

群馬県健康スポーツ指導者協議会だより

発行： 群馬県スポーツ協議会 会長 松本博崇
第12号[2023年4月吉日]

【松本博崇会長 あいさつ】



健康スポーツ指導者協議会の皆様方には、日頃から群馬県スポーツ協会の運営にご理解とご協力を頂き誠にありがとうございます。また、バンク登録者の皆様には、新型コロナウイルス感染症の拡大が懸念される中、生涯スポーツの推進に対するご尽力に、心より御礼申し上げます。

さて、本県のガイドラインに基づく警戒レベルが、県全体「1」に引き下げるとともに、新型コロナウイルス感染症の法上の扱いが「2類相当」から5月8日には「5類」となることをにらみ、円滑な移行に向けた「ポストコロナ・ロードマップ」を群馬県が公表しました。3年間の「コロナウィルス渦」は、経済や教育、スポーツ界は甚大な影響を及ぼし、何より我々一人ひとりの健康、そして生命の不安は、日々増すばかりでした。特にスポーツ界においては、対外試合の禁止や制限、活動機会の喪失等、先の見えない苦難が続きましたが、来場者数の撤廃や声出し応援、個人の判断を尊重したマスクの着用等、段階的に緩和され、思う存分スポーツができる環境も間近にあると思います。

令和5年も感染対策を講じた上、参加者や指導者が安心・安全で、充実した活動が繰り広げられることを願い、あいさついたします。

【指導者バンク研修会 2022年7月2日(土)】

健康スポーツ指導者バンク研修会は、県民総スポーツ運動の一層の推進と、健康スポーツ指導者バンク登録指導者の資質向上と発展を図るため実施しています。

本年度は、指導の事前準備として必要不可欠となる指導案づくりや、活動する際の言葉かけについて研修を行いました。

前半は、「安全で効果的な指導案を知る」（指導案を作成してみましょう）で、講師はバンク登録者である河崎和代氏に担当していただきました。運動効果をあげるには、本人が運動することの大切さを認識したうえで運動する事が大切です。指導者は運動の目標を設定したり、ねらいを考え運動プログラムを作成する事が必要です。参加者の目標にあわせて私達はどう支援できるか考え努力しましょう。

後半の「指導者の言葉かけ」では、「子ども・幼児・児童・親子」「一般・障がい者」「中高年・高齢者」の3グループに分かれ、日頃の実践例を紹介しながら、指導上の留意点を達成するための「ポイント」「ヒント」「評価」



等について、今後の活動現場で活かせるよう、活発な意見交換が行われました。講師は、バンク登録者である田中智恵子氏、梶田万里子氏、井上美鈴氏に担当していただきました。今回の研修を通して、運動対象者相応の安全かつ効果的な指導をお互いに意見し合い、実践していくことで、新しい発見やアイデアが膨らみました。また、指導案を作成することは、参加者の皆さんが前向きに取り組めるであろう目標を一緒に考え、無理なく継続できる運動プログラムを提供し、サポートしていくことが私たちの役割であることを改めて痛感しました。

「指導者バンク研修会(指導案づくり)を受講して・・・」

バンク登録者 齋藤良子（エンジョイ健康教室講師）

バンクに登録して早13年を迎えました。身体を動かすことが好きな私は高校時代にバスケットボールを楽しみ、幼稚園児を連れエアロビクス教室に通いスポーツ少年団のおっかけをし、ずっとスポーツ活動にふれてきました。指導者のまねごとがしてみたくなり養成講習会を受講し資格をいただきました。認定されたからといって指導ができるはずもありません。井上先生のお手伝いをしながら先生の手順を丸暗記させていただき少しずつ指導の時間を延ばしていきました。数年して依頼していただいた教室をなんとかできるようになりました。この度、エンジョイ健康教室の依頼をいただきとても不安でしたが受けさせていただき1年が経過しました。

そんな時、指導案作りの研修会に参加しました。はじめは自分に必要なのか、教員の方々が身につければ、と考えていました。研修を受けているうちに私も参加者に何かを伝えていることに気づきました。何の目的でこの教室を開催しているのか、今日の目標は・・・と自分で色々考えるようになりました。

今までは色々な研修会に参加して「あ、これいいかも・・・」と思い、次の教室から取り入れていました。間違った組み立てになっていたようです。自分の知識のなさ勉強不足を痛感させられました。教室の組み立て方をもう一度一つずつ考え直し検討し参加者に喜んでいただける教室にするため、勉強、勉強と思う日々です。

これからも、指導者自身の資格向上の為の研修会をよろしく願いいたします。

【エンジョイ健康教室】

講師：バンク登録者

バンク登録者は、**無料**で受講する事ができます。この機会を生かし見聞を広めて見てはいかがでしょうか？
受講される方は、直接メインアリーナにお出かけください。

・期日 （前期）令和5年5月17日（水）～7月21日（金） 隔週 水・金曜日
午前の部 9：15～10：45 午後の部 13：15～14：45

※中期・後期は現在調整中

・種目 バドミントン・スローエアロビック・ヨガ・健康体操
詳しくは群馬県スポーツ協会のホームページでご確認ください。



【生涯スポーツ講習会 2022年9月4日(土)】

ぐんまスポーツ栄養相談室 主宰 大石恵先生を講師にお迎えし「アクティブシニアの食事術」について学びました。

前半は講義を中心に行い、食事について色々な情報があふれており何が良いか解らないことが多々あるため、今回は、アクティブシニアを対象に食事のポイントと実践・継続につながるためのコツ（食事術）を解りやすい説明で学ぶことができました。

