

# 大学と自治体の協働によるオリジナル体操開発への取り組み (第1報)

Approach to Original Gymnastic Development by Collaboration between University  
and Local Government (1st Report)

安孫子 尚子<sup>1)</sup>\*, 多胡 陽介<sup>2)</sup>, 間 文彦<sup>1)</sup>  
Shoko Abiko, Yosuke Tago, Fumihiko Hazama

キーワード 協働, オリジナル体操開発, 大学, 自治体  
Key Words collaboration, original gymnastic, university, local government

## I. 緒言

我が国の高齢化は急速に進み、2017年10月1日現在、65歳以上の高齢者は3,515万人となった。総人口に占める高齢者の割合は27.7%となり、2060年には38.1%と推計されている(厚生労働統計協会, 2018)。進みつづける高齢化に向けて、健康で自立して暮らすことのできる期間、いわゆる健康寿命の延伸が求められている。

健康寿命の延伸を目指した高齢者の運動器機能の維持や改善には、定期的な運動を6か月以上継続することが必要である(三浦, 山口, 2011)。長谷川ら(2015)は、高齢者が定期的かつ継続的な取り組みを行うためには、身体的にも精神的にも無理のない適度な運動であることが重要と報告しており、住み慣れた地域で行う自主的な活動が必要である。さらに、安孫子, 原田(2017)は、高齢者が介護予防活動に継続的に参加するためには、自分の状況にあった運動内容であること、取り組みやすい工夫がなされていることなど、取り組みが可能な条件の必要性を報告している。

近年、自治体は地域住民が気軽に運動に取り組める工夫として、オリジナル健康体操の開発を行っている。オリジナル体操とは、ご当地体操ともいわれ、健康づくりや介護予防の活動で取り入

れられている地域の特徴を生かした体操である。体操には、地域に根付いた踊りを元にしたもの、現地の特産品イメージを使ったものなどがあり、その種類は多岐にわたる(三本木ら, 2009; 長谷川ら, 2010)。これらの報告から、健康寿命の延伸を目指した高齢者の介護予防活動の工夫のひとつには、地域住民が容易に、定期的かつ継続的に取り組むことのできるオリジナル体操の開発が求められる。

本稿では、大学と自治体との協働によるオリジナル体操の開発に向けた取り組み第1報として、デモバージョンの作成までを報告する。

## II. オリジナル体操開発の概要

### 1. 自治体と聖泉大学がオリジナル体操の協働開発に至った経緯

聖泉大学(以下、本大学とする)は、平成29年度から2年にわたり、愛荘町のオリジナル体操開発の委託を受けた。愛荘町は、滋賀県の湖東地域に位置し、平成29年4月1日の人口は20,846人、高齢化率は22.1%であり(滋賀県, 2018)、近年、核家族化や高齢化の進展、若年層の人口流出による世代間の価値観の相違による地域コミュニティの希薄化が課題となっている。そこで、愛荘町で

1) 聖泉大学看護学部 Faculty of Nursing, Seisen University

2) 聖泉大学人間学部 Faculty of Human Studies, Seisen University

\* E-Mail abiko-s@seisen.ac.jp

は、住民スポーツの盛んな地域づくり事業として、誰もが簡単に取り組めるスポーツを通じた健康づくりと地域づくりの推進を目指し、近隣大学との連携によるオリジナル体操の開発に初めて取り組むことになった。オリジナル体操の開発にあたって、健康づくり支援と体操を安全に実施するための知識をもつ大学教員、大学生との協働で行うという希望があり、本大学との連携による体操開発に至った。

## 2. 自治体と本大学でオリジナル体操を協働開発するための体制

### 1) 自治体の体制

愛荘町のオリジナル体操の開発担当課は、地域住民の健康づくり支援を担う健康推進課であり、担当者は保健師2名である。また、開発には地域の健康づくりを推進するためのリーダーとして活動する健康推進員が参画した。健康推進員は、地域住民の代表であり、開発したオリジナル体操を広く住民に情報提供する役割を担っている。健康推進課の保健師は、オリジナル体操開発の進捗状況の把握や、体操の内容に関する安全性の確認、健康推進員に対する連絡調整や活動支援を担った。

### 2) 本大学の体制

本大学のオリジナル体操の開発を担当する教員は、健康運動や競技スポーツに関する動作分析の研究を行い、地域に暮らす中高齢者を対象に運動やスポーツによる健康づくり活動を行う人間学部教員1名と、高齢者の介護予防の自主グループ活動についての研究を行い、地域の元気高齢者の介護予防活動の推進や地域住民のネットワーク構築に向けて活動する看護学部教員1名である。また、本大学人間学部の学生5名と看護学部の学生10名が参画した。学生は、本大学の地域連携交流セン

ターの学生地域連携委員に登録している者や、開発を担当する教員のゼミナールに所属する者であった。教員は、自身の専門分野の知識や研究に基づいて開発を行い、学生は学部で学んでいる学問を基本に、地域住民との交流を通じて開発への助言を行った。また、自治体や学生との連絡窓口は、本大学の地域連携交流センターの事務担当職員が役割を担った。

