

平成28年度 WAM助成活動報告



INDEX

1. 事業概要 2
2. 事業報告 3
3. 活動事例
「エアロビックの町・袋井市」
健康づくりの取り組み 4
4. 指導事例
3つの基本の動きと解説 6
5. 指導事例
健康寿命延伸プログラム指導例 ... 6
6. スロエアロビック普及の取り組み
全国のスロエアロビックの
活動を紹介 7
7. 都道府県エアロビック連盟・
市連盟一覧 8
8. 編集後記 8

この資料は平成28年度の独立行政法人福祉医療機構(WAM)が行う社会福祉振興助成事業(WAM助成)を受けて実施したスロエアロビック普及活動の報告書です。



JAFマスコット
キャラクター
えありーな

はじめに

この資料は、独立行政法人福祉医療機構が実施する平成28年度社会福祉振興助成事業（略称WAM助成）を受けて実施したスローエアロビック普及活動の内容と成果を報告するものです。

本連盟では、26年度より取り組んでいるスローエアロビックの全国普及活動が健康寿命の延伸や介護予防に寄与できる内容と捉え、平成27年度から社会福祉振興助成事業（WAM助成）の支援を得て、スローエアロビックの笑顔が全国に広がって行くことをすすめるものです。

事業名

スローエアロビックによる認知症予防及び介護予防事業

1 事業の現状と課題

日本エアロビック連盟では、静岡県袋井市と協働で2006年（平成18年）から11年間にわたってユースエアロビックの全国大会を開催し、また、市民の健康づくりプログラムとして「スローエアロビック」を開発して、「エアロビックの町づくり」をすすめてきました。

一方、スローエアロビックと同じ低強度の運動でも認知症予防に有効であることが筑波大の征矢英昭教授の研究で分かりました。このため、本連盟では筑波大及び征矢教授に学術指導を依頼し、認知症予防にも効果が期待できる健康寿命延伸プログラムとしてスローエアロビックの再構築をはかるとともに、全国の都道府県エアロビック連盟や認定エアロビッ

ク指導員と協力して、スローエアロビックの全国普及に着手しました。

しかしながら、高齢者に対して安全に指導できる指導者の育成には、認知症予防、介護予防等の周辺分野の知識や技術を広く身につける必要があります。

このため指導者のスキルアップ研修会の広域的な開催、普及ツールとしてのDVD制作を通して、スローエアロビックの理解や指導者の総合力を高めていく必要があります。

さらには、指導者及び運動者（参加者）の双方から調査をすすめて現状を把握しながら、効果的な指導指針づくりや効果的な啓発普及の方法を探るために、平成27年度に引き続きWAM助成事業を申請することとなりました。

2 事業の成果と目標

本事業を通して、平成28年度は以下の課題に取り組みました。

①指導者養成研修会をより広域的に開催

地方のエアロビック指導員にも身近な研修機会を提供するとともに、健康寿命延伸プログラムの効果的な指導や教室運営などの情報共有をすすめていく。

また、スポーツ、健康、福祉団体の連携先を開拓して、今後の啓発普及の拠点づくりを図っていく。

②スローエアロビック指導者や教室参加者の実態調査やアンケート調査の実施

スローエアロビック教室の指導者や参加者の実態調査やアンケート調査を実施し、健康寿命延伸プログラムづくりに反映させていく。

これにより、より良い指導方法、教室運営、参加者の運動習慣化の方向性を探っていく。

③改良をすすめてきた運動プログラムを映像化して、普及ツールとして活用する。

筑波大征矢教授による学術指導により改良をすすめてきた軽運動としてのスローエアロビックを映像化して、普及ツールとして活用していく。これにより研修会などの教材として使用したり、運動指導者や関係団体に広く配布して、スローエアロビックの理解を高めるとともに、家庭でも日常的・継続的に実践していくためのツールとして活用していく。

④連携団体を通じて、企業、自治会や社会福祉団体などのネットワークを拡大する

平成27年度と同様に自治体、自治会、社会福祉団体、地域体育協会との連携により、ネットワークを拡大し、健康づくり教室や介護予防教室など開催の拠点づくりを図っていく。

また、話題性が喚起できる連携団体との協働事業の拡大を図っていく。

3 事業の概要

本事業では、前項の事業の現状課題、本年度の課題目標を達成するために、次の事業を実施した。

実施事業
1. スローエアロビック指導者養成研修会の開催
2. スローエアロビック指導員の指導実態調査
3. スローエアロビック教室参加者のアンケート調査
4. 運動プログラムDVDの制作

