

Nara Women's University

年齢特性を考慮した健康運動プログラムの実践(2) -奈良市立中部公民館「ヘルシー&ハッピー講座」報告-

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 奈良女子大学スポーツ科学教室 公開日: 2009-05-29 キーワード (Ja): 健康運動プログラム, 子育て世代, 中高年世代, 中部公民館 キーワード (En): 作成者: 成瀬, 九美, 藤原, 素子 メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/10935/781

年齢特性を考慮した健康運動プログラムの実践 (2)
— 奈良市立中部公民館「ヘルシー&ハッピー講座」報告 —

成瀬九美¹⁾ 藤原素子¹⁾

Report on the practice of exercise program for enhance of total health

Kumi Naruse¹⁾, Motoko Fujiwara¹⁾

要 約

本稿は財団法人奈良市生涯学習財団から依頼を受けて実施した奈良市中部公民館主催事業「平成20年度ヘルシー&ハッピー講座」の実践報告である。昨年度より中高年世代と子育て世代それぞれを対象とした講座を開設している。2年目の今年度の講座（「きらきら編」「リフレッシュ編」）の概要および評価について報告する。

(奈良女子大学スポーツ科学研究, 11:107-116, 2009)

キーワード：中高年世代，子育て世代，中部公民館，健康運動プログラム

1) 奈良女子大学文学部人間科学科（スポーツ科学）

〒630-8506 奈良市北魚屋西町

Nara Woman's University, Faculty of Letters, Human Sciences, Sport Sciences, Kitauoyanishi-machi,
Nara, 630-8506

はじめに

奈良女子大学文学部人間科学科(スポーツ科学)が平成12年より取り組んでいる地域貢献事業には、「ヘルシー&ハッピー講座」「親子体操」、平成15年からの奈良県ならびに奈良市が推進する「健康なら21計画」に協力しての「フォローアップ講習会」、そして平成18年より大学で開設している「ブリッジテラス」などがある。

「ヘルシー&ハッピー講座」は奈良市中部公民館の体育・スポーツ・レクリエーション分野の講座であり、講座名称に表されるように、仲間と楽しく身体を動かすことによって心身の健康づくりを図り、講座への参加を通じて健康維持増進に対する意識を高めることを目的としている。これまで、ボールを使ったレクリエーションゲーム、ペアで行うマッサージなどのからだほぐし、音楽に合わせたリズム運動のような受講生同士の関わり合いを重視したプログラムを実践してきた。講座終了後に自主グループを結成して公民館で活動を行う受講生もあり、講座への参加が継続的な運動実践の契機となる例も認められている。

講座は毎年9月から11月にかけての秋期に開催される。年度始めに公民館担当者とスポーツ科学担当者が話し合いの機会を持ち、前年度の実施内容やアンケート結果などをもとに当該年度の方向性を設定している。昨年度は、一昨年に実施したアンケートにおいて運動強度の知覚や運動の実施目的に年齢差の影響が認められたため、年代や性別による体力やニーズの違いを考慮して、子育て世代である20～40歳代の女性を対象とした講座と中高年である50～70歳代の男女を対象とした講座の2つを設け、運動プログラムの提供を試みた。必然的にそれぞれの講座の内容や運動強度も異なり、講座終了後のアンケートにおいては参加者の満足度は高かった。今年度も昨年に引き続き、年代別に2つの講座を設けた。(文責：藤原)

1. 今年度の講座概要

20～40歳代女性を対象とする「リフレッシュ編」と50～70歳代の男女を対象とする「きらきら編」の2講座について、「しみんだより」、財団ホームページ、チラシ配布等を通じて各30名が公募された。開催時間は「リフレッシュ

表1 「リフレッシュ編」「きらきら編」のテーマと主な内容

回	開催日	リフレッシュ編 (20～40歳代,女性,成瀬担当)		きらきら編 (50～70歳代,男女,藤原担当)	
		テーマ	主な内容	テーマ	主な内容
1	9月25日	からだところをはずませて	リズムカルな音楽にのって、少し息がはずむ程度に動く	健康づくりは仲間づくりから-笑顔で仲間をつくらう-	体を使った簡単なゲームから受講生同士の親交を深めましょう!
2	10月2日	からだをみつめて	ヨガや太極拳動作をしながら、やわらかくしなやかに動く	アタマの体操はからだの体操	ボールを使って様々な運動を楽しみましょう!
3	10月9日	わたらしい動きでリフレッシュ	体のコアや背骨を意識したボディ・ワークなどで動く	からだがハッピー、こころもハッピー	動いて、笑って仲間と一緒にハッピーな時間を過ごしましょう!

