

生活の中で誰もが運動は必要だと感じていると思いますが、運動というと、苦しくて辛いものというイメージがつきまとい、高齢者や運動が苦手な人にとっては継続することが難しいという問題がありました。しかし、軽い運動でも気持ちを明るくし、継続して行うことによって心身に良い影響を与えることが最近の研究でわかってきました。

日本エアロビック連盟ではこの軽運動に着目し、高齢化社会と健康寿命に備える新しい運動として「スロエアロビック」を提唱し、スズキ株式会社の協賛を得てその普及に努めています。この「スロエアロビックレター」では、全国各地域での取り組みの様子を紹介してまいります。

健康寿命日本一の浜松市で 4つのスロエアロビック事業



健康日本21



この講座では、地元
の常葉大学副学長の田
中誠一先生の講義と本
連盟の指導専門委員の
藤野恵美先生(右手原)
のスロエアロビック
の実技指導が行われま
した。
受講者には高齢者の
方も多く参加。残暑も

普及員養成講座に130名

敬老の日前日の9月
14日(日)、浜松市西区
のススキ体育館に地元
浜松市のスポーツ推進
員や県内外のエアロ
ビック指導者など
130名が受講し、ス
ロエアロビック普及
員の養成講座が開かれ
ました。

敬老の日前日の9月
14日(日)、浜松市西区
のススキ体育館に地元
浜松市のスポーツ推進
員や県内外のエアロ
ビック指導者など
130名が受講し、ス
ロエアロビック普及
員の養成講座が開かれ
ました。

このスロエアロ
ビック普及員養成講座
の開催にあたっては、



既設の教室にスロエアロビック
タイムを導入(浜松市体育協会)
浜松市体育協会で
は、市の総合体育館「浜
松アリーナ」で開催し
ている既設の「はつらつ
ストレッチ教室」で、9
月から40分間のスロ
エアロビックを導入。こ
のストレッチ教室は毎
週一回金曜日の9:30
～11:30の時間帯に開

この6月に健康寿命日
本一の評価を得た浜松
市や浜松市教育委員
会、浜松市体育協会に
も受講者募集に積極的
なご協力をいただきま
した。また、会場を提供
していただいたスズキ
株式会社の支援もあつ
て、初の普及員養成講
座は大成功のスタート
となりました。

スケジュール	
15:00	受付
15:30	開講式
16:00	講演:スロエアロビックの勧め 常葉大学副学長 田中誠一先生
17:00	実技:スロエアロビック 指導専門委員 藤野恵美先生
18:30	閉講式

催しているもので、プロ
グラムの充実を図ると
ともに、この秋から新
規にスロエアロビッ
クを紹介しています。
体育協会の担当者
は、27年度は市内6ヶ
所の体育館でも開催し
たいと話しています。

約2万人がスロエアロビックを 体験(スズキ秋祭り)

浜松市に本社を置く
スズキ株式会社では、
本社に隣接する高塚工
場をはじめ湖西工場、
豊川工場、磐田工場、相
良工場、大須賀工場の
静岡県内6工場で開催
される秋祭り会場でス
ロエアロビックの紹
介と体験指導が行われ
ました。
この秋祭りは、スズ
キの工場で働く従業員
と家族を対象に親睦イ
ベントとして毎年開か
れているもので、今年
はハーフタイムショー
として約20,000
人の従業員の皆さんに
20分程度のスロエア
ロビックのデモンスト
レーションと体験指導
が行われました。指導
は、静岡県エアロビッ
ク連盟の指導員が担当し
ました。



今からはじめる健康寿命 スロエアロビック教室(協働センター)

浜松市では、市内中
心部にある4つの協働
センターで、10月から
12月中旬までの期間、
地域住民を対象に「今
からはじめる健康寿
命スロエアロビック
教室」のタイトルで体
験教室を開催しまし
た。各協働センターの
多目的ホールを使って
2回から4回程度、各
教室とも30名定員で開
催しています。指導者
派遣は地元の浜松市工
業アロビック連盟(内田
潤一)会長が担当しま
した。
協働センターとは、
浜松市が設置する公民
館の名称で、地域の行
政窓口と地域住民のコ
ミュニティ活動を担う
施設で、地域の各種文
化・運動活動が行われ
ています。
今回、市では市の中
心部にある協働セン
ターでトライアルとし
てスロエアロビック
の教室を開催し、来年
度の27年には市内40セ
ンターの内20センタ
ーに拡大して開催する
ことを検討しています。

協働センターとは、
浜松市が設置する公民
館の名称で、地域の行
政窓口と地域住民のコ
ミュニティ活動を担う
施設で、地域の各種文
化・運動活動が行われ
ています。
今回、市では市の中
心部にある協働セン
ターでトライアルとし
てスロエアロビック
の教室を開催し、来年
度の27年には市内40セ
ンターの内20センタ
ーに拡大して開催する
ことを検討しています。

