

せたがや元気体操リーダーの養成と地域連携の取り組み

公益財団法人世田谷区保健センター運動指導員 高野 芳彰

【取り組みの背景】

世田谷区は、区民主体による地域に根ざした健康づくりを目標に、区民・地域団体及び事業者による健康づくりを推進し、協働で「健康せたがやプラン」を策定し健康づくりの基盤を構築してきた。

公財)世田谷区保健センター(以下「センター」)は、区民の健康増進を支援する専門機関として、所内だけにとどまらず、地域区民主導で活動している高齢者を中心とした地域自主体操グループの健康づくり指導などでもその一翼を担ってきた。しかし、近年の健康志向の高まりや生活習慣病予防・介護予防の分野で急増する運動指導員のニーズに、これまでのような専門職が直接実地指導する派遣事業運営では対処しきれなくなってきたため、専門職に変わり、60分の運動プログラムを提供できるボランティア体操リーダーの養成することとなる。さらに、区民の中で健康意識の高い方で、策定に携わったメンバーの方々が、平成17年7月に「NPO法人健康フォーラムけやき21」(以下「NPO」とする。)を設立した。

【養成事業の取り組み】

リーダー養成講座の開催

平成17年～22年の間、4年間(20、22年度は除く)に、地域区民主導の高齢者を中心とした地域自主体操グループなどに、1回60分程度の運動プログラムを支援できる人材を育成した。

4回の講座で、92名の受講者に対し、講義と実技演習をあわせた講座(全6回)を実施し、さらに運動指導員の指導見学や地域自主体操グループでの実技指導実習を行った。

平成23年4月現在、全過程を修了しNPOへ「せたがや元気体操リーダー」(以下「リーダー」とする。)としての登録をしている者は、53名(男性8名、女性45名、男性平均66.9歳、女性平均59.0歳)いる。

リーダーの指導スキル向上

- ① リーダーの資質・意識向上・指導レベルアップを目的とした「スキルアップ研修会」を年に6回開催している。年度登録ごとに、リーダーとしての活動を認定する更新条件として、研修会などの3単位履修を必須としている。
- ② 養成講座の翌年には、中高年の元気なグループへも幅広く指導ができるようなリーダーを目指す人を対象に指導力アップのための「上級リーダー養成」講座を開催した。
- ③ リーダーの経験を増やすことで指導力の向上を目指すため、運動指導員の実地指導見学も行っている。

【地域連携の取り組み】

NPOとの連携

NPOは、地域自主体操グループからの派遣依頼を受け、調整することや、リーダーを有償ボランティアとして登録先となり、地域にリーダーを派遣する業務を行っている。

- ① 地域自主体操グループからの派遣依頼の日程調整および派遣指導料の徴収。
- ② リーダーの派遣日程調整、担当の割り当てや指導後の報告書の回収、弁償代の振込事務。

③ 運動指導員に替わるリーダーによる実地指導派遣の調整や指導人数の集計。

④ 実際の地域でのリーダー活動に対する支援（フォロー）、グループへの対応。

さらに、養成講座のサポートや研修会の企画などを、センターと協働で事業運営し、リーダーのスキルアップ方法や有償ボランティアリーダーとしての技能と知識の維持向上にも取り組んでいる。

また、リーダー相互の情報交換を中心にお互いの連携を深めさせ、事例紹介や指導での問題点の解決を図る主体的な場をつくるなど、リーダーが活動しやすい取り組みを実施している。

【リーダーの活動状況】

リーダーは、NPOに登録するとともに、リーダーとして技術力の向上をめざし切磋琢磨し、地域健康づくりの担い手として必要な活動をしていただいている。この仕組みができて、6年が経過する中、区内全域にその存在は広がり、多くの区民に好評を得て事業は拡大の一途をたどってきている。この5年間（18～22年）で、計 8837回を超える自主派遣により、地域自主体操グループの活動を支え、地域全体の健康づくりにとって、なくてはならない存在となっている。

【課題】

① 健康づくりの裾野を広げるため、健康の正しい知識をもち、地域自主グループ活動のアドバイスができる健康づくりのリーダーの養成の継続とさらなる資質向上をめざす。

② リーダーが区民主体の健康づくりを推進する担い手として公益的な立場での活動を継続できる仕組みの維持、および事務効率の改善に向けた取り組みを継続して進める。

【今後の展望】

「健やかで心豊かに暮らすことができる地域社会づくり」を目指し、地域の連携は今後ますます各地域にあった展開が求められる。区民が主体の健康づくりを推進する担い手として、活動を維持できる支援体制を、NPOと連携し、公平性、透明性を守りながら創り上げ、この仕組みを守っていかねければならない。そのためには、この仕組みは極めて重要になるが、区民団体及び行政を含む役割を常に見直しながらか進めていくことが必要であると考えている。

【高野 芳彰（たかの よしあき）先生 ご略歴】

1989年 国土舘大学体育学部体育学科卒業

1989年 世田谷区教育委員会体育課社会教育指導員

船橋市立御滝中学校、育英工業高等専門学校教諭

1994年 公益財団法人世田谷区保健センター健康増進係運動指導員