

# 運動支援ボランティア養成講座テキスト

～ 健康長寿をサポートする仲間づくりを目指して ～

長野県健康福祉部健康増進課

## はじめに

～「運動支援ボランティア養成講座テキスト」作成に当たり～

長野県の平均寿命は男女とも全国トップとなりました。

その要因は様々分析されていますが、県民の皆さんが医療保健関係者や健康ボランティアの皆さんのアドバイス等を活かして、運動や食生活など、日々健康づくりの活動に取り組まれてきていることも、今日の長寿につながっている理由のひとつではないかと考えています。

県では、一人ひとりが生きがいを持ち、健やかで幸せに暮らせる県づくりを目指して、その基礎となる県民の皆さんの更なる健康増進を図る運動「信州 ACE(エース)プロジェクト」を昨年6月にスタートさせました。ACE は、生活習慣病予防の重点項目である「Action(体を動かす)」「Check(健診を受ける)」「Eat(健康に食べる)」の頭文字で、世界で一番(ACE)の健康長寿を目指す思いを込めた名称です。

重点項目のひとつ「Action(体を動かす)」に関しては、県の調査においても、「運動習慣のある人の割合」や「1日当たりの歩行数」が減少傾向にあるなど、やや気になるデータも見受けられます。

そこで、各市町村で行われている「運動支援ボランティア」の養成に更に取り組んでいただき、そうしたボランティアの皆さんの活動を通じ県民の皆さんの運動習慣の定着が図られるよう、昨年度作成した長野県版身体活動ガイドライン「ずくだすガイド」の内容も取り込み、この度「運動支援ボランティア養成講座テキスト」を作成することとしました。

本県では、多くの市町村でオリジナル体操が考案・実施され、また、ウォーキングイベントが開催されるなど、気軽に運動に参加できる素地が十分にあります。

本テキストを活用いただき、各市町村で運動支援ボランティアの養成を進めていただくとともに、各種運動イベント等への住民の皆さんの一層の参加促進を図っていただくなど、各地域での活発な「Action(体を動かす)」取組により、県民の健康づくりが一層推進されるようお願いいたします。

結びに、本ガイドの作成にご協力いただいた関係の皆様には厚くお礼申し上げます。

平成 27 年 3 月

長野県健康福祉部健康増進課

## V 効果が期待される運動の例

運動は健康増進や体力向上、楽しみなどの意図を持って、余暇時間に計画的に行われる活動のことを指しますが、運動を行う方の体力や嗜好によってさまざまな種目の活動やスポーツが行われています。ここでは、健康づくりのための運動として取り組みやすい運動の例や長野県から発信された運動の例を取り上げて紹介しています。どれも健康増進や体力向上が期待される運動ですから、自分に合った運動方法を見つける際の参考にしてください。

### 1. ウォーキング

ウォーキングは年齢に関係なく、誰でもどこでも道具を使わずできる全身運動（有酸素性運動）です。その人の目的によって自分でペースを調整できるのもポイントです。

ウォーキングの効果としては、歩くと全身の筋肉が使われるので筋力の低下を軽減させることができます。また、適度なスピードで歩くと脂肪が燃焼され、生活習慣病の予防になると同時に、心臓や肺の機能も徐々に向上することも期待できます。さらに、道端の花や草木を見、小鳥のさえずり聞くことで季節を感じたり、新しいお店を発見したり、偶然知人に会って話ができたりするなど、気分転換や脳への良い刺激にもなります。

効果的なウォーキングは目的によって強度、時間、頻度を設定する事が大切です。たとえば、生活習慣病予防を目的とするならば、1日20分（5～10分を何回かに分けて実施しても良い）、1週間で60分以上、または、少し息の上がるくらいのペースで15分をできるだけ毎日実施することが推奨されます。ただ、初めから頑張りすぎると膝や腰に負担がかかり、痛みのために歩くことができなくなることもあります。運動は、長く続けることが重要ですので、始まりは、日常生活活動の中で歩く機会を見つけ出し、1分でも、5分でも歩くようにすることからでも構いません。歩くときには姿勢を良くし、歩幅もやや広めにするとより効果が期待できます。



## 2. 長野県発インターバル速歩

科学的根拠に基づいたウォーキング法です。「さっさか歩き(速歩)」と「ゆっくり歩き(緩歩)」を数分間ずつ交互に繰り返すウォーキング法で、筋肉に負荷をかける「さっさか歩き」と、負荷の少ない「ゆっくり歩き」を合わせることで、筋力・持久力を無理なく向上させることができる上、骨密度の増加や生活習慣病リスクの改善などにも効果があります。また、1日トータル15分という手軽さも長く続けることができるポイントです。体力のない高齢者や忙しくて時間が取れないという人にもぴったりのトレーニング法です。

「さっさか歩き」とはややキツイとキツイの中間ぐらいの強度です(図 11)。



図 11 インターバル速歩の例(NPO法人熟年体育大学リサーチセンターより引用)

## 3. ストックなどを使用したウォーキング

ストックなどを使用したウォーキングとは、スキーや登山、ハイキングなどの時に使うストックやウォーキング用ポールまたはステッキなどを両手に持って行うウォーキングの事です。2本のストック・ポール・ステッキ(以下ポールという)をついて歩く歴史は、ノルディックスキーの夏場のトレーニングとして、北欧で行われたのが始まりといわれています。

スキーのトレーニング用というのが発想でしたが、ポールで下半身への負担が和らいだり、上半身も使う全身運動になるという利点に着目して、幅広い世代の健康運動となる「ノルディックウォーキング」として普及されています。