4 事業の成果と課題

(1) 指導員養成研修会の報告

地方においてもスローエアロビック研修の機会を広げ、普及の要となる指導員の養成を図ることを目的に群馬、静岡、福岡、福島、富山の5地区で指導員養成研修会を開催し、当初目標を超える指導員の養成を図ることができた。また行政、体育協会、健康・福祉団体とのネットワークづくりと普及の情報共有を図ることができた。

この研修会では、スローエアロビックの基本の動きと指導方法の習得に加えて筋力トレ、脳トレ、レクゲームなど、介護予防や認知症予防などに有効な複合的な指導プログラムの提供を行った。

各会場の講師は、本連盟から派遣の中央講師と開催地区のベテラン指導者の組み合わせとし、中央講師にはスローエアロビックの基本指導を担当してもらい、開催地区の講師には、主に筋力トレ、脳トレ、レクゲームなどの指導を担当してもらった。

各会場で行った参加者のアンケートでは、ほとんどが「とても満足」「満足」との結果となった。しかし、スポーツ推進員、福祉関係者にとっては音楽の選曲や指導内容の説明に自信がないなどの課題も明らかになった。

【研修会の実施状況】

(単位:人)

会場	施設名	開催日	参加人数
1.群馬会場 (前橋市)	群馬総合 スポーツセンター	平成28年10月15日(土)	34
2.静岡会場 (浜松市)	アイミティホール 浜松	平成28年12月10日(土)	31
3.福岡会場 (北九州市)	スタジオM'S	平成28年12月18日(日)	24
4.福島会場 (いわき市)	いわき市立 中央公民館	平成29年1月11日(水)	37
5.富山会場 (滑川市)	滑川市総合 体育センター	平成29年1月28日(土)	63
合計			189

【受講者のアンケート結果】

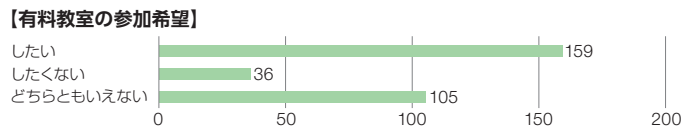
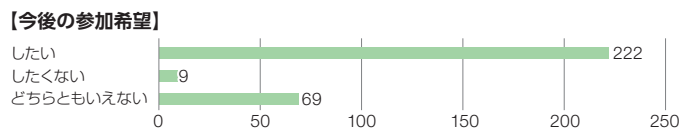
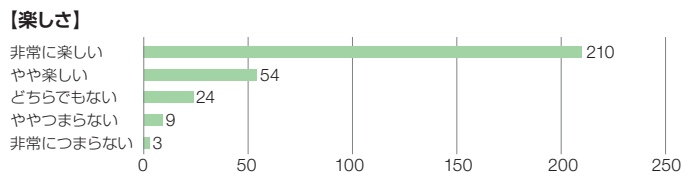
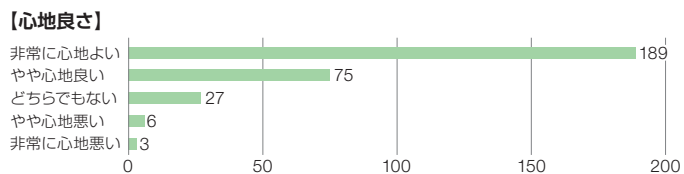
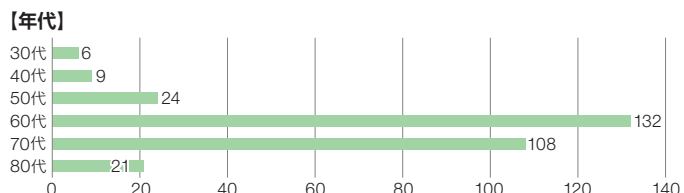
(単位:人)

項目/会場	群馬	静岡	福岡	福島	富山
とても満足	31	23	21	31	56
満足	3	8	3	6	7
やや不満	0	0	0	0	0
不満	0	0	0	0	0
合計	34	31	24	37	63

