

ご挨拶

日本体操学会会長 春山 国広

日本体操学会の会員の皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

過日、日本体操学会第7回大会が、9月8日と9日の2日間、女子栄養大学坂戸キャンパスにおいて金子嘉徳先生のお世話によって一段と充実した内容で開催されました。今回の学会大会のメインテーマは、「地域を元気にする体操を！」と題して、基調講演には、國枝 寛氏に「市民・行政・教育機関・企業の連携による健康づくり」について講演していただきました。また、教育講演として、竹下 富美子女史には「健康遊具の現状」について、藤倉 純子女史には「マルチメディアを活用した健康教育」について、家入 香代女史には「市民・行政が求める体操指導者」について講演していただきました。

今回の学会の一般発表では、実技発表・ポスター発表、公開プログラムでは、「地域を元気にしたい「私の体操がお役に立てば」というテーマで実技の紹介、また「体操の定義について」のディスカッション、キッズプロジェクトのセッションなど、学会の企画と内容は豊富で充実してまいりました。

会員の皆様には、会報 Vol. 4 を是非ご一読いただきまして、学会の活動内容をご理解いただき、益々の学会発展と活性化のためにご尽力を賜りますようお願い申し上げますご挨拶といたします。

1. 平成 19 年度日本体操学会総会報告

平成 19 年度日本体操学会総会は、9月9日(日)14:00~14:30 に女子栄養大学坂戸キャンパス 12 号館 5F12501 教室で 48 名の会員が出席の中で開催された。春山国広会長(筑波大学名誉教授)の挨拶後、金子理事長(女子栄養大学)が議長となり議事が進められた。平成 18 年度事業報告・会計報告、平成 19 年度会員動向、第 8 回大会の準備状況、各委員会からの報告後、審議事項として 1. 平成 19 年度事業計画・予算(案)、2. 第 8 回大会(案)、3. 第 4 期役員(案)、4. プロジェクトの立ち上げ、5. オンラインジャーナルの J-Stage への登録、6. いい体の日の CD 作成について提案され、審議の結果、原案通り承認された。(詳細については議事録を参照)

最後に春山文子副会長(実践女子大学)の閉会の辞により閉会した。(金子 嘉徳)

2. 国内国際委員会より

1) 「いいからだの日 2007 報告書」の作成について

近年の急速な高齢化による要介護者や骨粗鬆症患者の増加、小児の肥満症といった生活習慣病の増加など社会情勢の変化に伴って、中高年の生活習慣病予防だけでなく、高齢者の生活の質(QOL)の向上のための身体機能の維持・向上や女性の廃用性萎縮や骨粗鬆症予防、さらには成長期における発育・発達刺激と健康増進なども視野に入れた「健康づくりのための運動指針 2006」(エクササイズガイド 2006)及び「健康づくりのための運動基準 2006」が作成されている。

これらを個々人の実践につなげるために、日本体操学会の社会貢献性は大きいものがある。国の施策の展開であるポピュレーションアプローチに平行して、学会独自で①啓発普及②健康づくりのための身体活動を行えるような機会や情報の提供③場の整備への提言④指導者の研究や交流・情報発信⑤研究・評価の推進などの取り組みを進めることが必要である。

このような体操活動の継続的な取り組みと効果を情報発信する「いいからだの日 2007 報告書」CDを復活させることになった。皆様に「体操カレンダー 2007」をお届けしますので関係の皆様には本年度カレン

ダーの内容についての報告を下記に送付してください。

<報告書作成要領等>

1) 期日

○ 2007 年終了事業・・・1 月末日

○ 2008 年 1 月～3 月間での事業・・・3 月末日

2) 執筆要領

A 4 用紙 1 ページ、書式 10.5 ポイント 45 文字×45 行・・・上下左右の余白設定 25mm

①行事のタイトル(14 ポイント)②主催者：③共催：④後援：⑤会場：⑥日時：⑦参加者：⑧指導者：

⑨参加料：⑩行事の概要⑪写真を 2～4 枚挿入

2) 「いいからだの日 2008 カレンダー」の作成について

来年度のいいからだの日 2008 カレンダーは日本全国の体操活動情報を網羅したいと考えている。

「日本全国体操マップ」が作成できれば面白いと考えるので、是非多くの情報をお寄せください。

3) 世界の体操情報募集

2008 年に開催される体操関連情報をお寄せください。

国内国際交流委員会の情報送付先

〒621-8555 亀岡市曾我部町南条大谷 1-1 京都学園大学 吉中康子

E メールアドレス yosinaka@kyotogakuen.ac.jp (吉中 康子)

