

### アクセサリ・香水

- ・指輪は最低限にします。
- ・ピアス・イヤリングは耳に固定されるシンプルなデザインにします。
- ・香水はつけません。

## 9. NPO法人1億人元気運動協会 29CPおよび29CPFに関する規程

### (趣旨)

第1条 本規程は、NPO法人1億人元気運動協会（以下「本協会」という）推進活動 29CP：ふきゅーしーぴー（以下「29CP」という）および29CPファシリテーターに関する事項を定める。

2. 29CPとは介護予防の普及（ふきゅう；29：（ふきゅー））をChair exerciseをツールとして、活動していくこと（Promotion）。そして2つのミッションを9つのプライドを自覚し実現することができるようなChair exerciseをはじめとする介護予防運動指導者の資質を段階的に漸進させること（Progression）。これら2つの目標を掲げて、活動のタイトルネームとする。
3. 29CPは、日本の介護予防への推進活動として、健康づくり・介護予防の講話と実技を本協会監修教材（以下「専用教材」という）を使用して講演を実施する活動をいう。

### (称号)

第2条 29CPファシリテーター（以下「29CPF」という）とは、本協会に登録した者である。

### (登録の種類と方法)

第3条 29CPFの登録の種類は、次の3種類とする。

- ①3級は、専用教材を購入することである。
- ②2級は、2回の活動実績を報告することである。
- ③1級は、オーディションに合格することである。

### (任務)

第4条 29CPに賛同し、専用教材にて準備し、介護予防の啓発とチェアエクササイズの正しい普及活動および啓発参加者数1億人に貢献する。

### (登録資格)

第5条 登録資格は、次の2種類とする。

- ①本協会認定チェアエクササイズ・アドバンスインストラクター（旧 チェアエクササイズ・インストラクター、以下「CEAI」という）
- ②本協会認定チェアエクササイズ・ベーシックインストラクター（旧 サーキットチェア・インストラクター、以下「CEBI」という）

(登録手続き)

第6条 29CPF 3級の登録は、次に定める専用教材の購入によって完了する。

- ①専用教材（DVD、マニュアル、CD-ROMデータ式（配布資料（60・90分用）・広報資料・開催報告書・名札テンプレート）、ネームホルダー、手ぬぐい、3級カード） ¥ 3,500
- ②「チェアエクササイズ®骨ばん・背ばね体操」手ぬぐい（1口5枚） ¥ 1,750

(活動方法と承認)

第7条 活動方法は、次の通りとし、いずれの場合も開催報告書を提出する。

- ①有償
- ②本協会からの斡旋・仲介
- ③無償 ※無償の場合は、本協会より継続教育3.0単位を付与する。

(著作権に関する内規)

第8条 専用教材は、改編・複製・販売・転載はできない。

2. 専用教材は、非登録者への開示は許可しない。
3. CEAIおよびCEBIの資格放棄を行った場合は、29CPFの登録は消失し、29CPIはできない。

(媒体に関する内規)

第9条 29CPFがテレビ・ラジオ・新聞・出版物等のメディア媒体に関する業務に携わる時は、事前に本協会にその内容を連絡する。

(「チェアエクササイズ®骨ばん背ばね体操」手ぬぐいに関する内規)

第10条 1口5枚より必要に応じて購入できる。

2. 売上枚数は啓発人数として換算し、本協会ホームページ上のサイトにて、公開する。
3. プロジェクトとしてクラウドファンディングを設置し、支援金は29CPFの育成事業および新たな専用教材制作として活用する。

(付則)

第11条 本規程は、令和元年9月1日から施行する。

チェアエクササイズ®をツールに元気を届けよう！  
29CP（ふきゅーしーぴー）ファシリテーターマニュアル

2019年9月1日発行  
発行所 NPO法人1億人元気運動協会

29CPに関するお問い合わせ  
<http://www.genki-kyokai.co>  
[Info@genki-kyokai.com](mailto:Info@genki-kyokai.com)  
〒662-0912 兵庫県西宮市松原町3-36ワコーレ松原201号  
TEL:0798-36-3729 FAX:0798-36-3929

本マニュアルの無断転載は固く禁じます。