(2) 教室参加者のアンケート調査報告

全国で展開する健康寿命延伸を目的としたスローエアロビック教室の参加者を対象に、スローエアロビックプログラムの印象度アンケートを実施し、300人から回答があった。

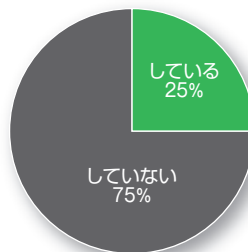
■スローエアロビック教室参加者のアンケート調査結果



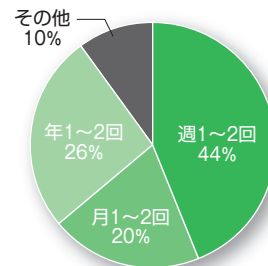
(3) 指導員の指導実態調査報告

昨年度実施した指導員養成研修会(スキルアップ研修会)の参加者を対象に、スローエアロビック指導の状況を把握するための実態調査を実施し、280人から回答があった。

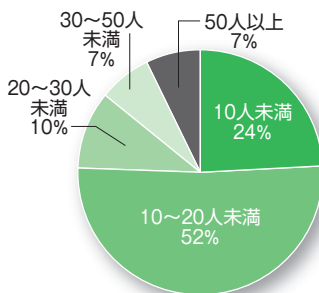
【指導の有無】



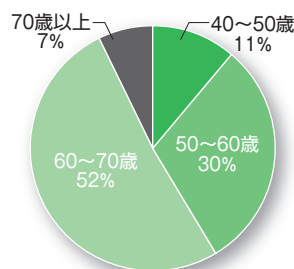
【指導の回数】



【指導の人数】



【参加者の年齢】



(4) DVD制作の報告

平成27年度から学術指導をお願いしている筑波大学征矢研究室との研究協議を重ねて、健康寿命延伸運動プログラム、特に認知症予防の改善にもアプローチできる運動内容の構築をすすめた。

また、28年3月のNHKEテレの健康情報番組「きょうの健康」の内容に手を加えて、「胸を開く」「体をひねる」「体側を伸ばす」の3つを基本動作として改良した内容をDVDとして制作した。研修会の教材として活用をすすめる。また、都道府県エアロビック連盟、連携団体、エアロビック指導者などにも配布するとともに、本連盟のホームページでも紹介し、誰でも最新のスローエアロビックに接することができるよう、普及啓発ツールとして活用できるようになった。

(DVD内容の要約を基本運動の解説としてP6に掲載した)

(5) 報告のまとめとして

平成28年度のWAM助成事業を通じて、指導員養成研修会では、日常の運動指導教室の指導例を重点的に提案することができた。スローエアロビックを解説するDVDの制作により、研修会教材として活用できるようになり、ホームページやインターネットを通じて視覚化することができた。

静岡県浜松市や袋井市など、複数の行政体との事業連携もすすんで、行政が行う高齢者の健康づくり事業や介護予防事業の現状や課題の理解も一段と深めることもできた。また、昨年度以上に本助成事業をきっかけに地域の医師会や関係学会、老人福祉施設、社会福祉法人、銀行、ドラッグストア、大手カルチャーセンターなど、多様な業種との連携事業も広がった。一方、指導者の実態調査を通じて、指導者の具体的な実践指導が思うようにすすんでないことが分かった。

2018年の介護保険制度の改正では、行政サイドが介護予防教室などの活動拠点をこれまで以上に増やしていくことが期待されていることから、この機会に養成した指導者を積極的に活用し、スローエアロビック教室、行政や連携先との連携事業の促進強化を図っていく必要がある。

「エアロビクの町・袋井市」健康づくりの取り組み①



袋井市総合健康センター
主席参事
鈴木 ひろ江さん

日本エアロビク連盟は2006年(平成18年)から静岡県袋井市と協働し、「エアロビクの町づくり」を推進。ユースエアロビクの競技大会「JOCジュニアオリンピックカップ全国エアロビク選手権大会」の開催がスタートし、2011年には健康体力づくり運動プログラム「スローエアロビク」が袋井市で誕生しました。

加えて2016年には袋井市が第5回「健康寿命をのぼそう!アワード」の2部門に全国初でダブル受賞を果たすなど、数々の成果を挙げています。

こうした活動の中心的な役割を担ってきた袋井市総合健康センター主席参事の鈴木ひろ江さんに、なぜこうした大きな成果を挙げることができたのか、袋井市の取り組みについて話を伺いました。