ュ編」の対象者が子育て世代であることを考慮して外出のしやすい午前に、また「きらきら編」については午後に設定された。今年度より、「リフレッシュ編」には託児サービスが設けられた。

各講座のチラシには、リフレッシュ編では『日々忙しい生活に追われ「運動らしい運動なんて最近してないなあ〜」って感じることはありませんか?』、きらきら編では『運動といても本格的な運動は・・・と言うあなた！簡単で、楽しい運動を仲間とはじめてみませんか?』というキャッチフレーズが記載された。講座のネーミングとキャッチフレーズは公民館担当者（乾さん・脇本さん）によって考案された。これを受けて、大学側担当者（成瀬・藤原）が開催日ごとのテーマと主な内容を予め設定した（表1）。受講登録者数は、「リフレッシュ編」は31名、「きらきら編」は30名であった。

2. 「リフレッシュ編」の報告

2.1 プログラム

20～40歳代の子育て世代女性を対象とした講座の2年目である。今年度より託児サービスが行われたことにより、幼稚園児や小学生の子どもを持つ母親以外に、幼稚園就園前の子どもを持つ母親の参加もみられた。

今年度の講座名として与えられた「リフレッシュ」の意味を、リズム・ダンス運動を用いて日頃使わない身体部位を動かすことや、そのことを通じて得られる気分変化と解釈した。初回のガイドダンスで受講生にこの趣旨を伝えた。

しかしながら開講時には、受講生たちがこれまでにどのような動きを体験し、そして今現在どのような生活を過ごしているかはわからなかった。そこで初回にウォーミングアップとして軽快な音楽をBGMに用いて歩き、普段の姿勢（歩幅・腕の振り・視線のおきどころなど）、速度（ゆっくり・速くなど）、空間（前後左右に歩く・人に接近する・突然止まり方向を変えて再び歩き出すなど）を変えてみることを試みた。その後休憩をかねて、やりにくかった点を

中心に感想を述べ合った。その結果、受講生の日常に共通する動きの特徴として、「手をよく使う」「直線的である」「狭い範囲で動く」などが明らかになった。具体的には、モノを取る・置く・渡すという対象物への目的的な上肢の動きが主であった。このことを受けて、講座の中では、やわらかく曲線的な動きや、その対極としての力強く速い動きの体験、また脱力してからだの重みを何か（誰か）に預ける感覚の体験を取り入れることにした。

以下に各回の主な内容を記す。

①1回目

- ・イスを利用してもたれて頭部・肩・前腕・指先の力を抜く感覚。
- ・リズムに特徴のある民族音楽を使ったフリーダンス。部分(手)の動きから全身の動きへ。発声とともに上下に弾む動きから、左右にやわらかく揺れる動きへ。
- ・振りつけダンス。腰や肩のアイソレーション動作や基本的なダンスステップを含む。
- ・ボディ・ワーク。フロアマットに寝転び肩甲骨を床につけ上肢をゆっくりと回しながら呼吸。ゆっくりとした速度で行う腹筋運動。

②2回目

- ・フォークダンス（木の靴）
- ・ケルト音楽を使ったフリーダンス。2人組になり1人が身体を伸ばす。パートナーに支えてもらいながらさらにバランスの崩れる限界まで身体を伸ばす。役割を交代して繰り返す。慣れてきたら1人で行う。歩く→止まる→伸ばす→元に戻る（或いは伸ばした方向に歩き出す）。
- ・振りつけダンスに使う楽曲を「she in not me」（マドンナ）に決める。先週覚えた動きに新たな動きを加え、長いフレーズを踊る。