スローエアロビックは 全国に広がっています

各県の主なスローエアロビック 普及の取組みを紹介します

■山形県

スローエアロビックの動画作成 YouTubeにUP

山形県エアロビック協会では、エアロビックの楽しさを全国に知ってもらうため、動画サイトYouTube用の動画制作を企画。AKB48の代表曲「恋するフォーチュンクッキー」を使い、県協会オリジナルのスローエアロビックの振付を行いました。協会役員をはじめエアロビック指導者、愛好者にも参加してもらい、10月12日(日)開催の全日本エアロビックフェスティバル(山形県上山市)会場内で撮影が行われました。県協会理事長の皆川清彦さんは「動画をみんなでつくることで、スローエアロビックの内容をより知ってほしい」と語っていました。



■広島県

NHK広島の番組出演で多くの反響に 体験教室をスタート

7月2日(水)、NHK広島の番組「ひるまえ直送便」に広島県エアロビック連盟理事長の久保麗子さんが出演。スローエアロビックを紹介したところ、視聴者から反響が多く寄せられ、急遽広島近郊で会場を探し、3ヶ所でスローエアロビックの体験指導を実施することになりました。9月からは計画的にスローエアロビック教室を開催しています。また、10月9日(木)から計4回、同番組の10分間枠で広島バージョンのスローエアロビックも紹介されました。



JAFマスコットキャラクター
えありーな

■静岡県

大手ドラッグストアと提携し デイケアセンターに指導者派遣

静岡県エアロビック連盟では、静岡県内の大手ドラッグストアの杏林堂薬局(県内73店舗)と提携して、この6月から同薬局の取引先であるデイケア施設でスローエアロビックの指導を展開。同薬局の専門スタッフが行う介護セミナーの一環として運動指導を導入しています。指導時間は30～60分。また、杏林堂薬局には協賛企業として、静岡県エアロビック連盟の活動をサポートしていただくことになりました。

■徳島県

老人福祉施設や 各地域のお祭りの場で体験指導

設立して間もない徳島県エアロビック連盟では、県西部の三好郡を中心に、老人福祉施設や町のお祭り会場、小学校の運動会の中で積極的にスローエアロビックを紹介しています。今回の普及支援事業の申請件数も14件と他県を圧倒する数。1,000人超が参加する県の障害者スポーツ大会でもスローエアロビックの体験指導をすすめています。代表理事の土井逸子さんは自作で作詞作曲のご当地ソングも制作。このご当地ソングを使ってスローエアロビックを地域に根付かせたいと抱負を語っています。

■群馬県

軽運動提唱の征矢英昭教授(筑波大)を招き 普及員養成講習会

10月25日(日)、前橋市の群馬県総合スポーツセンターで脳フィットネスや軽運動を提唱する筑波大学の征矢英昭教授を招いて、スローエアロビック普及員養成講習会を開催しました。また、実技指導は日本エアロビック連盟の浅山美樹さんが担当しました。この講習会は会員3,000円、非会員4,500円の有料講習会として開催しましたが、36名の参加がありました。

■千葉県

帝京平成大学の総合型クラブで 体験会を実施

千葉県市原市にある帝京平成大学千葉キャンパスでは、同大学と地域住民が運営する総合型地域スポーツクラブの帝京平成スポーツアカデミーでスローエアロビック体験会を計画しています。同大学の総合型クラブではプログラムを現在約30講座開設し、地域住民に対してライフタイムスポーツの振興を図っています。まずトライアルとしてスローエアロビック体験会を実施し、常設のプログラムに移行したい考えです。また、この機会に大学の授業の中でもエアロビック導入を検討したいとしています。

■ 富山県

プロバスケットbjリーグの ハーフタイムにスローエアロビック

富山県エアロビック連盟では、地元富山県のプロバスケットボールチーム「富山グラウジーズ」のホームゲームのハーフタイムで、スローエアロビックのデモンストレーションと観客向けに指導を計画。デモと指導を担当したのは、地元・富山健康科学専門学校の学生の皆さん。本番に向け、授業と課外活動を通じて練習。同校非常勤講師であり、県連盟理事長の池森和代さんは「学生にもスローエアロビックの理解を深める機会になっただけでなく、注目度の高いプロバスケットの試合を通じて県民に広く紹介できた」と話しています。

■ 奈良県

奈良県主催のエアロビック研修会に 150名が参加

県連盟の設立間もない奈良県エアロビック連盟では、8月30日(土)奈良県スポーツ推進課が開催するスポーツ推進委員研修会で、スローエアロビックを紹介しました。研修会の講師は県連盟の赤坂由美さんが担当し、150名のスポーツ推進員が参加しました。また、県の社会福祉課からは県内の老人福祉施設での指導の要請もあり、県連盟の菊川勉理事長は「スローエアロビック普及事業を中心に県連盟の組織づくりをすすめてい」と話しています。



