

令和2年度貯筋運動ステーション事業実施概要

1 趣 旨

中高齢者のQOLを良好に保つためには、自ら活動できる力を保持することが大事であり、普段の生活の中で習慣的に運動を行うことが有効である。そのため、家庭や、居住する地域において仲間と楽しみながら、スポーツやエクササイズを継続して実施できる場所や、中高齢者における健康上のリスクを理解し確実に運動効果を上げられる指導者の配置は重要である。

そこで本事業は、中高齢者でも安全に実施することができる自らの体重を利用したエクササイズ「貯筋運動」に注目し、これを広範に周知させ、主に「中高齢者の健康・体力づくり」、「仲間・生きがいづくり」に貢献することを目的とする。あわせて、「総合型地域スポーツクラブ」と健康・体力づくり指導者との連携を深め、地域においてより効果的に健康・体力づくりを実践できる仕組みを構築することを目的とする。

2 主 催 公益財団法人健康・体力づくり事業財団

3 主 管 総合型地域スポーツクラブ

4 事業内容

- ① 地域の高齢者を対象として、健康・体力づくりおよび介護予防のためのステーションをクラブ主管により開催する。1回の実施時間は1～2時間、頻度は週1回、開催期間は2020年7月～2021年1月の間の3ヵ月間・全12回とする。参加費は有料とする（被災地などで実施する場合は要相談）。
- ② ステーションの実技指導者（以下「貯筋運動指導者」という。）は、健康・体力づくり事業財団が実施する「貯筋運動指導者研修会」を修了した健康運動指導士、健康運動実践指導者とする。
- ③ ステーションの参加者は30名程度とし、クラブの会員を含め、地域住民の方々に広く呼びかける。対象者は、原則60歳以上の男女で、独歩可能な者とする。開催期間中、途中からの参加も可能とする。
- ④ ステーションの開始時および終了時に、貯筋運動の効果測定のために、参加者の身体計測（身長・体重・腹囲）、体力測定（いす座り立ち、上体起こし、5m最大速度歩行、脚筋力）を実施する。脚筋力計は、当財団から回送する脚筋力計を用いて測定する。これらの測定は、同意者のみに実施し、不同意者であってもステーションへの参加は可能とする。
- ⑤ クラブは、事業計画書の提出、ステーションの会場準備および運営、参加者募集の広報活動（チラシおよびポスターの配布、新聞折り込み等）、効果測定員としての協力、脚筋力計の発送、事業終了後の報告書の提出を行う。
- ⑥ 貯筋運動指導者のステーション指導謝金、効果測定員・指導補助への謝金、ステーション会場費、広報活動費、参加者の傷害保険及び貯筋運動実施にともなう貯筋通帳等の物品は、健康・体力づくり事業財団が負担する。
- ⑦ 身体計測において、超音波による筋厚測定は希望クラブのオプションとする（有料）。

5 留意事項

本事業終了後は、この貯筋運動プロジェクトの趣旨を踏まえて、この仕組の定着を図るものとする。

6 ステーション予算措置（1クラブあたり） 38万6千円（指導者謝金、広報費、会場費等）

ほかに、貯筋通帳（参加者人数分）、貯筋のテーマクロスポスター、貯筋ステーションのぼり、参加者傷害保険、ステーション評価表は、健康・体力づくり事業財団が支給する。

7 内容についてのお問い合わせ 公益財団法人 健康・体力づくり事業財団事業部：柳川・釘本

TEL 03-6430-9114

8 お申込み先 締切 3/2

東京都広域スポーツセンター

FAX 03-6380-4877

メールアドレス info@kouiki-sports-tokyo.jp