3. 日本体操学会第 7 回大会報告

1) 基調講演「市民・行政・教育機関・企業との連携による健康づくり」

講師：國枝 寛氏（坂戸市役所総合政策部健康づくり政策室室長）

坂戸市の健康づくり政策室室長の國枝 寛氏には、第 4 回大会（女子栄養大学）でシンポジストとして、行政の立場から「健康日本 21」に関する政策を語っていただいた。今回はその政策を実際にどのように展開し、実践に移していったかについて話していただいた。その活動は市民の健康生活を推進するために、坂戸市の健康政策室、地域の大学が連携して栄養、運動の両面からサポートし、地域産業を活性化すると共に、実践部隊として市民の自主グループ（元気にし隊、応援し隊）を組織し、健康な市民を増やし、より良い街づくりに貢献しようとするものである。この取り組みは「あなたの出番！おいでおいで健康づくり」という名称で、全国に先駆けて地域再生法に基づく地域再生計画として内閣総理大臣から認定を受けた。



國枝氏はこの取り組みの中核メンバーとして

尽力され、大量の時間と労力を注ぎ込まれたその過程を、分かり易くかつ熱く語られた。プロジェクト内容の詳細は「坂戸市役所ホームページ」-「健康・福祉」-「あなたの出番！おいでおいで健康づくり」に掲載されている。（後藤 洋子）

2) 教育講演

今回の教育講演は 3 つのテーマを体操活動と結びつけるものであった。全ての講師が今の主流となっているノウハウを提供していただき、体操が果たす健康づくりの奥深さや可能性を新たな視点で感じることができたのではないかと思います。

(1)「健康遊具の現状」

講師；竹下 富美子（日都産業技術部デザイン課デザイン担当主任）

日都産業は公園器具のメーカーで高齢者向きの器具の開発に取り組んでいる。公園というと児童公園というイメージが思い浮かぶが、現在は街区公園に変わり、遊具・器具の基準が無くなった。全国の行政区画を対象にしており「らくらく健康器具」は高齢者に人気で介護予防の流れから売り上げが上昇している。作った器具をどのように生かすかを統計的に知るために健康データベースを作成している。理想器具のコンセプトは①器具を使い、からだの機能を維持できる。②器具によって憩いの場を創造する。③高齢者に安全に楽しんでもらう。デザイン上の注意として①目標回数を提示し、無理に使用させない設定・目安を示す。②利用する側の安全を一番にデザインする。・・・など健康遊具の現状から、会員には体操のプログラムメニューのデータ化などへのヒントが提供された。

(2)「マルチメディアを活用した健康教育」

講師；藤倉 純子（女子栄養大学専任講師・保健学博士）

国の科学研究助成のハイテク研究の分野で活躍されている藤倉先生は、分子栄養学からマクロの人体のかかわりまで、食に関する分野で研究に関わっておられる。現在 Web 上で動く食に関するプログラムの開発として「ハイパーミラーの技術」で、タイの子どもと日本の子どもを食育でつなげる国際交流プログラムを 2005 年からスタートさせた。この様な食育プログラムによって生活習慣病の予防を進め、現在は坂戸市の小学校で実施されている。いたるところにコンピューターが内蔵されている環境をもたらすユビキタス社会において、家庭内の情報化も進んでくる。現在 70%の普及率であるパソコンによって、個人の自発的行動を強化する実践を IT を利用することでできないかという提示をされた。食育では、食の身体への重要度を二次元上に再現するフードマッピングなどがある。体操関係者がこのようなアイデアを取り入れることも今後可能かもしれない。

(3) 市民・行政が求める体操指導者

講師；家入 香代（とちぎ健康福祉協会事業部研修課主幹）

行政で行う体操(運動)施策は文部科学省と厚生労働省で実施されている。現在意識的に運動を実践しているのは男性で 20%、女性で 25%といわれている。「健康日本 21」では低下した運動機能向上を地域支援事業で実施し、介護度の悪化を 25%削減することを目標としている。機能の低下した人を一人一人ケアするよりも、地域住民を対象に集団に働きかけるポピュレーション・アプローチが展開される必要がある。地域の中で楽しくできる仲間作りの健康増進活動を展開することは重要なことである。最も最新の健康行政に関わる情勢を紹介しながら、体操指導者や研究者に大きなエールを送ってくださった。

(吉中 康子)

3) ワールドジムナストラダ報告

報告；荒木達雄（日本体育大学）

本年 7 月 7 日から約 1 週間オーストリアで開催された第 13 回ワールドジムナストラダについて、概要をまとめた DVD の映像や写真を示しながら、報告された。荒木先生は、F. I. G の Sports for all 委員会の副委員長として大会全体の運営に関わられたことから、イベントの準備状況から各国の優れたパフォーマンスの紹介まで多彩な内容をコンパクトにまとめて紹介して下さった。(長谷川 聖修)

