

# 群馬県健康スポーツ指導者協議会だより

発行：群馬県健康スポーツ指導者協議会 会長 野本彰一  
第6号 [2017年3月吉日]

## 【1年を振り返り 野本彰一会長】

28年度は4月に熊本地震があり、秋には毎週のように台風が上陸して、自然の威力を知らされた年でした。その一方で、8月に開催されたりオ・オリンピックでは、日本選手団が大活躍をして多くの国民に感動を与え、スポーツの力を感じた年でもありました。

「見る・する・支える」の3種類がスポーツにはあると言われますが、あの期間中は、国民のほとんどが「見る」スポーツをしていたと言えます。このパワーを生かして、さらに多くの方々がスポーツに親しむ社会になってもらいたいものです。2020年の東京オリンピックや2028年に本県開催する国民体育大会は、その絶好の起爆剤だと思います。健康スポーツ指導者は、スポーツ振興のトップリーダーです。今後益々活躍する場面が増加すると思います。そのためにも、日々の研鑽をよろしくお願ひします。



## 【指導者バンク研修会 平成28年4月9日(土)】

健康福祉大学 木村典代先生をお迎えして、「低栄養の予防」について学びました。わかりやすく楽しい講義で「貯筋・貯骨・貯血」を学び、グループに分かれ、相談しながら1日の食事メニューを考えました。普段、バランスを考えて食事を作っているつもりでも気づかされる事がたくさんあり、運動指導だけでなく私生活にも役立つ講義でした。第二部のグループワークでは、バンク登録者同士、各々の思いを伝え合ったり指導する際に困っていることを相談し合うなど、通常の研修ではあまり持てない機会となり、会員同士が刺激し合える良い時間となりました。（高山）



## 【エンジョイ健康教室】

教室担当、バドミントンは桑原三枝子さん・エクササイズボールは園城朋子さんが担当しています。

※バンク登録者は、無料で教室に参加することが出来ます。ぜひ、この機会を生かしてみてください。

### 【バドミントン教室参加者の青柳さんからの感想】

バドミントンに通い始め、間もなく一年。

小学生のママ友8人と毎回楽しく参加しています。指導者の桑原先生の「エンジョイ教室だから楽しくね。」という言葉通り、時にはお腹を抱えて笑いながらのバドミントンは、私にとって正にストレス発散の場になっています。初心者の私達にも、ラケットの持ち方から親切に教えて下さり、最近ではルールも少しずつ覚え試合形式のプレイに一喜一憂する事も。午前中の仕事を終えてからアリーナに駆け付ける友達もいる程魅力的な教室です。また夏休みに子供と参加出来た事も良い経験となり、ゲーム好きの子供達がバドミントンをして遊ぶことも増えました。今後もエンジョイ教室でリフレッシュしながら、様々な年代の方達と楽しく汗を流し、桑原先生に負けないくらい機敏に動けるようにアリーナに通い続けたいと思います



## 【エクササイズボール 園城さんの感想】



私がこの教室を担当させていただき、早や3年が経ちます。当初は何をどう進めてよいか迷ったことも多くありましたが、今年度は、ルーティンで行うエクササイズと並行して、月替わりで「こだわりポイント」を決めて実施してみました。長く続けて参加して下さっている方が飽きないように、また今日が初めてという方も、同じように実施していただけるよう工夫しています。体を動かすことの気持ち良さ、大切さや効果を実感していただき、いろいろな世代の方の参加と仲間の輪を広げるお手伝いが出来ればと思っております。

## 【 さわやかインタビューNo.5 】 中毛・伊勢崎市 草場真利子さん

榛東村教育委員会が主催している「知的障がい者健康教室」に伺い、草場真利子さんにインタビューをしてきました。日本障がい者スポーツ協会公認資格を取得され、障がい者のスポーツ指導も数多く手掛けています。障がい者のスポーツ指導で大切な事をお伺いしました。（事務局）



草場真利子先生（左）右は看護師さん

### Q:障がい者のスポーツ指導で気をつけていることは？

まずは、皆さんとコミュニケーションをとることです。そして、レクリエーション的な要素を取り入れ、心と体をほぐし、わかりやすい説明を心がけ、楽しんで頂く事が大事だと考えています。

### Q:今後の障がい者のスポーツに必要なことは？

健常者と同じように行える軽スポーツなどの競技もありますので、ふれあいの場が必要だと思います。目標を設定して頂き到達できるように、またやりがいを持って楽しめるように応援していきたいと思っています。

### 今後の障がい者スポーツについて

文部科学省のスポーツ活動調査によると、週1日以上スポーツを行う成人の割合は、健常者47.5%に対し、障がいのある成人は18.2%と低い状況となっています。（平成27年度）

今後、東京オリンピック・パラリンピックなどが開催されます。障がい者のスポーツ環境が大きく変化すると思われます。会員の皆様も障がい者が安全でより楽しくスポーツができるよう、積極的に障がい者のスポーツ環境の充実に尽力いただければと思います。

## 【 さわやかインタビューNo.6 】 西毛・藤岡市 笠原 慶子さん



藤岡市主催のウォーキング教室へ伺い笠原慶子さんにインタビューをしてきました。東京女子体育大学にて学校体育・社会体育を学び、更に心臓血管センターにて循環器系疾患の運動リハビリにも従事されたのち、現在は県内各地で運動指導を行い活躍されています。