## III. オリジナル体操の開発

### 1. オリジナル体操の開発過程

オリジナル体操の開発過程を表1に示す。デモバージョンの作成までの開発過程は、体操内容のアウトラインの検討、オリジナル体操を開発した東大阪市の視察、自治体住民からの聞き取りが中心であった。開発過程ごとの報告を行う。

#### 1) 体操内容のアウトラインの検討

オリジナル体操の開発にあたり、開発を担当する教員2名は、滋賀県内の3自治体、滋賀県外の7つの自治体で開発され、公開されている入手可能な13のご当地体操から体操内容のアウトラインを検討した。入手したご当地体操の対象は、60～70歳以上であり、構成は、身体の柔軟性を促進するストレッチ体操と筋力トレーニング、有酸素運動の3部構成の体操がほとんどであり、椅子を用いて行うことのできる工夫がなされていた。ご当地体操としての特徴は、体操名に観光名所や名産、マスコット名を用いていた。すべての体操には歌詞のない音楽が使用されており、ストレッチ体操には緩やかな曲調、筋力トレーニングや有酸素運動ではリズムカルな曲調が使われていた。アウトラインの検討の結果、オリジナル体操開発のための自治体と本大学の協働による決定項目には、体操を利用する対象、体操の構成、体操に用いる用

表1 オリジナル体操の開発過程

| 年    | 月  | 体操作成段階                           | 内容   | 大学と自治体の取り組み  |
|------|----|----------------------------------|--|--------------|
| 2017 | 6  |                                  |  | 開発に向けた情報共有   |
|      | 7  | オリジナル体操のアウトライン検討<br>自治体住民からの聞き取り | 先行文献からの体操内容の検討<br>愛荘町で行う研修会参加と地域住民との交流     | 開発に向けた情報共有   |
|      | 8  |                                  |  | 開発に向けた情報共有   |
|      | 9  |                                  |  | 開発の進捗状況報告    |
|      | 10 | 東大阪市の視察<br>自治体住民からの聞き取り          | 体操開発の経過と開発留意点の聞き取り<br>愛荘町で行う研修会参加と地域住民との交流 | 開発の進捗状況報告    |
|      | 11 | 自治体住民からの聞き取り                     | 愛荘町で行う研修会参加と地域住民との交流                       | 開発の進捗状況報告    |
| 2018 | 12 | オリジナル体操の作成                       | オリジナル体操の体操内容の決定                            | 開発の進捗状況報告    |
|      | 1  |                                  |  | 開発の進捗状況報告    |
|      | 2  | デモバージョンのDVD作製<br>デモバージョンの披露      | デモバージョンの撮影<br>健康推進員に体操を披露し意見交換する           | 体操確認と完成版への確認 |

具の選定、体操のリズムに応じた音楽、体操の啓発に重要なネーミングがあることが明確になった。

## 2) 東大阪市への視察

平成29年10月30日、体操開発する際の留意すべき点の示唆を得るために、開発を担当する教員2名は、平成26年度「楽しくトライ体操（バージョン1）」を開発した東大阪市への視察を行った。選定の理由は、体操を開発した時期が近く、体操の開発と同時に普及啓発方法も検討されており、愛荘町オリジナル体操の開発と普及啓発を担う健康推進員との協働内容の参考になると考えたためであった。東大阪市の視察では、担当する地域ケア推進課保健師に、開発に至った市の現状と体操内容の決定までの経過や留意点に関する説明を受けた。介護予防事業を実施する事業者には、実際の様子を見学したのちに、開発した体操についての説明を受けた。視察では、体操を実施する対象は、要介護状態を防ぐために要介護認定を受けていない高齢者で、体操の構成はストレッチを行う準備体操、筋力トレーニングの体操、有酸素運動のリズム体操に整理体操を加えた3部構成が基本であること、東大阪市の花園ラグビー場で有名なラグビーのトライをイメージするような動きといった体操内容に自治体の特徴である動きを取り入れること、対象となる住民の状況によってタオルなどを用いて身体の負荷を調整できること、音楽の選定は体操のリズムを考慮するといった留意点の整理ができた。視察を実施した結果、今回のオリジナル体操の対象は、介護予防活動を行うのが望ましいとされる前期高齢者で、体操の内容は、準備体操と筋力アップ体操と整理体操の3部構成が望ましく、音楽は対象者に応じたリズム、地域住民の誰もが容易に体操できるようなDVD映像による情報提供を行うことが妥当であると確認できた。

## 3) 自治体の地域住民からの聞き取り

愛荘町でのオリジナル体操開発には、体操を利用する対象、体操の目的、体操の内容、体操で使用する音楽などを明らかにする必要がある。開発を担当する教員と愛荘町担当課の保健師は、地域住民がどのような高齢期を迎えたいか、目指す高齢期の姿について聞き取りを行った。聞き取りは、愛荘町が実施する健康推進員養成講座やヘルスサポーターフォローアップ研修会、開発した体操を