また、長野県の整形外科専門医の提案に基づいて開発され、リハビリから健康づくりまでを目的として国内を中心に普及されているのが「ポールウォーキング」です。

それぞれポールの種類や地面につく位置などに違いがありますが、このポールを転ばないための「杖」として使うだけではなく、良い姿勢の保持や歩くための動きを補助したり、体力のある方は積極的に前への推進力を生むための道具として使います。誰でも手軽に出来る運動であるため運動を始めるきっかけとして実施する人が増え、現在では健康づくりからレジャースポーツまで幅広く利用されるようになりました。



## 4. ラジオ体操

ラジオ体操の起源は今から約 85 年以上前、まだ保健衛生に対する意識が低く、結核や伝染病で命を落とす人も多かった時代に、福祉の増進と国民の経済生活の安定を計ることを目的として、「いつでも」「どこでも」「誰でも」できるものという理念の基に作成されました。

ラジオ体操第 1 は、「老若男女を対象」とし、日本人が陥りがちな「姿勢不良」や「膝の曲がり」を改善することを目的としており、体を伸ばす運動が多く入っています。女性の好みや体に配慮し、美しい動きで構成され、心地よく疲労回復・美容にも効果があるように工夫されています。これに対してラジオ体操第 2 は、「職場で勤労する人々を対象」とし、昼休みや休憩時間に行って「疲労回復」や「能率増進」をはかることを目的とし、第 1 よりも高度な動きで構成され、アクティブで疲れにくい体を導きます。

この 2 つの体操に共通することはリズムカルな連続運動であり流れを乱さず、自然に体が動くように個々の開始姿勢と終了姿勢に大変な工夫がなされています。

(参考文献: 中村各子著「大人のラジオ体操決定版」講談社)

## 5. ご当地オリジナル体操

ご当地オリジナル体操とは、県内様々な地域で作られた、子どもから高齢者までが親しみを持ち、ともに実施できる地域特有の体操です。県内各地区で健康づくり、仲間づくりなどの目的で、住民が中心となり、好きな曲に合わせた体操を考え、楽しみながらからだを動かします。その内容は、皆が楽しく、元気になるなどのほか、筋肉や脳を刺激・リラックスさせたり、体操によって効果は様々です。作る人たちの思い、やりがいを感じられる素敵な体操です。すでに、本県では、「信濃の国」や「地域にまつわる歌」に合わせたご当地体操が作られ、実施している地区が多数あります(表 4)。



【しあわせ信州ご当地体操コンテスト発表風景】

表4 「しあわせ信州ご当地体操コンテスト」に参加された団体の体操の例

体操名	体操作成および実施をしている団体名	主に活動している市町村名
立って、座って、ゲタうち体操	朝日村ゲタうち体操	朝日村
あさひ村健康体操	グレードシックス	朝日村
飯綱健康体操	飯綱町保健補導員グループ	飯綱町
きらきらサンバ～ボケたっていいやサンバ～	うんボケ（うんまくボケる）シスターズ	飯綱町
千曲川の体操	やまぶき	飯山市
信濃の国	いきいきサポーター伊那	伊那市
365歩のマーチ	いきいきサポーター伊那スマイル	伊那市
サザエさん	いきいきサポーター伊那スマイル	伊那市
涙そうそう	いきいきサポーター伊那ドリーム	伊那市
リンゴの唄	いきいきサポーター伊那ドリーム	伊那市
誰か故郷を想わざる	いきいきサポーター伊那ドリーム	伊那市
真田幸村のテーマ	テクマクマヤコン	上田市
バランスボール体操でハッピーライフ	東信医療生活協同組合	上田市
すわっこいきいき体操	やまびこスケートの森	岡谷市
おみごと！！ま～ち	おみごと！見守り隊ジュニア	麻績村
おみごと！！リズム体操	麻績村保健補導員会チーム聖の風	麻績村
栄村体操	栄村保健推進委員会	栄村
信濃恋歌	地域いきいきクラブ	佐久穂町
健康体操「信濃の国」	地域いきいき健康クラブ	佐久穂町
健康体操「千の風になって」	地域いきいき健康クラブ	佐久穂町
NHK東大震災復興支援リガ 花は咲く	地域いきいき健康クラブ	佐久穂町
須坂ドレミDE体操	須坂市保健補導員会	須坂市
チャオルでエクササイズⅢ	高山村保健補導員会	高山村
白い恋人達	東御パドル体操クラブ	東御市
トーミ トウ ミー	東御パドル体操クラブ	東御市
パドルジャークス体操	東御パドル体操クラブ熱姫クラブ	東御市
チェア太極拳と息いき体操	信州チェア太極拳研究会	東御市
キラキラ体操（365歩のマーチ）	一陽	長野市
大岡のびのびハッピー体操	大岡すわろピンクスサークル	長野市
黄門様のめくめく体操	大岡楽とくサークル	長野市
懐メロピクス	デイサービスセンター ノーマライ尾張部	長野市
信濃の国リズム体操	長野県健康づくり事業団	長野市
バランスアップ体操ありがとう	長野県健康づくり事業団	長野市
しんこうマイ・マイ体操	長野市信更地区保健補導員会	長野市
信濃の国	七二会地区健康福祉推進委員会	長野市
リズムに合わせて・骨盤体操	吉田公民館活動	長野市
雪の青春	チーム野沢温泉	野沢温泉村
湯けむり体操	野沢温泉ルンルンサークル	野沢温泉村
御代田町オリジナル太極拳リズム体操「千曲川」	はつらつサポーター	御代田町
御代田音頭	はつらつサポーター	御代田町
美わしの志賀高原体操	やっばなっば	山ノ内町