### Q 運動を指導する際、心掛けていることは？

①安全第一 ②参加者に目的意識を持っていただく ③楽しく体を動かす ④運動を継続していただく

### Q 指導する方へアドバイスをお願いいたします。

①自分に必要なたくさんの引き出し(資格)を持つ事 ②自分の話を聞いてくれる信頼できる友人を持つ事

### Q3どんな資格をお持ちですか？

健康運動指導士・スポーツプログラマー・ダンベルB級・レクリエーションインストラクター・エアロビクスインストラクター・スキー1級

#### Q4 どんな活動をされていますか？

各市町村のメタボ検診後の特定保健運動指導・ウォーキング指導・高齢者の筋力トレーニングなどです。

インタビューをさせて頂いて、長年指導されてこられた先生の真摯な姿に指導者として忘れてはいけない大切な事を学ばせていただきました。（渋川）

#### 【指導者バンク研修会 平成 28 年 7 月 2 日(土)】

梅雨の晴れ間、公立藤岡総合病院附属外来センター長 清水 透先生をお向かえして「ロコモティブシンドロームと中高年のスポーツ指導」講習会が開催されました。おもに高齢者の方々への運動指導の留意点や注意点を学び良い姿勢が大切であり、体力維持そして認知症予防につながっていく運動の大切さを学ばせて頂きました。（佐藤）



#### 【平成 28 年度生涯スポーツ講習会 9 月 3 日(土)】



「アクティブ・チャイルド・プログラム」と題して国立スポーツ科学センター 前任研究員の窪 康之先生より講義を頂きました。講義では、子供たちはからだを動かすことが大好き！特別なことをしなくても夢中でからだを動かし遊びます。プログラムを企画するうえで、

- ①からだを動かすことの意義
- ②発達の特性を理解する
- ③安全への配慮等に気を付ける 事を学びました。

具体的には、指導のポイントが合理的か・環境を整えられたか・評価診断が出来褒める・喜びを味わわせることが出来たか。

実技では、ルールを最初から決めるのではなく、その環境の中でルールを守らせ、指導目的に合った遊びを楽しんで行う方法を学びました。参加者66名中、一般参加者17名(会社員、教員、スポーツクラブ職員、学童指導員等々)が参加されていました。

「現在の指導でマンネリ化傾向ネタ不足等々からの脱却の為に参加しました。」という方も多く、「良いヒントを頂いたので早速実践したいと思います。」と嬉しい声を頂きました。（千明）

#### 【障害者スポーツ大会 平成 28 年 9 月 17・18・24・25 日】

今年も、延べ26人のバンクの方に協力していただきありがとうございました。大会スタッフとして参加しての感想を一部紹介させていただきます。

##### 東毛・みどり市 貝之瀬さとみさん

初めて、障害者スポーツ大会で微力ながらお手伝いさせていただきました。24日は久々の青空、さわやかな秋風。毎週の台風、連日の雨が嘘のような大会当日。ただひたすらに走り、汗を流し、そして満面の笑顔が、メダルよりとてもまぶしかったです。感動をありがとう。当日は、駐車場の係、日頃の運動指導や自分自身のトレーニングより疲れました。（汗）



## 中毛・伊勢崎市 高山美紀さん

雨で実施競技種目が少なくなったために、1日を通して余裕を持ってお手伝いできたように感じましたが、予定通りすべての競技が行われていたとしたら、お手伝いの人数がもっといた方が良いのではないかと感じました。初めての参加でしたが、事前に役割分担をしていただいたので不安なく臨めました。1日だけの参加だったので残念です。

### ☆仕事内容

- ・雨で屋外競技が中止になったため、グラウンドのいすやテントの片付け
- ・お弁当の受け取りと確認、各競技団体への配布・屋内競技の後片付け



今年は、準備から大会当日と4日間参加。準備は、担当者の指導の下、手際よく進み久しぶりに充実感を味わいました。18日は、卓球(STT)を担当、スピードのあるボールさばきに感動を。25日は水泳の受付業務、胸のメダルを、それぞれの方法で喜びを伝えていた笑顔のご褒美をいただきました。(梅澤)

## 【 ぐんまねりんピック 平成 28 年 11 月 2 日 】

高齢者の健康保持増進と交流を図り、県民総スポーツの輪を広げるとともに、生きがいづくりを進め、ふれあいと活力ある長寿社会づくりを推進することを目的にぐんまねりんピックが開催され、今回、バンク登録者は開会式の誘導や賞状の筆耕、体操指導などに6人の方にお手伝いを頂きました。

準備体操では、じゃんけんなども取り入れ参加者をリラックスさせたうえで、ラジオ体操の指導を行いました。ラジオ体操第1の音楽が流れると、皆さん一人一人若々しく体操を行っている姿に感動をしました。

このような機会に、多くの皆さんに会えたことに感謝したいと思います。(原澤)



## 【 健康スポーツ指導者養成講習会 平成 29 年 1 月 28-29 2 月 4-5 日 】

4日間で養成講習会が開催され、今年は14名の新規受講の申込があり、とても活気のある講習会となりました。講習会の内容は、より一層充実した講習となるように運営委員会で検討し、座学に実技にとってもバランスのよい講習会となり、バンク登録者の方も積極的に参加していただき資質向上に繋がったとお言葉も頂きました。今後も県民のニーズに耳を傾け、健康スポーツ指導者が大いに活躍できるように環境を整えていきたいと思ひます。(事務局)



## 【 平成 29 年度(2017 年度)の主な事業計画 】

- 4月 8日(土):平成29年度 総会(14:20~15:10)・研修会(15:15~17:00)
- 7月 1日(土):健康スポーツ指導者バンク研修会
- 8月27日(日):生涯スポーツ講習会
- 1月27日(土)・28日(日)、2月3日(土)・4日(日):健康スポーツ指導者養成講習会
- 障害者スポーツ大会2017 身体 9月16日(土)・17日(日)  
知的 9月23日(土)・24日(日) ※各日募集人数10名
- ぐんまねりんピック2017 10月27日(水) ※募集人数 10名