③3回目

- ・フォークダンス（オランダフリックル）
- ・振りつけダンス。全曲通した動きが完成。歌詞を紹介する。受講会場を舞台に見たてて、各自のスタンバイ位置とポーズを決め

る。前奏で隊形に集まり、後奏で最初の位置に戻りエンディングとする。

- ・ブラインドワーク。2人組で座位になる。1人が目を閉じ両手をパートナーの手のひらに乗せる。パートナーは左右や前後上下に揺らす。最初は小さく、徐々に大きく動かす。次第に動きの主導を本人に戻し、パートナーはそれをサポートする。

2.2 プログラムの評価

最終回にアンケート調査を実施し、①運動強度（5段階評価：とても楽・やや楽・ちょうど良い・ややきつい・とてもきつい）②印象に残った内容 ③受講期間中に起きた心身の変化や家族とのエピソード を尋ねた。19名から回答を得た。

受講生の年齢は、20代前半 2名、20代後半 2名、30歳代前半 4名、後半 6名、40歳代前半 4名、後半 1名であり、30歳代が最も多かった。運動強度については、「やや楽」1名、「ちょうど良い」15名、「ややきつい」3名であった。「ややきつい」には40歳代前半の2名が含まれた。

印象に残ったプログラムについてはダンスに関する記述が最も多く14名が挙げた。「リズムに合わせてステップを踏むことなどほとんどなく音楽にあわせて動くことが楽しかった」「全身を動かして気持ちよかった」などの感想から、音楽を用いたリズム・ダンス運動は適度な強度の全身運動であることに加えて、快感をもたらしものであるといえる。

また振りつけダンスについては、「ふだんしない動きがたくさん出来て笑って踊れました」「今の生活におわれている自分を忘れられなくなりることができました。想像する力ってすごい！！」「音楽にあわせて体を動かしフリをつけていく。ドラマじたくて。舞台にたつて踊るミュージカルスター気分」「学生時代を思い出し夢中になりました。音楽のリズムに身体を合わせるきもちよさを感じました」「その気になってやってみるという事はふだんあまりないので」のような記述を得た。このダンスは講座初

日に自分たちの日常生活にない動きとして確認した「やわらかく曲線的な動き」や「力強い動き」を取り入れながら徐々に振りつけを増やし、最終回に完成したものであり、受講生自身から生まれた動きともいえる。動きの新奇性に加えて、楽曲「She's Not Me」の歯切れの良い曲調や、女性の恋心や嫉妬心などを綴った歌詞などが想像力や集中力を高めることに役立ち、受講生たちの動きを促進したと思われる。

ストレッチやボディ・ワークなどのプログラムに関しては「体をゆるめる動きや体を意識して動かす所は気持ちよさやリラックスを感じることができました」「マットを使つてのストレッチ。普段使っていない筋肉を伸ばせて気持ちよかった」「体を支えてもらって伸びるプログラムは普段体を誰かにゆだねる事も思い切り伸びることもないので新鮮な動きで気持ちよかったです」「二人一組になってバランスをとりながら引っ張り合う運動。ただひっぱりあうだけのように思ったが、実際にしてみると体の全体の筋肉を動かしていると実感できる」などの感想が得られた。20歳代後半の受講生は「脱力することが一番難しかったです。多分日常の中で脱力しているときは寝ている時だけな気がします」と記している。育児を含む家事労働は時間の切れ目のない労働であり、また近所づきあいや子どもを通じた親同士のつきあいなど対人要素を含むことから、緊張感が常に持続した日常ともいえる。いわゆる子育て世代と括られる女性を対象とした講座では、ダイナミックに発散的に動くことと併せて、筋緊張を解きからだを休ませるテクニックを身につけてもらうことも必要であろう。

次に挙げるのは30歳代前半の受講生の感想である。「音楽にあわせてダンスしたのが楽しかった。けど一番はやはり最後のフォークダンスが超楽しかった。もっと昔なつかしいフォークダンスがしたかった。子供のダンスにおつきあいするが自分が輪になって踊ることはない」彼女にとって、過去に学校体育で学習したフォ

