

# 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 田子 昌之  
第13号 [2024年4月吉日]

## 【田子昌之会長 あいさつ】



昨年6月に群馬県スポーツ協会理事長に就任するとともに群馬県健康スポーツ指導者協議会会長に就任しました。本協議会の皆様方には、日頃から各地域で生涯スポーツの推進と県民の健康の保持増進にご尽力いただいておりますことに心より感謝申し上げます。また県スポーツ協会の運営につきましてもご理解、ご協力いただいております重ねて感謝いたします。

さて、県スポーツ協会では、今後5年間の中期計画を3月に初めて策定しました。この計画では、スポーツ協会の存在意義（パーパス）「スポーツの力でぐんまを元気にします」とスポーツ協会の使命（ミッション）「明るく豊かなスポーツ健康立県を実現します」を明らかにした上で、目指すべき姿（ビジョン2029）を示しました。

ビジョンの5項目の中には、「生涯スポーツの推進」と「健康・体力の保持増進」が位置づけられています。この2項目は、本協議会の目指す方向や活動と一致しているものであり、中期計画を進める上で皆様方のお力添えは不可欠で、また期待しているところであります。引き続き皆様方のご理解とご協力をお願いいたします。結びに、研修会をはじめとした協議会の活動と各地域で実践される指導者の皆様方の活動が令和6年度も充実したものとなりますことを願い、あいさつといたします。

指導者協議会研修会・バンク研修会 【令和5年4月8日（土）・7月8日（土）】

「フレイルについて学ぼう」・「楽しく身体を動かしフレイルを予防しよう」

講師 群馬医療福祉大学 教授 田口 敦彦 氏

講義室に大きな笑い声と拍手・足踏みの振動が響き渡り、『楽しく体を動かそう』のタイトル通り、楽しい時間が流れました。この研修会で田口先生は「運動は健康を維持するための薬！」その運動を実践するには、3つの実感が大切とお話しされました。①楽しさ②安全な状態で体を動かし「運動って気持ちいい！」③1人ではない誰かと会話し笑い合いながら「気持ちが一つになる！」この3つの実感（動く・考える・笑う）が、フレイルの予防健康寿命の延伸・認知症予防・生活習慣予防改善に繋がるという事でした。

私は運動指導の現場で「運動しながら楽しんでほしい！心身ともにすっきりしてほしい！」ということ念頭に置いて指導しています。運動は継続が大事です。それを継続するには、楽しい教室の場づくりだと思っています。「教室に来れば知り合いと会話できる」「みんなで一緒に動ける」「元気をもらえる」指導者も参加者も「体を動かす！」という共通の目的を持って同じ時を楽しく過ごすことです。

今回の研修で改めて勉強させられ、参考になる事ばかりでした。人生100年時代を生き抜く為に、一步また一步踏み出して明日からもまた『楽しく体を動かそう』の日々です。貴重な研修会をありがとうございました。

バンク登録者 瀧本 陽子 氏



## 生涯スポーツ講習会 【令和5年10月1日（土）】

### 「楽しい運動で地域をまるごと健康にする方法の紹介」

講師 国立大学法人筑波大学 大蔵 倫博 氏

前半は新型コロナウイルス感染症の影響（外出制限で日常生活が制約）により高齢者の身体能力が低下。健康寿命を延伸するには、どうすればよいのか講話されました。地域と関わりスポーツ活動に参加、継続することが大切であり、個々が意識を持ち適切な運動を行うことで、高齢者の健康維持、向上、介護予防等の効果が高いと話をされました。

後半は7グループに分かれて、マットレス（誰でも簡単に楽しめる脳アクティベーション運動）とスクエアステップ（歩く脳トレ）を実感しました。



とにかく笑い声の絶えない、時間が過ぎました。

スポーツは本気でやると楽しいことを体験しました。講習を通じて、コロナの流行により、低下した高齢者の体力をコロナ前の水準に戻す事ができるのは私達、健康スポーツ指導者の皆さんにかかっていると大蔵先生はおっしゃっておりました。今日学んだ事をもう一度復習して今後の指導に活かして行きたいです。

バンク登録者 榎本 淳子 氏

## 健康スポーツ指導者養成講習会 【令和5年12月16日（土）・17日（日）】

今年度は、新規4名の受講申込があり、2日間通し活気ある講習会を実施することができました。

指導者養成講座は、運動指導を初めて行う人が、基本的でとても大切なことに重点を置いている講習会です。

近年、登録者も減少傾向にあり、是非とも興味がありそうな方にご紹介して頂き仲間を増やして行きましょう。今後も受講者の皆様が大きい指導の場で活用できる内容を検討し、より良い講習会にしていきたいと思えます。

受講者の声 堀口 慶介 氏

まず、はじめに貴重な講義をしていただいた講師の方、今回の講習会を開催するのにあたりご尽力いただきました関係者の皆様に感謝申し上げます。ありがとうございました。

私は鍼灸接骨院を営んでいる関係で、施術の参考に出来ればとの思いもあり養成講習会に参加させていただきました。2日間で「高齢者向けの指導の実践」「生活習慣病と食事」「救急法」「運動がもたらす身体的効果」「A C P」「指導実践」と多岐にわたる座学と実技でした。各分野で研究が進んでいることやコロナ禍などの関連から、新たに学ぶ内容の他にも以前得た知識とは数値や優先順位が変わっている内容もあり、定期的な情報の収集とアップデートの大切さを改めて実感いたしました。