「普及しましょう」と言わなくても 広まったスローエアロビク

静岡県袋井市は静岡県南西部に位置する人口8万7千人の都市です。袋井宿は東海道五十三次の二十七番目の宿場にあたることから「東海道どまんなか」としても知られています。

現在スローエアロビクはスポーツ推進課が中心となって、普及を進めています。平成25年度には地域リーダーを育てる会と袋井商工会議所女性部が協力し、スローエアロビクオリジナル曲「ふくろいの風」を製作。その曲に合わせた動画も配信しています。

袋井市では2011年にスローエアロビクが生まれる以前から、インストラクターの方々が「ソフトエアロビク」という形で、中高年の方でも楽しく参加できるエアロビクを指導していました。

当時から袋井市は生活習慣病予防に対する運動指導が盛んで、私もインストラクターとして運動指導をしていました。そうした土壌があったことから、スローエアロビクも自然と広がっていったのだと思います。

実は、これまで行政から市民の皆さんに「スローエアロビクを普及しましょう」と声高にお伝えしたことは一度もありません。それなのにこれだけ浸透したのは、指導者の方を通して自然と「スローエアロビクって楽しいね」ということが伝わっていった結果だと思っています。

もし、他の市町村で「スローエアロビクを運動指導に取り入れてください」とインストラクターが行政に働きかけたとしてもなかなか受け入れられないかもしれません。袋井市の場合は、当時行政の窓口であった私自身がエアロビクのインストラクターでもあったことや、運動指導が盛んだったことなど色々な事柄がうまくマッチングできたからだとも感じています。

出前健康教室でスローエアロビク

私は3月末まで袋井市総合健康センター「はーとふるプラザ袋井」で活動しています。

健康づくり課では市民の皆さんに「出前健康教室」の開催を呼びかけています。これは市民の皆さんが企画する健康教室に講師を無料で派遣するもので、希望に応じて内容を選ぶことができます。

袋井市では、「ストレッチ」「筋力トレーニング」「有酸素運動」の3

つに加えて、健脳トレ、レクリエーションを含めた楽しみながら取り組むことができる総合運動を、行政が勧めるべき運動の基本としてきました。この有酸素運動の中の1メニューとして、スローエアロビクを取り入れています。教室終了後に活動報告書を出してもらうのですが、ほとんどの教室でスローエアロビクを行っていると思います。

レッスンの中で、実際にスローエアロビクとして行うのは1~2曲です。皆さんがよく知っている「ズンドコ節」などなじみのある曲を使っています。

スローエアロビクの基本の動作は押さえていますが、袋井市の場合、講師それぞれがアレンジを加えて参加者の皆さんが楽しめるように工夫をしています。

参加者の中には本当に色々な方がいらっしゃいます。自分では歩いて来ることができず、タクシーでやって来る方もいます。運動するのに服を6~7枚も着込んでいる方もいました。

私も最初の指導の時、ショックを受けました。「体操を始めます」と言っても、皆さん座椅子に座ったまま動かないのです。「皆さん、今日はどうやっていらっしゃいましたか? 自転車で来た方? 歩いて来た方? そうですか、皆さん歩けるんですね。では、まず立ってみましょうか」というところからスタートするのです。参加者の状態に合わせて、様々な工夫をする必要があります。

出前健康教室の講師は登録制で、現在42名登録しています。元々インストラクターの方もいますが、運動が好きで自分も指導を始めたいという方には、「運動リーダー養成講座」に参加してもらい、デビューしてもらっています。

また年に1回、市の方針に沿った指導をしてもらうことを目的に、講師を集めて講師会議も行っています。ここ数年、指導内容に筋力トレーニングを必ず盛り込むなど、しっかり効果につながる内容にしてもらうことに加え、認知症予防につながる脳を刺激する運動も入れてもらうようお願いしています。できれば、「なぜ運動が大事なのか」話ができる講師になってほしいと考えています。

保健師も運動指導を 保健・運動・栄養をセットに

袋井市は2015年5月、地域包括ケアシステムの拠点として、袋井市総合健康センター「はーとふるプラザ袋井」を開設しました。地域包括ケアシステムとは、地域の保健・医療・介護・福祉が連携し、市民に切れ目なく必要なサービスを提供するシステムです。