ークダンスを思いがけず再び踊ったことで、当時の記憶が情動とともによみがえり、今の自分に「ない」ものに気づくことになった。今年度の講座では昨年度の講座と同様に、受講生たちの青春時代に流行したダンス系音楽を用いてフリーダンスを行ったが、「こんなんしたした」と言いながらステップを踏む楽しそうな受講生たちの姿をみることができた。受講生の「少し前の過去」をダンス・ムーブメントによって追体験して得られる気分や気づきもまた「リフレッシュ」につながるのではないだろうか。

さらに彼女は「それと自分で考えてとか、自由にが多かったが日ごろ色々考えてるのであまり考えたくない。子供と離れて一人になれたので決まったプログラムで先生のいうとおりにしたかった」と記している。ダンス・ムーブメントには時空間や自分自身の身体を「創造的に」「自由に」使い動ける柔軟性や発展性がある。初回に確認したように受講生たちはモノや人への目的的な上肢の動きを主として活動し、使う身体部位や空間が習慣化し固定していた。講座では、ダンス・ムーブメントを用いることによって多様な運動要素を提供することができたが、このとき、「自由さ」を強調しすぎることは、状況によっては緊張感をもたらし心理的な負担になることもあるといえよう。フォームや空間など、動き方を決めた型のあるダンスを指導者が提示することもまた、何か（誰か）にわが身を委ねる感覚に通じると思われる。

今回の講座では、型のあるダンス（振りつけダンスやフォークダンス）とフリーなダンスの両方を用いたが、それぞれの特性を抑えた上で、リーダー主導の場面と、そうでない場面の配分を見極めてゆく必要があるだろう。

2.3 「リフレッシュ編」の成果と課題

この項ではアンケート調査で記述された受講期間中のエピソードをもとに振り返る。

「肩こり解消」「とても体調がよく、次の日体が軽く感じます」「体が軽くなったように感

じ、次への活動がスムーズに行動しやすかった」「身体があたたまりました。重たい荷物を持ち運びしても腰が楽でした」などには運動を行ったことによって体調が良くなった感想が示されている。

また、「ストレスを今日一日だけでも感じなく笑っていられます。体もいつもは子供をおいかけることでしか動かすことがないのですが自分の為に動かして少し体がほぐれました。汗をたくさんかくこともないので良い汗が流せたような気がします」「講座が終わった帰りは少しテンションがあがった自分がいました。子供もやさしい」「講座に参加した日はその日笑って過ごせました。子供にはささいな事で怒っていたことが笑いになっていることがあった」「夫に『いきいきしているな』と言われる。育児・仕事・同居？！の事でイライラがつのっていたのですが、本当に楽しく過ごせました」のような感想には運動実践が気分を高揚させ、日常生活で生じるストレス解消に役立ったことが示されている。

受講生たちは育児や家事という現実的な責任をこれからも持ち続けていく（持ち続けなければならない）ことを十分に認識している。記述の中に「今日一日だけ」や「その日」といった表現が目立つが、その責任から「一時的」にしる距離をおいて、わが身を動かしてみることによって、自分自身や家族、周囲の他者を見つめる視点が少し変化することを実感してもらえたのではないだろうか。

今年度からの新しい試みとして、別室での託児サービスが行われた。託児については「子供と少し離れて一人で動く時間は貴重で心と体がリフレッシュされた後は少し子供に優しくなれる気がします。子供も託児を経験してちょっぴり大人になった気がしました。家でダンスの練習をしていたら子供は一緒にしてくれましたが、夫はひたすら笑いころげていました」「子供と離れて託児のおかげで子供と再会したときはうれしかった。日頃怒ってばかりなの

に午後からは優しく接することができました。一人になる時間が大切だと思いました。精神的に子育てに追われているので暗くして寝転んでゆっくりした音楽をきいてストレッチする時間が最高にリフレッシュになりました」「託児が初めてで心配だったが何とかになって自信がついた」などの感想があった。公民館スタッフの判断によって始まったサービスであるが、講座内容との相乗効果もあり、単に子どもを預かったという以上の成果があったのではないだろうか。実技担当者としても今後の継続を望みたい。