そして全体を通じて1番感じたことは、講師の方をはじめ運営の方から参加者まで全ての方が「元気で明るい」と言うことです。WHO憲章前文にもあります通り、健康とは肉体的・精神的・社会的に満たされた状態にあることを言います。こんなに元気で明るい方々が地域の健康のために携わって頂けている事実は非常に心強いと思うと同時に、私自身少しでも皆様のお役に立てるよう日々精進していかなければならないと強く感じました。



## 【エンジョイ健康教室】

エンジョイ健康教室は、バンクの登録者の方が指導されています。  
バンク登録者は昨年度まで無料で受講する事が出来ましたが、今年度より  
500 円の受講料が必要となりました。

実技指導の学びの場になります。ふるってご参加ください。  
受講される方は、直接ぐんまアリーナにお出かけください。

○期日 前期 令和6年5月中旬～7月下旬

隔週 水・金曜日 午前 9:15～10:45 午後 13:15～14:45

○種目 ヨガ・スローエアロビクス・バドミントン・健康体操

どれも簡単で、初めての方でも楽しめる内容となっていますのでぜひご参加ください。

### ☆ヨガ☆

アーサナの3要素(ポーズ・呼吸法・瞑想)が相互に関連している健康法(精神修養)。身体的変化の他に呼吸法・瞑想による精神的リラクゼーションと様々な身体不調の改善が期待されます。

### ☆スローエアロビクス☆

《シンプル・スマイル・ソフト》な新感覚エクササイズ! 質が高く、どんな方でも楽しみながら続けられるよう、簡単な動きを反復し、運動強度も優しいです。

### ☆バドミントン☆

身近なスポーツであり、4 教室中最も動ける有酸素運動。初心者でもラケットの握り方から丁寧に教えてもらえるので、レベルに合わせて高度な技術も習得できます。

### ☆健康体操☆

健康増進を目的とした教室。体力作りの3大要素(ストレッチ・有酸素運動・筋力トレーニング)を柱に、運動が苦手な方でも取り組みやすいと評判の健康運動です。

※詳細は群馬県スポーツ協会HPでご確認ください。



## 【2024年度の主な事業計画】

- 4月 6日 (土): 総会・研修会
- 7月 6日 (土): 健康スポーツ指導者バンク研修会
- 9月 28日 (土): 生涯スポーツ講習会
- 12月 14・15日 (土・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ください。

## 【令和5年度受賞者紹介】

○群馬県功労者表彰 小野里 順子 氏（北毛 沼田市）

○群馬県生涯スポーツ功労者 榎本 淳子 氏（西毛 高崎市）

井上 美鈴 氏（西毛 高崎市）



○群馬県スポーツ協会長賞功労者 井上 美鈴 氏（西毛 高崎市）

### 【 さわやかインタビューNo.12 】

令和5年度 群馬県功労者表彰を受賞して

北毛 沼田市 小野里 順子氏

群馬県庁 昭和庁舎「正庁の間」に於いて10月30日（月）に授賞式が挙行されました。

本年度の受賞者は30名（女性1名）でした。

このような、素晴らしい賞を受賞できたのも群馬県スポーツ協会健康スポーツ指導者として26年間学びの場を与えていただけた、たまものと深く感謝申し上げます。

思い起こせば、平成8年に「全国スポーツレクリエーション祭」の群馬県開催が決定し、輪島先生監修の「ぐんぐん体操」を県民に普及させる使命が私達、バンク指導者に課せられました。

私は沼田市より平成6年に体育指導委員に任命され、群馬県スポーツ振興事業団で講習を受け、県内あちこちの幼稚園・小学校・企業へと指導に行かせていただきました。平成9年にバンク登録しスポーツ指導者の道が拓けました。沼田市民大運動会もラジオ体操からぐんぐん体操に変わり、現在もスポーツ推進委員さん達と指導を行っています。

学ぶことが楽しく、それが生きがいとなりました。地域が求めているもの、国や県（行政）が進めて行く方向を良く見極め、今の自分にできることを推進していくことが、指導者としての任務かなと思います。

これからも、県民の皆さんが、楽しく生き生きと暮らせる社会づくりに貢献したく、健康な身体づくりの為、誰でも楽しくできる体操や軽スポーツの指導を中心に続けていき、さらにエアロビック・スポーツ少年団や指導者の育成にも勤しんでいけたらと思います。



#### 【編集後記】

昨年度、新型コロナウイルス感染症が第5類に移行になったのを機に、私自身資格更新のために対面の講習会に出かけることが多い年となりました。その中で感じたことは、エビデンス（科学的根拠）をもとに指導をする大切さ、また、講師の伝え方が的確で解りやすければ、参加した皆が笑顔になると考えています。

技術の向上はもちろんの事、昨今、気候の変動・ハラスメント等、スポーツにおける指導知識向上が必要とされている中、老若男女が笑顔に満ちてスポーツに親しめるようさらなる勉強が必要と感じました。これからも、たくさん講習会に出かけ資質向上に努めたいと思います。事務局並びに運営委員会としても、バンク登録者の皆様の力になれるよう講習会等を開催して行きたいと思います。

（運営委員会 井上・榎本）