はーとふるプラザ袋井には保健師、看護師、健康運動指導士、社会福祉士など多職種の職員が常駐している他、総合相談窓口を設け、病



事業所出前健康教室の指導の様子

院や市役所などの関係機関と連携しています。

先ほどの出前健康教室の講師の方もそうですが、今、ここで働く保健師や栄養士でも簡単な運動指導ができるよう研修をしています。ここ1~2年積極的に取り組んでおり、保健指導と一緒に、市民の皆さんに運動指導ができるようになってきました。

行政は運動・保健・栄養の指導がセットになってできることが理想です。今、2年目の若い保健師が健康運動指導士の資格を取得しようと勉強しているところです。

一方で、ボランティアの方の力も借りています。現在、筋力トレーニングのマシンの体験コースを行っているのですが、アシスタントとして78歳の男性に入ってもらっています。長くトレーニングを積まれてきた方で、「アシスタントの仕事が生きがいになっている」とも言っています。私達もそうした方々から大いに力をもらっています。

袋井市内の80か所にサークルの拠点を

私は市民の健康づくりにおいて行政がやるべきことは「動機付け」、運動することへのキッカケづくりだと考えています。

今は官民が手をつなぐ時代です。行政がやるべきこと、民間がやるべきことを分けて、WINWINの関係をつくらなければいけません。

袋井市では現在カルチャータン的な運動指導は行っておらず、希望する方にはカルチャー教室やスポーツクラブなどの民間施設を紹介しています。

出前健康教室も、継続して開催できるようになったら「サークルの立ち上げ」を助めています。講師料として月1回分は行政が負担しますが、週1回なら、サークルとして集金をするなど、自立して活動をしてもらうようにしていくよう、私達は働きかけています。

今、厚生労働省では高齢者が自分で歩いていけるエリア内に「通い

の場」をつくる方針を出しています。認知症予防には運動はもとより「社会参加」がとても大事だからです。

袋井市でも1万人に10か所の設置を目指し、市内80か所にサークルの拠点をすることを目指しています。

全国のエアロビックのインストラクターの皆さんも、地域にサークルをつくって、ぜひ活動してもらいたいと思います。

行政からの支援がなくても、「運動できる場所をつくることは大事だと考えています。ぜひ支援してください」と働きかければ、行政側も検討すると思います。大切なのは、思い切って行政に訴えられるかどうかなのです。

2016年、袋井市は「第5回健康寿命をのぼそう!アワード」の優良賞を受賞することができました。

この賞は市民の皆さんが活動に参加してくださったり、団体やボランティアの方々が一緒になって事業を進めてくださったことが評価された結果だと感じています。私は2017年3月31日に退職を迎えますが、自分がこれまでやってきたことを認めていただいたようで、大変嬉しく思っています。

これまで私が袋井市でやってきたことを自己採点するならば、80点といったところでしょうか。今後は「セルフメディテーション」、健康は自己管理の時代になっていくと思いますが、そうした動きについて市民への周知が足りなかったことを考えると、80点もいかないかもしれません。

市民一人ひとりをもっと健康づくりに関心を持っていただくことが行政の目標だと考えています。

袋井市が全国初のW受賞 第5回「健康寿命をのぼそう!アワード」の2部門

厚生労働省が主催する「第5回健康寿命をのぼそう!アワード」において、袋井市の取組が生活習慣病予防分野と介護予防・高齢者生活支援分野の2つの部門で優良賞を受賞しました。2部門の同時入賞は全国で初めての快挙です。

2016年11月14日に丸ビルホール(東京)で開催された表彰式には、鈴木ひろ江総合健康センター主席参事が参加。厚生労働省健康局長、老健局長からそれぞれ表彰を受けました。



「健康寿命をのぼそう!アワード」とは

厚生労働省(スマート・ライフ・プロジェクト)が実施する「健康寿命の延伸に資する優れた取組」を表彰する制度。生活習慣病予防分野、介護予防・高齢者生活支援分野、母子保健分野の各分野において、企業・団体・自治体からの応募を評価委員が審査し、賞を決定する。

3つの基本の動きと解説

スローエアロビックの基本となる動きは、「胸を開く」「体をひねる」「体側をのびす」の3つです。息を吸ったり吐いたりしながら、楽なペースで体幹を前後左右に伸ばしたり、ひ

ねったりすることで、体とところをほぐしていきます。

この3つの動きを毎日継続して行うことで、私たちの自然な動きを引き出し、日常をより快適に過ごすことができます。

胸を開く(オープンハート)