■ 香川県

スローエアロビックで 資格更新研修会を企画

香川県エアロビック連盟では、11月～12月の4日間の日程で公認エアロビック指導員養成講習会と資格更新研修会を計画。この資格更新研修会はスローエアロビックをテーマに行う予定です。資格更新研修会は四国4県の主なエアロビック指導員の有資格者が対象となっているため、スローエアロビックを知ってもらう絶好の機会。「愛媛県、徳島県、高知県にも声掛けし、四国4県の活性化に繋がりたい」と尾島文子県連盟理事長は話しています。

■ 茨城県

2019年茨城国体に向け、 オリジナルCDを制作し県内普及

2019年の茨城国体でデモンストレーションスポーツとしてエアロビックが決定している茨城県エアロビック連盟。5年後の国体開会式でのスローエアロビック実演を目指して「スローエアロビック普及プロジェクト」を立ち上げ、5年計画で県内のスローエアロビック普及に取り組んでいます。この度、取手市在住のシンガーソングライター・奥村多恵子さん作詞作曲の「幸せのたね」に県連盟役員らが振り付けをし、茨城県版スローエアロビックを制作。宮本真理子県連盟理事長は「こどもから高齢者の方まで様々な県民の方に踊ってもらい、ラジオ体操のように根付かせ、茨城国体の開会式でも参加者全員で踊りたい」と話しています。



■ 秋田県

広域スポーツセンターで スローエアロビック教室

秋田県内の総合型地域スポーツクラブを統括する秋田県スポーツ科学センター(秋田市)では、同センター開催の「あきた元気アップ円熟塾」の教室(10:00～11:30、13:30～15:00)に9月からスローエアロビックを導入。各教室ともに100名近い参加者で賑わっています。秋田県連盟では、9月から来年2月の期間に44回の教室を計画。今後は同センターと県連盟が共同で秋田バージョンのスローエアロビックを作成。県内約70ヶ所の総合型クラブでもスローエアロビックの普及展開を計画しています。



■ スズキジャパンカップ2014

11月24日(日)、NHKスズキジャパンカップ 番組でスローエアロビックも放映

11月16日(日)に開催される「スズキジャパンカップ2014第31回全日本エアロビック選手権大会」の会場で東京都エアロビック連盟有志がデモンストレーションとしてスローエアロビックを実演する予定です。また、11月24日(祝・月)19:00～20:50にNHKBS1で大会の様子が放送予定ですが、この番組の中でもスローエアロビックが紹介されることになっています。是非、ご覧ください。

JAF事務局からのお知らせ

26年度スローエアロビック 普及支援事業の追加申請のお知らせ

本連盟では、26年度スローエアロビック普及支援事業の第1次事業申請を9月末で一旦締切りましたが、支援限度額が未達成の県連盟に対して、追加申請を受付けることとしました。提出期間と支援の範囲は次の通りです。

【追加申請期間】	11月1日～11月30日
【支援内容】	各県連盟支援限度額の未達成の範囲
【事業期間】	平成27年3月までに修了する事業
【手続方法】	第1次申請に同じ

筑波大学と身体効果の検証について 学術指導を委託

スローエアロビックの科学的な監修と身体効果の検証を行い、安全な運動の指針づくりを目的として、7月に筑波大学に対して学術指導の正式依頼を行いました。具体的には「脳フィットネス」や「軽運動」を提唱する、同大学の征矢英昭教授が担当することになっています。

動きづくりフォーラムを開催

筑波大学の学術指導を受けて11月4日(火)、東京都内で運動療法に見識を持つエアロビック指導者の皆さんに集まっていただき、スローエアロビックの動きづくり研究を目的に「動きづくりフォーラム」を開催しました。このフォーラムでは、スローエアロビックの概念既定や基本となる動きをテーマに、参加者に自由に意見を出してもらい、集約した内容は筑波大学との運動指針づくりに反映する予定です。
(参加メンバー) 藤野恵美、林田はるみ、八木ふみ子、橋本維知子、諏訪部和也、佐野宏次の各氏

