

# 高齢者運動支援リーダーを中心とした健康づくりネットワークの醸成

## 1. 事業の背景・目的

本プロジェクトは、今後さらに進行する少子高齢化を見据えて、自治体や健康運動指導士などではなく、地域に在住する高齢者運動支援リーダー（以下、リーダーとする）を活動の中心（主役）に据えた健康づくりネットワークの醸成を目的とした。

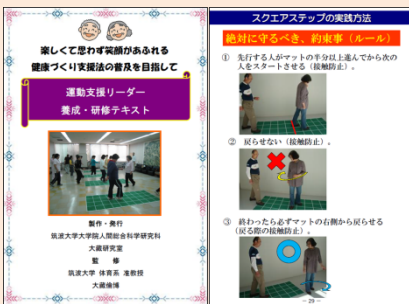
## 2. 事業の成果

目的の達成に向けて、以下の活動をおこなった。

- ① リーダーを養成するためのテキストの作成
- ② リーダー養成研修会の開催
- ③ リーダー同士を結びつける「いばらき健康・運動リーダーサミット2013」の開催

### ① リーダー養成研修テキストの作成

リーダーを体系的に養成していくためには、統一の教材が必要である。そこで、下図の「運動支援リーダー養成研修テキスト」を作成した。



運動支援リーダー養成研修テキストの表紙と中身

### ② リーダー養成研修会の開催

リーダー養成研修会は1回2時間、全5回のプログラムとなっており、修了者にはリーダー資格が与えられる。本プロジェクト期間中に常総市(2013年7月)、つくば市、阿見町、古河市、坂東市(2014年1・2月)にてリーダー養成研修会を開催した。研修会の開催は、NPO法人スクエアステップ協会、筑波大学発ベンチャー株式会社THFと連携しておこなった。

### ③ いばらき健康・運動リーダーサミット2013の開催

リーダー養成研修会で養成されたリーダー、自治体職員や大学関係者、健康づくりや運動を通じた地域活性化に興味のある地域住民らが集い、それぞれの立場から現在の活動内容の紹介と課題について発表し、意見交換をおこなった。

#### 概要

【開催日】平成25年11月14日(木) 【参加人数】550名  
【会場】筑波大学 大学会館講堂  
【内容】

- ・講演 筑波大学体育系教授 田中喜代次  
「いくつになっても輝ける健康華齢社会の醸成に向けて」
- ・シンポジウム 自治体・運動サークル等の代表者5名  
「健康・運動リーダーが担う地域の健康づくりについて—現状と課題—」
- ・発表 株式会社THF 小澤多賀子  
つくば健康華齢大学の構想について
- ・社会貢献事例紹介 筑波大学大学院 辻大志  
健康度測定装置を内蔵する家庭用体重計の開発



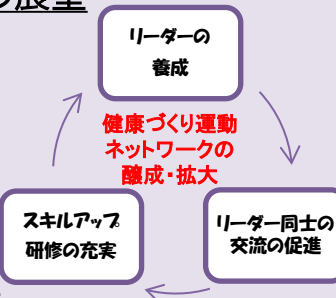
プロジェクト代表者 挨拶(大蔵倫博)



シルバーリハビリ体操の実演

## 3. 今後の展望

これまで取り組んできた  
・リーダーの養成  
・リーダー同士の交流の促進  
・スキルアップ研修の充実  
等の活動を継続し、健康づくり運動ネットワークの醸成とネットワークの拡大を目指していく。



事業全体を通して、リーダーの養成、リーダー同士の交流(リーダーサミット)、リーダーサミットへの参加や口コミで興味を持った高齢者に対するリーダー養成研修会の開催という一連の流れを実現させることができました。本プロジェクトは、これまで各地でおこなわれていた運動実践・運動支援活動を選び、健康づくり運動ネットワークを醸成することに寄与した。