「胸を開く」ことで、背筋が伸びて肩甲骨が内転。また、いつの間にか姿勢が整ってきます。胸を開く時に息を吸い、戻す時に息を吐きます。呼吸と連動させると胸郭が広がりやすくなります。また、スクワットやランジのような腰を引いて膝を曲げる運動と組み合わせることで、下肢の筋肉を使った全身的な運動にすることができます。

体をひねる(フレアツイスト)

「体をひねる」ことで、背骨の周りの筋肉をゆるめてほぐします。頑張るって体をひねるのではなく、腕の重みを利用して体に巻きつくように腕を楽に振り、体の中心からひねるようにします。体をひねった側の膝を軽く曲げてかかとを持ち上げることで、左右に軸足を切替えます。体のひねりを伴う体重移動をリズムカルに繰り返すことで、日頃の歩く動作も軽やかになってきます。

体側を伸ばす(バナナアーチ)

「体側を伸ばす」は、日頃あまり使わない体幹の横側を使う運動です。腕を無理に挙げて体側を伸ばすのではなく、腕をスウィングするように挙げて無理なく行います。左右への体重移動と一緒に、大きく全身で動く気持ち良さを感じることができます。



スローエアロビックによる健康寿命延伸プログラム指導例

実際の指導に当たっては、対象者や年齢を考慮し、スローエアロビックと筋トレやレクゲームを組み合わせ、総合的な運動プログラムの提供を行なうようにします。

レッスン前

ポイント1 参加者の体調をチェックする

内容	要点
● あいさつ ● 対話しながら参加者の体調をチェックする。	● レッスン前は血圧測定や体調記入シートを活用する。

レッスンスタート

10分 体ほぐし

ポイント2 関節や筋肉をほぐす

内容	要点
腕をブラブラしたり、体をさすったりしながら肩や腕、上半身の関節をゆるめていく。	● 心地良い音楽を使用する。



15分 筋力トレーニング

ポイント3 筋力トレーニングでロコモ予防

内容	要点
自重負荷によるスクワット、カーフレイズ、片足立ちなどの筋力トレーニングを適宜取り入れる。椅子や壁を利用して安全に行う。	● 転倒予防などに必要な「筋力」「バランス能力」の維持向上を目指す。



25分 スローエアロビック

ポイント4 基本の動きの練習

「胸を開く」「体側を伸ばす」「体をひねる」の3つの動きを中心に基本の動きの練習と、いろいろな音楽に合わせたスローエアロビックを楽しむ。



● 動きのポイントの確認。
● 慣れたら隊形を変えたり、ペアになったり、グループで行ってみる。

10分 レクゲーム

ポイント5 脳トレやレクゲーム

内容	要点
脳トレやレクゲームを取り入れて、参加者の一体感や運動後の爽快感を高める。	● 参加者の交流を目的に楽しい雰囲気大切に。

その他

ポイント6 いろいろな健康情報の提供

内容	要点
レッスン前やレッスン中は、運動に限らず参加者に必要な健康情報を提供する。	● 次回の動機づけ、継続につながるようにする。

全国のスローエアロビックの活動を紹介

■ 静岡県

信用金庫のエントランスでスローエアロビック教室

浜松信用金庫（通称:はましん）では、浜松市郊外の新興住宅地のきらりタウンに開店した「きらりタウン支店」の店舗ロビーを地域住民に開放し、金庫が主催して運動教室を開講。毎回30名ほどがスローエアロビックを楽しんでいます。この他、市内2店舗でも金庫内の遊休スペースを活用してスローエアロビック教室を実施。同金庫の担当者は「教室開催で役員と参加者のコミュニケーションがより円滑になった」などの成果を話しています。当初は無料参加でスタートしていましたが、現在は有料教室に移行して継続的に行われています。浜松市エアロビック連盟が指導者の派遣を行っており、現在、市内4店舗で開催中です。



■ 東京都

ヒップホップで“オシャレ”にスローエアロビックデモ

2016年11月6日の第33回スズキジャパンカップ全国大会の会場で、4人のインストラクターが流行のヒップホップの曲に合わせて“オシャレ”にスローエアロビックを披露してくれました。