普及する拠点となる場所で既に行われている健康体操教室に参加している地域住民に行った。住民は、いつまでも自分の足で10分以上を歩いて、地域の人たちと会える公民館まで通うことのできる姿を目指しており、体操の継続のためには、運動することの効果や気持ちよさを実感できる体操を望んでいた。また、オリジナル体操の内容については、愛荘町オリジナル体操の普及を担う健康推進員に対して、高齢者が地域で気軽に実践できる体操についての意見交換を行った。健康推進員からは、地域住民の健康づくりの視点から、運動する際には住民が持参しやすいタオルを使用し、立位でも座位でも気兼ねなく参加することが可能になること、体操の楽しさを実感するために、同じ動きを繰り返しながらリズムを変化させるような内容を含めたいという意見が聴取できた。体操を普及する拠点場所の見学では、本大学の教員と参加可能な学生が、実施されている健康教室の内容と参加者の状況から体操の強度や身体負荷の程度を確認した。参加する高齢者の年齢は70歳代であり、その様子から、体操の身体への負荷は参加者ができるという達成を感じる程度で、体操の進行とともに負荷が増すほうが取り組みやすく、運動のメニューにはステップの要素を取り入れることが継続できる体操になることが確認できた。地域住民や健康推進員との交流によって、オリジナル体操の対象は、前期高齢者であり、体操の目的は、いつまでも10分以上歩ける能力の維持と、運動することの効果や気持ちよさを実感することであると決定した。

## 2. 学生のオリジナル体操開発の参画について

オリジナル体操の開発には、本大学の看護学部と人間学部の学生が参画した。看護学部の学生は、スポーツを通じた高齢者の身体的、精神的、社会的な健康づくりの視点、人間学部の学生はスポーツを通じた高齢者の身体機能変化の視点を持ちつつ、健康推進員養成講座、ヘルスサポーターフォローアップ研修に参加し、参加者との交流を通じてオリジナル体操の目的、体操の内容を検討した。

学生は、健康推進員養成講座、ヘルスサポーターフォローアップ研修の参加で、学んだことや感じたこと、オリジナル体操に必要なと考える内容についての小レポートを作成した。そのレポートの内



容からは、学生が高齢者にとって最後まで自分の足で歩くことが生活の上で不可欠であることに気づき、体操の目的に必要な項目であると認識していた。一方、その思いの強さが、住民が負荷のある体操にも取り組み、決して途中で休んだりせずに行う姿勢になる可能性に気づいた。専門職を目指す学生として、今後開発した体操を指導する指導者は、参加者に無理をせず自分のペースで体操が取り組めるような声かけが必要であることを学んでいた。学生は、オリジナル体操デモバージョンのプレゼンテーションにおいても、今までに交流した住民の思いをかみしめ、決して無理をせず、気軽に楽しく体操に取り組めるよう、愛荘町の健康推進員の前で披露し、その役割を果たした。



#### Ⅳ. オリジナル体操の今後の方向性

大学と自治体の協働によるオリジナル体操の開発は、大学教員の持つ体操を開発できる専門的な知識と自治体が考える地域住民の健康の課題、体操を実施する地域住民の状況や高齢期への思いが重要となる。平成29年度は、体操開発の担当課の保健師と体操を普及する健康推進員と地域住民、本大学の教員と学生との交流を通して、オリジナル体操開発のデモバージョンとして完成し、披露することができた。今後は、完成版の開発に向けて、高齢者を対象とする体操を指導する専門職や高齢者の日常生活動作を熟知する専門職の意見を取り入れて修正を行い、開発後の普及を視野に入れた指導内容にも着手する必要がある。

#### 謝 辞

愛荘町オリジナル体操の開発にご協力くださいました愛荘町の皆さまに深く感謝いたします。

#### 文 献

- 安孫子尚子, 原田小夜. (2017): 自主グループ活動に参加する独居高齢者の継続参加への意味づけ, 聖泉看護学研究, 6, 9-18.
- 長谷川千里, 金子嘉徳, 鞠子佳香. (2010): 地域の踊りを利用したオリジナル体操の創案に関する研究 - 「坂戸よさこい体操」の可能性を探る -, 日本体操学会体操研究, 7, 1-12.
- 長谷川千里, 金子嘉徳, 鞠子佳香, 他. (2015): 健康づくりを目的としたエクササイズの新案と有用性に関する研究—「坂戸よさこい簡易版」実施における高齢者と大学生の比較—, 東京女子体育大学・東京女子体育短期大学紀要, 50, 69-76.
- 厚生労働統計協会 (編). (2018): 国民衛生の動向・厚生者の指標 (増刊), 65 (9), 一般財団法人厚生労働統計協会, 東京都.
- 三浦雅史, 山口徹. (2011): 介護予防が運動機能向上に及ぼす影響について—2年間のトレーニング効果—, 東北理学療法学, 23, 48-52.
- 三本木温, 渡辺英次, 渡邊陸由, 他. (2009): 八戸市ご当地健康体操の開発と普及の試み, 八戸大学紀要, 38, 78-79.
- 滋賀県: 滋賀県の高齢化率, 滋賀県ホームページ,

<http://www.pref.shiga.lg.jp/e/lakadia/koureikaritsu/files/h290401.pdf>, [ 検索日2018年9月1日 ].