最後に、講座には大学院授業科目「身体表現学演習」を受講する学生が実技指導補助として参加した。このことにより、受講生たちの質問に個別のアドバイスをするなど、より目の行き届く指導が可能になった。この参加に対して受講生から、「他の人と手をつなぐことが多かったのですが、人によって手の感触がずいぶんちがうことがわかりました。学生さんはしっとりしてとてもやわらかかったです。私と同じぐらいかな？と思うかたはカサカサしてました・・。なみだ・・。」「学生さん（?!）の若さや張り感がステキだった」のような予期せぬエピソードが得られた。子育て世代・主婦という共通項から外れた学生の存在もまた、受講生自身への気づきとなって還元されてゆく。身体活動を通して他者と直接的に交流するメリットといえよう。（文責：成瀬）

3. 「きらきら編」の報告

3.1 プログラム

「きらきら編」では「体力維持」を第1の目的としてプログラムを作成した。また受講者同士がこの講座で初めて会う場合が多いことから、受講者同士のコミュニケーションを大切に交流も目的とした。ある程度の運動量と楽しい交流によって、ストレスが解消され、食事・睡眠も確保できる。内容としてはストレッチやステップアップ体操を準備運動として行

ない、個人での運動とグループでの運動を織り交ぜた。個人およびグループでの運動には、下肢の運動を多く取り入れたが、ゲーム性を高くすることで楽しみながら行なえるように工夫した。また、昨年と同様にこの年代で低下が著しい「判断力」や「目と手の協応動作能」を意識した動きを多く取り入れた。運動強度としては低～中程度であった。

また、今年度も大学院の授業の受講者である学生がスタッフとして参加させていただいたので、学生が毎回ひとつテーマを決めてプログラムを考え実施した。以下に今回実施したプログラムのいくつかを紹介する。

①ストレッチ・体操

マットの上で立位、座位、仰臥位でからだの各関節の運動を行うことにより、ゆっくりと筋肉をストレッチした。これらのストレッチについては、どこの筋肉を伸ばしているのか説明しながら行なうようにした。また、ステップアップ体操の中から「元気体操（ストレッチ）」と「はつらつ体操」を行なった。

②じゃんけんゲーム

ふつうのじゃんけんのルールを変えることにより、すばやい判断を必要とするじゃんけんゲームを行なった。

i. 後出しじゃんけん：後出して相手に勝つようになるべく早く出す。片手と両手について行なう。

ii. 握手でじゃんけん：片方の手で相手と握手し、残りの手でじゃんけんをする。勝ったら握手している相手の手をたたき、負けたらたたかれないように防ぐ。

iii. ハイタッチじゃんけん：勝ったら右手、負けたら左手を挙げて相手とハイタッチする。

iv. 手と足でじゃんけん：手と足を使って同時にじゃんけんをする。できるだけ手と足で違う種類を出し、手、足それぞれで勝敗を競う。

v. じゃんけん列車：じゃんけんで負けたら相手の後ろにつながっていく。

③グループでのゲーム

5～7人でグループになって椅子に座り、以下のゲームを行なった。

i. 呼ばれたらすぐに反応しよう：各自番号を決めて、自分の番号が呼ばれたら、椅子に座ったまま膝を伸ばして反応する。この反応動作を基本として、呼ばれた番号よりもひとつ大きい番号の人が反応する、あるいはひとつ小さい番号の人が反応する、など行なった。

ii. ポーズであいさつ：各自が自分のポーズを決めてグループのメンバーに紹介する。他の人のポーズを覚えて、だれかが自分のポーズをしたらすぐに別の人のポーズをする。

iii. 全身でしりとり：全身動作でしりとりを行なった。

④目と手の協応動作

いろいろな大きさのボールを使って、次の運動を行なった。

i. 自分で上に投げてキャッチする。

ii. グループで輪になり、「あんたがたどこさ」の曲に合わせて、“さ”で隣の人へパスを行なう。

iii. グループでひとつのボールをパスしあう。このとき、必ずアイコンタクトした人にパスをする。

iv. iiiと同じ。ただし、テーマ（花の名前、国の名前など）についてひとつ答えてからパスをする。

v. iiiと同じ。ただし、会話をつなぎながらパスをする。

⑤「見立て」のゲーム

i. グループでボールをいろいろなもの（鉄のボール、生卵、花びらなど）に見立ててパスしあった。後半には、実際には何も持たずに見立てのパスを行なった。グループで発表し、何に見立てているのかを当てる時間帯を設けた。