演技をしてくれたのは浅山美樹、稲村恵美子、進藤朋子、田中舞のトップインストラクター。会場スタンドの大会観戦の皆さんも一体となってエクササイズを楽しんでいました。

全国的なスローエアロビックの普及活動は3年目を迎え、マスコミや専門雑誌などで取り上げられる機会も増えて「新感覚のエクササイズ」の認識も一段と高まってきました。

■ 京都府

医師会と連携して地域包括ケア実践交流会で指導

京都府連では、2016年11月22日、元オリンピック体操選手の松久ミユキさん（花園大名誉教授）をメイン講師として招聘し、講演とスローエアロビックによる転倒予防教室を開催。70歳代の方々を中心に70名近くが参加しました。参加者の皆さんが松久先生の現役時代の活躍を知る世代でもあることから、講演内容も同世代として共感するものが多かった様子でした。今後は医師会と連携して地域包括ケア実践交流会などの機会に積極的にスローエアロビックを紹介して行く計画です。



■ 沖縄県

町主催の「福祉まつり」、沖縄民謡でスローエアロビック

福祉まつりの中で町福祉課の健康ブースで、沖縄県連盟としてスローエアロビックを紹介しました。体組成測定や脳内年齢測定の後には沖縄の民謡に合わせて体験レッスンを行ったところ、体験者の笑顔溢れる様子が目を引き、急遽ステージ出演まで行うことに。車イスのお年寄りから幼稚園児まで、みんな笑顔で沖縄の民謡に合わせながらいい汗をかくことができました。「このイベントをきっかけに地域の民生委員の皆さん対象のスローエアロビック普及員養成の依頼もいただき、地域の健康事業の普及に寄与できるように普及に取り組んでいきたい」と県連盟の又吉真記事務局長は語ってくれました。



■ 静岡県

浜松市でご当地ソングとスローエアロビックがコラボ

2017年3月26日に浜松市の可美公園総合センターで第30回浜松市スポーツ祭エアロビックまつりが開催される予定です。このイベントではスローエアロビックレッスンや競技エアロビックの発表が予定されている他、静岡県西部地区の掛川市、袋井市、磐田市のスローエアロビック教室に通う生徒さん達による、それぞれのご当地ソングとスローエアロビックの作品を持ち寄って、披露するプログラムも行われる予定です。教室に通ってスローエアロビックに汗を流すだけでなく、積極的にイベントに参加して、社会参加を促そうという試みです。日本エアロビック連盟では今後、東海地区、全国規模のイベントに流行らせたいとしています。



■ 福岡県

セレモニーホール主催の健康セミナーに指導者派遣

北九州市社会福祉協議会では「健康マイレージ」として、40歳以上の市民対象に健康セミナーに参加したらマイレージポイントがもらえ、お好みの景品と交換できる、健康づくりの行動を促しています。この活動の一環として、同協議会が市内のセレモニーホールと提携して健康セミナーを開講しています。この健康セミナーでスローエアロビック講座を開催しようと、福岡県エアロビック連盟では定期的に指導者を派遣して、スローエアロビックを使った生活習慣病予防、介護予防の活動をすすめています。

■ 神奈川県

歯科医療と“オーラルフレイル”でタイアップ

神奈川県エアロビック連盟では、神奈川県歯科大学大学院の玉置勝司教授（歯学博士）とタイアップして、歯科医療とスローエアロビックによるプログラムの取組みをスタートしました。

12月18日に横浜市内で開催されたアダプテッドエアロビックのシンポジウムで玉置教授が発表したもので、オーラルフレイル（歯の虚弱化）の防止策として歯科医療に運動指導や栄養指導を取り入れていこうとする試みで、玉置教授は新しい歯科医療を提案したいと語っています。



■ 首都圏

よみうりカルチャーセンター14会場で講座がスタート

読売新聞が開催しているよみうりカルチャーセンターでは、この4月から開講するプログラムとして「スローエアロビック講座」（仮称）を計画。首都圏にある19会場のうち14会場で実施する見通しとなりました。昨年6月の読売新聞の文化面でスローエアロビックが紹介されたことがきっかけとなり、首都圏センター本部から開講依頼があり、日本エアロビック連盟がインストラクターを紹介することになったもの。

この他、ショッピングセンターのイオンモールや大都市圏でカルチャー事業を展開する株式会社カルチャーのスローエアロビック教室開講の計画など、スローエアロビックとカルチャー事業との取り組みがすすんでいます。