後半は「グループワーク」で6班にわかれて、バーチャルバイキングリレーを実施しました。体を動かしながら栄養のバランスがどのくらい理解できているのだろうか確認しました。この食育ゲームでは、参加者同士でコミュニケーションがとれた様子で和気あいあいと相談したり、笑い声が聞こえ楽しいゲームでした。アクティブシニアである為に必要なことは日々の生活の中で適度な運動とバランスの良い食事で生活習慣病やサルコペニアなどを予防することです。食事について同じ食材ばかり使わない、完璧を求めない、手作りにこだわらないなど、実践的なお話も聞けました。



【 さわやかインタビュー No.11 】

群馬県スポーツ協会会長賞

スポーツ功労者賞 受賞 齋藤 長作さん



この度は、図らずとも群馬県健康スポーツ指導者協議会の皆様の御推薦を頂き、群馬県スポーツ協会会長賞スポーツ功労者賞を拝受いたしました。身に余る光栄に戸惑っております。誠に有り難うございました。

私は平成13年度に58歳でバンク登録をしました。私の得意分野は登山と山スキーを主の野外活動（バックカントリー）です。大自然の中で遊ぶのが好きで、タイムや得点を競う競技スポーツや屋内スポーツは苦手です。

永年安全登山と野外活動のリスク管理について普及啓発を続けて来ました。一般向けに地元公民館主催の市民ハイキング等のガイドとして、中・上級者には総合的なスキルアップを目指し、沢登りと山スキーを主体にロープを必要とする登山を指導しています。

登山もスキーも生涯スポーツとして、健康で長生きの「供」であることを実践すべく頑張っています。



【 養成講習会 2022年12月17(土)18日(日) 】

東毛地区 みどり市 運営委員 貝之瀬さとみ

『高齢者向け指導の実践 実技スクエアステップ』を終えて

健康スポーツ指導者養成講習会を受講された皆様、お忙しい中またコロナ禍の中、ご参加いただきありがとうございました。皆様に用具の準備等ご協力頂き感謝申し上げます。私自身も限られた時間での初めての講義で皆様には説明不足、行き届かない点が多々あったかと思えます。多少でも今後の皆様のご指導にお役に立つ箇所があったとしたら幸いです。

私も7年前は健康スポーツ指導者養成講習会の受講生でした。仕事が介護関係ということもあり、自分自身、家族、友人そして地域の方々が介護状態にならずにいつまでも元気でいてほしいと思っていました。ホームページでスクエアステップの講習会を知り運動指導やボランティア活動に少しでも立てられたらと思い受講しました。現在は、地域の高齢者の方々にスクエアステップやレクリエーションを交えた介護予防運動を月2回程度行っています。

筑波大学田中貴代次名誉教授の、「健幸華齢」という言葉がよく使われ



ます。ご存じでしょうか？自分に合った運動を見つけて安全に楽しみ、心身ともに健康に年を重ねていくという
意味です。今後活動をしていく中で、「年には勝てない」ということも出てくるでしょう。若い時に無理し競技
を続けた古傷が痛むこともあるでしょう。ですが、食生活の改善やその時々に応じた体づくり、フィットネス、
エクササイズなどの意味を理解し、運動やスポーツを通してQOLを良好に保持していくことが大切だと思いま
す。

健康スポーツ指導者養成講習会を受講し、その後の研修会・講習会の参加ではまさにそういったことを学んだ
と思います。今後は、受講者がもっと増え「健幸華齢」の実現に力を発揮する健康スポーツ指導者がどんどん増
えてほしいと思います。これからも研修会にたくさん参加し、先輩方からは指導方法をさらに学び、知識や技術
を皆様とともにこれからの運動指導に役立てていきたいと思っています。そして今後は皆様をご指導されている運動
やスポーツをご紹介する機会が来ることを楽しみにしています。

【2023年度の主な事業計画】

- 4月 8日（土）：総会・研修会
- 7月 8日（土）：健康スポーツ指導者バンク研修会
- 10月 1日（日）：生涯スポーツ講習会
- 12月 16日（土） 17日（日）：健康スポーツ指導者養成講習会

【お願い】

運営委員会では、さわやかインタビューを受けてくださる方を募集中です。
〇〇の活動をしているのでぜひ紹介したい。〇〇さんを紹介したい。
自薦・他薦は問いません。気軽に事務局まで声をおかけ下さい。

【編集後記】

今年度は、指導者の皆様がウィズコロナで活動されている様子などを研修会を通じて伺う事がで
き嬉しく思います。

そのなかに、86歳になる男性から「コロナ禍中も工夫をして教室を行ってくれてありがとう。こ
こに来ないと、あまり会話がなからここに来るだけで楽しんだよ」と・・・

きっと皆様の生徒さんのなかにもそう思っている方がたくさんいるにではないでしょ
うか？

スポーツには、心も身体も元気にする力があると思っています。

今後もバンクの皆様の少しでも力になれるよう、研修会や講習会を開催していきたいと思いま
す。

（運営委員会）