ii. 新聞紙にボールを乗せて2人組で運ぶ。このとき、ボールをいろいろなもの（徳川の埋蔵金、うなぎ、ケーキなど）に見立てて、落とさないように運んだ。

⑥リズム運動

「もみじ」の曲を歌いながら、簡単なステップを踏んで踊る。



3.2 プログラムの評価

「いきいき編」にスタッフとして参加した大学院生（「バイオメカニクス演習」受講生、前出）のレポートをもとに振り返る。

3.2.1 各プログラムに対する受講者の反応

①ストレッチ・体操

■運動する前にストレッチをする時に、マットを準備して座りながらできるストレッチをすることは、けがの予防の面にも効果があったと思う。年を重ねる毎に下肢の筋力やバランス感覚は低下してくるので、立位姿勢でのストレッチは無理のない程度で行わせることが重要だと感じた。また、はつらつ体操のように音楽にのせてストレッチをするのも楽しそうだった。はつらつ体操の中でも、ひねり動作などはしんどい人もいたようで、「無理しない程度に…できる人はここまで…」と促していたのは良かった。（小田原）

②じゃんけんゲーム

■ヘルシー＆ハッピーが一番盛り上がったのは、毎回行われたじゃんけんゲームではないかと思う。反応が遅れたり、間違っただけで反応したりと一喜一憂する姿が見られた。じゃんけん列車ゲームでは、誰が一番になるかと全員が見守る中、決勝が行われ、優勝者には温かい拍手が送られた。みんなが一つになる瞬間がこのゲームにはあった。（小田原）

③グループでのゲーム

■頭も体も両方使い、運動量は小さいけれども刺激的なプログラムとしては、最適な内容だったと思う。ポーズであいさつするゲームでは、自分で考えたポーズでも分からなくなっている方もいらしかったが、頭の体操になるとおっしゃって楽しそうに行っておられた。一応、プログラムでは正解や不正解といった判断ができる内容であったが、正解していても間違っている関係なく盛り上がっていたので、内容も大切だけれども、行う環境や雰囲気作りの方がより大事であることを痛感した。(品治)

④目と手の協応動作

■音楽に合わせてボールをまわすという単純な内容でも、参加者は凄く盛り上がり、各自で工夫して楽しんでた。参加者はとても想像力が豊かでユーモアがあり、私達学生が楽しませてもらったようだった。しかしこの内容を授業などで行う際、対象が中高生や大学生では難しいだろうと感じた。(和田)

3.2.2 院生プログラムの自己評価

■ボール運びのゲームでは、2人でペアを組んでお題に見立てた運び方をすることにしたが、上手くできていたかどうかの評価ができないことや、途中でアクションもなく、単調に終わってしまった。内容にメリハリをつけることが重要だと思った。(小田原)

■ボールを使用し「あんたがたどこさ」の曲の“さ”に合わせて隣の方に渡していくプログラムを行った。これは次のプログラムへの準備運動であり、動きは少ないが少し考えて行わなければならないものにした。また、参加者の方の年齢も考慮して曲を選択した。実際にしていただいた時には皆が歌いながら、ボールが来たときには少しはらはらしながら楽しく行うことができた。左右回す方向を変えたり、ボールの数を増やしたりしたが、導入のプログラムとしてはもう少し短い時間でもよかったと全体を振り返って思った。(品治)

■全身を使った「しりとり」では、最初のお題

だけ提示して後は3～4人の小グループ内で行っていただいた。前のプログラムが少しハードだったため少し疲れていらっしゃる方もおられたが、しりとりでは考える時間の方が長いので、「調度良さそうな運動強度のプログラムとなった。また、運動プログラム全体としてメリハリをつける意味では構成は良かったと思う。しりとりでは、一人が声を出さずにそれ以外の体の部位を使って表現し、残りの人が何かを当てる内容とした。頭の文字が分かっているので、連想しやすかったこともあり何周も回すことができた。体を動かしている方だけのプログラムではなく、全員参加型の内容になって良かった。(品治)