全国に広がるスローエアロビックのネットワークー

都道府県エアロビック連盟・市連盟一覧

平成29年1月現在

実施団体	代表者	実施団体	代表者
北海道エアロビック連盟	大竹 拓	京都府エアロビック連盟	長谷川 芳一
青森県エアロビック連盟	大湯 博美	大阪府エアロビック連盟	桂 千恵子
岩手県エアロビック連盟	吉田 恵子	兵庫県エアロビック連盟	タミー八木
宮城県エアロビック連盟	小松喜久子	奈良県エアロビック連盟	菊川 勉
秋田県エアロビック連盟	飯坂 尚登	和歌山県エアロビック連盟	東山二三子
山形県エアロビック協会	皆川 清彦	鳥取県エアロビック連盟	植木 文雄
福島県エアロビック連盟	佐々木喜栄子	島根県エアロビック連盟	金山恵美子
茨城県エアロビック連盟	宮本真理子	岡山県エアロビック連盟	沖津 智子
栃木県エアロビック連盟	近藤 忠雄	広島県エアロビック連盟	久保 麗子
群馬県エアロビック連盟	小野里順子	山口県エアロビック連盟	尾下 知美
埼玉県エアロビック連盟	田部井 功	香川県エアロビック連盟	尾島 文子
千葉県エアロビック連盟	稲村恵美子	徳島県エアロビック連盟	土井 逸子
東京都エアロビック連盟	今村 晶子	愛媛県エアロビック連盟	松尾 篤史
神奈川県エアロビック連盟	関口美恵子	高知県エアロビック連盟	田尻 賢彦
山梨県エアロビック連盟	斎藤 晴美	福岡県エアロビック連盟	中元美由紀
新潟県エアロビック連盟	太田 玉紀	佐賀県エアロビック連盟	本山 典子
長野県エアロビック連盟	太田りゑ子	長崎県エアロビック連盟	楠本 博美
富山県エアロビック連盟	片貝 仁子	熊本県エアロビック連盟	大村 利恵
石川県エアロビック連盟	牧口 茂子	大分県エアロビック連盟	賤前 昌和
福井県エアロビック連盟	木下 善美	宮崎県エアロビック連盟	黒木テル子
静岡県エアロビック連盟	青山 勝二	鹿児島県エアロビック連盟	高岡 綾子
愛知県エアロビック連盟	山本 清文	沖縄県エアロビック連盟	古波蔵喜弘
三重県エアロビック連盟	宮本 敦子	(以下市連盟)	
岐阜県エアロビック連盟	奥田 陽子	袋井市エアロビック連盟	村松美どり
滋賀県エアロビック連盟	井上 武弥	浜松市エアロビック連盟	内田 潤子

※上記の都道府県市エアロビック連盟の連絡先は、下記の日本エアロビック連盟にお問合せください。

編集 後記

このスローLETTERは、平成28年度WAM助成の活動報告として編集しました。

全国的なスローエアロビック普及活動がスタートして3年目。平成27年度から社会福祉振興助成事業(WAM助成)の支援を得て普及の要となる普及員、指導員の養成やスローエアロビックの共通理解と普及啓発のより良い方法を探ってきました。

平成28年度には民間の生活習慣病予防研究で有名な(公財)明治安田厚生事業団体力医学研究所がスローエアロビックに興味を示し同研究所による運動効果の検証と研究が始まり、効果検証の心強い味方ができました。学術的指導をお願いしている筑波大征矢英昭教授のスローエアロビックを紹介した“脳フィットネス”の書籍化も進むなど、スローエアロビックの啓発普及に嬉しいニュースとなりました。

さらに神奈川医科大学大学院の玉置教授から歯科医療とスローエアロビックのコラボレーション研究の申出をいただきました。この他、信用金庫や大手カルチャーセンターとの講座開講が一段と加速する見通しとなり、今後は多様な連携事業に発展しそうです。

また、スローエアロビック誕生の静岡県袋井市において、同市が取組んだ生活習慣病予防事業と介護予防事業が厚生労働省の第5回「健康寿命をのばそう!アワード」の優秀賞を受賞しました。行政の取り組みの好事例をこの報告書でご紹介することができ何よりです。

最後に、今回も助成をいただきました独立行政法人福祉医療機構をはじめ、事業推進にご協力をいただきました関係機関、関係団体の皆様に対して心より御礼申し上げます。

SLOW AEROBIC LETTER

(特集号)

2017年3月1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
URL <http://www.aerobic.or.jp/>
■印刷/山口北州印刷株式会社