4) 研究発表

(1) ポスター発表

日本体操学会第 7 回大会において一般研究発表のポスター発表部門は、9 月 9 日(日) 午前 10 時から 45 分間、会場内の文化表現ホール(5 号館 2 階)で行なわれた。今大会では、10 題の研究発表が行なわれた。第 7 回大会より始まった日本体操学会コード表にしたがってエントリーされたもので「綱」「目」が示されたため体操学会の研究動向が明かされたことで今後の研究方向に役立つものと思われた。各ポスター表示も規格の様式に添って準備されていたので、会場の状況変更にも対応でき発表者と参加者の質疑応答も活発に行なわれた。(春山 文子)

(2) 実技実践発表

a. アリーナ；

アリーナでは、手具を利用した三題の実技発表があった。オリジナル手具キャップバッグ。身近な日用品であるゴミ袋。大きな手具Gボールという幅広いアイデアを体験できるものだった。いずれも手具を利用することで、用具を使わない時よりも大きくからだを動かさなければならなかったり、非日常的な運動を体験できたりと体操ならではの目的や効果を期待できる実践発表であった。会場の広さも充分にあったため参加者も存分に動いていた。（栗野 まゆ子）

b. 小体育室；

2題の実技発表が行われた。前半は沖田祐蔵氏によるJPクッションを活用した体操の効果について、後半は高岡綾子氏による保健センターでの骨盤底筋群体操の事例について発表があった。両氏ともに実際教室で指導した動きを約20名の参加者に体験してもらいながら研究の成果について説明を行った。15分の発表5分間の質疑で行い、両発表ともに発表についての有意義な意見交換があったが、時間が足りず司会者が途中で区切る形になってしまったことが残念であった。（鞠子 佳香）



5) フォーラム：日本体操学会における「体操の定義」について

本フォーラムは、学会大会第2日（平成19年9月9日）の「公開実技講習会」と並行して会長・副会長をはじめ約30名の会員が出席の中行われた。最初にこのフォーラムの企画者である金子より以下の企画趣旨説明がなされた。「今日、生活習慣病の増加、体力の低下、社会のストレスの増加等が問題になっているが、これらの課題に対して体操関連領域こそが解決の糸口となる方法論を提示できるのではないかと考える。と同時に課題解決にあたっては他の関連領域の方々との連携も重要になってくると考える。その時には『体操』とは何であるかの具体的な定義説明と専門性を発揮しなければならない。しかし体操については今日までの歴史から見ても簡潔に定義することが難しく、あらゆる情報を踏まえての定義づけは困難である。また現在の世界的な規模の体操祭等の傾向に視点をおくと定義づけは更に難しくなると考える。そこでこの場では「日本体操学会における体操の定義」と限定して考えていきたいと思う。今「体操」は体操関係者以外の方々にアピールすることが大切な時期に来ている。そのためには、体操と他の領域とを区別する特性を明示した体操の定義を考えることが必要であり、一般の方が平易に理解できる簡潔な定義であること、他の身体活動と異なる特性を明示した定義であること、世界の傾向を参考にしながらも日本の体操の歴史・現状に考慮した定義であることなどを前提として考えていきたい。そこで、まず私案として『体操とは、健康づくりを目的に考案された、いつでもどこでも実施可能な一連の身体運動である』を提案する。体操の専門家参集の下で行われる今回のフォーラムが、改めて体操の意義や社会的役割を考え、互いの意見を共有する機会となればと考えている。」この後、会長より、本間茂雄氏をはじめとする体操関係者の考える「体操とは」についての紹介があった。今日、体操の定義を考えると、体操の特性を一般の方に容易に理解できる簡潔な表現とすることを基本に考えていく必要があると強調されていた。司会者より出席者に「体操とは」の意見を求めてみると（ご本人の意図と異なっている場合は、予めご容赦頂きたい）「よく動けるからだづくり」「それぞれの目的に合わせて喜びや自己実現の機会を提供しながら動きの可能性を広げることができる身体運動」「体操を通して皆が幸せになる身体運動」「幸福感を引き出すことの出来る身体運動」「（スポーツとの違いから体操を定義すると）偏りなくからだを動かす運動」「心とからだをみつめる健康づくりを目的とした身体運動」「（これまで体操は手段として