■ボールをいろいろなものに見立てて運ぶゲームでは、もっとお題に考慮する必要があった。学生側がもっと事前にシミュレーションをして、作り上げるべきだった。徳川の埋蔵金から始まり、うなぎやケーキなどのお題を出したが、どんなゲームでも楽しんでくれる参加者があまり楽しんでないように見えた。アンケートでも「もっと企画を練ってほしかった」というコメントがあり、参加者の思いが活動の様子に素直に反映されていることがわかった。(和田)

■最後のステップダンスは簡単なものだったが、今まで少人数グループや二人ペアの活動が多かったため全員で何かをしたいという思いで企画を考えた。みんなで歌いながら行う運動は一体感が感じられ易いと思い、最終日にふさわしいと思った。ダンスの最後で全員が輪の中央を向いてフィニッシュした後、自然と拍手が沸きあがったのがとても嬉しかった。プログラムの構成を考える際、導入や展開を考えるのは意義があることだと改めて感じた。(和田)

3.2.3 プログラムを進行する上で重要なこと

■第2回では、ただ参加するだけでなくプログラムを行うという指導の立場も経験することができた。自分たちが行いたいプログラムをどのように説明すれば伝わるか、どのようにすれ

ば盛り上がるかなどを考える貴重な機会を体験することができた。全体としては盛り上がった雰囲気があり、プログラムを進めることができたという達成感を味わえたが、指摘があったとおりの時間配分や参加者と指導者の立場が曖昧になるといった反省点も多かった。盛り上げることに必死になり、プログラムの進行（時間配分）に差が生じてしまった。指導の立場に立つときは、参加者とは違い一歩ひいた形、あるいは全く参加者とは異なる形で行わなければならないことを学んだ。また、今回の参加者の方はほとんどの方がモチベーションの高い方だったので、プログラムをやりやすかったが、モチベーションが低い方、また年齢層が異なる方の場合はどのようにするかなど、今後機会があればやってみたいと思った。今回は比較的上手く進んだが、いろいろなプログラムを行い臨機応変にやりとりできるようにしたいと思う。（品治）

■第2回では学生が企画を担当したが、指導側の注意すべき点がよく見える時間となった。内容としては、第1回と同じように単純なゲームで、ボールを使う企画を計画した。まず、指導者の立ち位置について、受講者が見える場所というのは基本で、自分のグループ以外の様子も常に見られる場所にいないということを実践を通して気付かされた。また、人数が足りている場合は、自分は参加せず受講者に気を配り、体育館内を見て回ったり、声かけをしたりする方が潤滑に進むのではないかと思った。今回は問題なかったが、もしも盛り上がっていないグループや上手くできていないところがあった場合、指導者がメンバーをチェンジしたり、上手く活動できるように促さなくてはならない。協力者がいる場合はそういった状況を手助けしてもらえよう、前もって準備しておく必要がある。時間配分についても、周りを見ながら上手く調節する必要があり、盛り上がっていれば多少延ばして活動を続けたり、後の活動を短くしたりまたはアレンジを

加えたりと工夫しなければならないと思った。（和田）

3.3 「きらきら編」の成果と課題

今年度の「きらきら編」では、「体力維持」を第1の目的としてプログラムを作成した。また、受講者同士がこの講座で初めて会う場合が多いことから、受講者同士のコミュニケーションを大切に「交流」も目的とした。ある程度の運動量と楽しい交流によって、ストレスの解消につながる。

各回のプログラムの前半では、静的運動であるストレッチや軽い運動強度のはつらつ体操から行い、中盤から後半にかけてある程度の運動量を伴う動的な運動へと展開した。特にストレッチでは、実際に伸ばしている筋肉と関節の運動との関係について説明し、日常動作との対応を例に挙げ、ストレッチ運動の重要性について説明した。また、後半の運動ではグループでのゲーム性を伴った内容を実施したが、ボールを使った運動ではボールの数を増やすことで、しりとりなど順番に行う運動ではリズムを変えることで、運動強度を調節した。