26年度スローエアロビック普及支援事業の実施状況

平成26年9月末現在

	実施団体	主な事業内容	事業数	実施期間	摘要
1	青森県エアロビック連盟	スローエアロビック普及員養成講習会 他	10件	9月～12月	
2	岩手県エアロビック連盟	スローエアロビック講習会	1件	12月	
3	秋田県エアロビック連盟	あきた元気あっぱ丸熟塾 他	3件	8月～27年2月	広域スポーツセンターとタイアップ
4	山形県エアロビック協会	スローエアロビック動画制作	2件	8月～27年3月	オリジナル動画制作
5	福島県エアロビック連盟	スローエアロビック&健康体操普及大会 他	2件	7月	
6	茨城県エアロビック連盟	スローエアロビック普及プロジェクト(CD制作) 他	2件	9月～11月	オリジナル音楽制作
7	栃木県エアロビック連盟	ふれあいスポーツ大会	1件	10月	
8	群馬県エアロビック連盟	スローエアロビック普及員養成講習会 他	3件	10～27年2月	資格更新研修会
9	千葉県エアロビック連盟	スローエアロビック体験教室	1件	3月	
10	東京都エアロビック連盟	いきいきサロン体験指導	3件	10月	ディケア施設派遣
11	神奈川県エアロビック連盟	ふるさとのば福祉のつどい 他	4件	10月～12月	資格更新研修会併設
12	新潟県エアロビック連盟	スローエアロビック研修会 他	3件	11月	
13	長野県エアロビック連盟	スローエアロビック講習会	1件	27年1月	
14	富山県エアロビック連盟	スローエアロビック体験指導 他	2件	10月～27年1月	bjリーグ試合で紹介
15	石川県エアロビック連盟	スローエアロビック講習会	3件	11月～27年1月	
16	静岡県エアロビック連盟	わくわくスローエアロビック教室	5件	5月～27年1月	大手ドラッグストアとタイアップ
17	三重県エアロビック連盟	みえスポーツフェスティバル	1件	11月	
18	京都府エアロビック連盟	スローエアロビック教室 他	6件	10月～27年3月	
19	奈良県エアロビック連盟	スポーツ推進員研修会 他	4件	4月～11月	
20	大阪府エアロビック連盟	スローエアロビック教室	4件	10月～11月	
21	和歌山県エアロビック連盟	スローエアロビック教室	1件	12月～27年3月	
22	兵庫県エアロビック連盟	西日本地区大会体験指導 他	4件	10月～12月	大会時に体験
23	広島県エアロビック連盟	スローエアロビック体験教室	2件	6月～10月	
24	香川県エアロビック連盟	スローエアロビック研修会	1件	12月	資格更新研修会併設
25	徳島県エアロビック連盟	スローエアロビック体験指導 他	13件	9月～11月	
26	福岡県エアロビック連盟	スローエアロビック体験指導 他	3件	9月～10月	
27	長崎県エアロビック連盟	スローエアロビック教室	1件	10月～12月	
28	熊本県エアロビック連盟	スローエアロビック教室	1件	12月	
29	宮崎県エアロビック連盟	障害者スポーツ指導者研修会 他	3件	10月～27年2月	
30	鹿児島県エアロビック連盟	スローエアロビック研修会	1件	7月	
31	沖縄県エアロビック連盟	おきなわフィットネスフェスタ 他	2件	11月～27年3月	
32	四国エアロビック協議会	四国エアロビックフライト選手権	1件	27年1月	大会時に講習
33	本部	浜松市スローエアロビック普及員養成講座	2件	9月～12月	
34	本部	浜松市スローエアロビック体験教室	4件	9月～12月	協働センターとタイアップ
35	本部	スズキ秋祭り、スローエアロビック体験指導	6件	9月～11月	企業とタイアップ
36	本部	スズキジャパンカップ全国大会デモ紹介	1件	11月	大会デモ
37	本部	スローエアロビック研修会	2件	7月～8月	資格更新研修会併設
38	本部	浜松市スローエアロビック教室	1件	10月～11月	総合型クラブとタイアップ
39	本部	浜松市スローエアロビック教室	1件	9月～11月	市体育協会とタイアップ
	33団体	合計	111件		

編集後記

スローエアロビック普及支援事業の説明会から僅かの準備期間にもかかわらず、9月末までに全国各県連盟から100件を超す事業申請をいただきました。各県連盟の皆様には心より御礼を申し上げます。本連盟の筒井昭会長の号令で始まったスローエアロビック普及事業。永年、ご協賛いただいているスズキ(株)鈴木修会長のご支援で推進して

いる事業でもあり、筒井会長からは連日電話で「60点でもいいから走れ!」「走りながら考えろ!」と機関銃の如く叱咤され、本部事務局も上を下への大騒ぎの中、皆さんの申請書類と格闘する毎日です。今後も全国各県連盟の皆さんの有意義な取組みをこのスローエアロビックレターで紹介して行きたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いたします。

SLOW AEROBIC LETTER vol.01

2014年11月10日発行

■発行/公益社団法人日本エアロビック連盟(JAF)
〒140-0011
東京都品川区東大井5-7-10 クレストワン3F
TEL:03-5796-7521 FAX:03-5796-7527

■編集/公益社団法人日本エアロビック連盟
普及指導委員会
■印刷/山口北州印刷株式会社