さらに今回参加された年齢層の体力については、昨年と同様に「脚力」「ある程度すばい状況判断力」「目と手の協応能力」の3点に重点を置き、プログラムの柱とした。スタッフとして参加した大学院生とのプログラムについての話し合いの中でも、この点を確認した。

3回の講座終了時のアンケートでは、「講座の説明や進め方について」は回答者18名中12名が「満足」、残りの6名が「ほぼ満足」と回答していた。講座の時間については「ちょうどよい」が16名であったが、講座の回数については「ちょうどよい」が6名で「短い」が11名であり、定期的な運動をもっと継続して行いたいという結果であった。具体的なコメントの中には学生が考案したプログラムについて、事前の練り上げの必要性の記載があった。受講者の方々が、学生が参加していることの意味を理

解して下さっていることを強く感じた。(文責：藤原)

4. まとめ

今年度も受講者の年齢特性を考慮して2つの講座を開設した。それぞれの年代での運動実施の目的に合ったプログラム内容を実施した結果、受講者たちは、運動を通して同年代の人々とのコミュニケーションを楽しむことができたといえる。

図1は運動実施の目的についてのアンケート結果である。7つの回答項目(体力維持増進・ストレス解消・食欲増進や睡眠の質・病気の改善・他者との交流・体型維持・その他)を設けて、重視する程度を合計が100になるようにして配分してもらった。その割合を2つの講座間で比較すると、リフレッシュ編参加者では、「ストレス解消」が45%と半分近くを占めており、続いて「体力維持(18%)」「理想の体型維持(14%)」であった。一方、きらきら編参加者では、「体力維持」が52%と半分を占めており、「ストレス解消」「食事・睡眠のため」の順であった。リフレッシュ編参加者の年代では、普段の

生活でのストレスが多いこと、一方きらきら編参加者の年代では、加齢に伴う体力の低下を意識しているといえる。次年度の講座では、このようなニーズを考慮し、さらにプログラムを工夫したい。

また、本学の大学院学生がセッションリーダーの指導の補助を行う目的で参加させていただいた。学生のレポートから、1)実際の地域でのイベントに参加することで、地域でのニーズについての社会的な意味を体感できたこと、2)異なる年代の運動プログラムを通して、ライフコースの違いによる運動需要、実際の身体の動きなどを考えるきっかけとなったこと、3)プログラムを考え実践する中で、プログラムの流れ、受講者の表情などを常に意識して進行することの重要性と難しさを体験したこと、など大変貴重な経験をさせていただいた。これらは、大学の座学の授業では得られないものであり、彼女達の参加を受け入れてくださった主催者ならびに今年度の「ヘルシー&ハッピー講座」の受講生の方々に心から感謝したい。今回の経験が、将来学生達の社会での活動に活かされることを期待する。(文責：藤原)

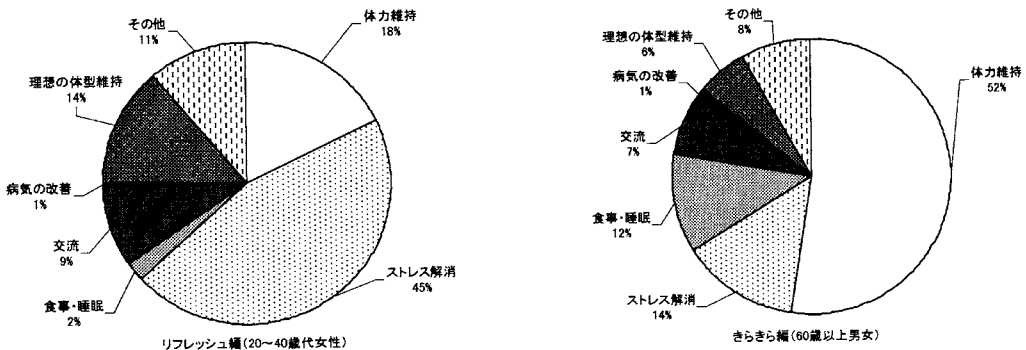


図1 運動実施の目的