行われてきたが、これからの体操の定義を考えると) 動くことそのものを楽しむこと(身体運動)」など、それぞれの方の現在の体操への関わり方や視点からさまざまな意見が出された。また「歴史的にみて明治8年の学習指導書に『体操』という言葉が使われ、専門家の間では『体操』が健康によいことが理解されているにもかかわらず、時代の変遷の中でいろいろな名前が生まれることが内容を複雑にしているの、シンプルに『体操』の名称に戻すことが大切である」という意見も出された。また「体操は多様なので定義することは難しい。それよりもテーマを決めてそのテーマについて取り組むことの方が重要である」との意見や「他の学術団体に体操とはと尋ねられたときに、暫定的でも定義をまとめることは必要と思われる。そこで、定義するとき広い視点での定義づけに留意して欲しい」などいろいろな角度からの体操の定義を考えた上での思いや意見が出された。この機会に体操についてのとらえ方が多様であることを共有できたことがよかったと考える。今後は今回のフォーラムで話し合われた案を基にして委員会等でさらに話し合い「日本体操学会としての体操の定義」を明示する方向で進めて行けたらと考える。(金子 嘉徳)



6) 公開プログラム

(1) アリーナ (A) 会場；

A会場では地域の指導によるリズムカルで親しみやすい体操例が次々と紹介された。長谷川芳子氏の体操では、中高年にとってたまにはきつく感じられる動きも大事であるとの説明により、かけ声をかけながらの威勢の良い動きがあり、心地良いものであった。伊吹氏の体操ではキャップバックでコミュニケーションをとりながらの体操や、ポピュラーなテレビ体操の音楽を使用したアレンジ体操などが、南氏の体操ではバランスボールやロープなど手具による動きの発想の紹介が内容であった。公開されたこのプログラムに、地元の参加者達も楽しそうに体験し、また見学の高齢者も盛んに拍手を送っていた。(南 明恵美)

(2) 文化表現ホール (B) 会場；

B会場のプログラムは砂田氏の「二人でタッチング・モーション」で始まった。二人組でたたいたり、引きあったりすることで心と体をリラックスさせ、コミュニケーションがとれるウォーミングアップとなった。2つ目の岡村氏はリズムカルな音楽に合わせ、手足の曲げ伸ばしから始まり、振る運動やねじる運動など大きな動きへつながる一連のプログラムで、からだ中がストレッチされていった。最後の梨木氏は、ステップを組み合わせた移動を伴うプログラムで、参加者の気持ちを引き出しながら気持ちよく動けるように誘導された。(砂田 真弓)

7) ランチョンセミナー (昼食)

迷路のような食堂入り口からスタート。パネルにある質問事項に答え、運動量・体格・・・と当てはまる方向に進んでいくと、必要なエネルギー量そして今回の昼食での自分にあったメニューが選べるよう工夫されていた。食事中には女子栄養大学学生の皆さんから分かりやすい冊子での説明があり、皆自分の1日の適量を量る目安となる「つ(SV)」*やコマを使うセルフチェックの項目を興味深げに書き込んでいった。バランスの良いおいしいお食事をいただきながら、食の大切さを改め



て思い、日常の姿を内省する貴重な一時となった。(山田 恵子)

※;「それぞれの食品グループの1日にとる量の目安の数値」を表す単位(配付資料より)

8) キッズ・プロジェクト

「キッズ・ハッピーエクササイズ」は、一人でも多くの子ども達がからだを動かすことを楽しみ、生き生きと毎日を健やかに過ごせるよう、様々な運動プログラムの考案や体操の提案を目的とした日本体操学会の特別プロジェクトである。プロジェクトメンバーの紹介後、これまでの経緯や今後の活動計画(テーマソングの作成およびそれにあわせた子どもの年齢や目的別運動プログラムあるいは体操の考案)について報告があった。メンバーの澤井氏による実践例の報告や実技、瀬戸ロ氏によるソングを含めた実技紹介もあり、対象に応じた言葉がけの内容やタイミングの大切さ、動く楽しさを再確認する時間となった。子どもたちが喜び、より楽しめる実践プログラムの提案を今後も行なっていく予定である。(大島 林子)

9) 懇親会

大会1日目最後のプログラムであった懇親会は参加者65名にて賑やかに行われた。さすが女子栄養大学と言わせる『松柏軒』の料理がなごやかな雰囲気づくりを演出し、北は北海道、南は鹿児島県と全国から集った学会会員同士で積極的な意見交換が行われていた様子であった。懇親会後半では皆だいぶお酒の酔いが回ってきた様子で、最後に行われた自己紹介タイムでは、終始笑いの絶えない楽しい時間を共有した。(三宅 良輔)

4. 第8回大会準備状況

第8回大会は平成20年9月6日(土)~7日(日)の2日間、会場は京都学園大学で「セーフコミュニティと体操ネットワーク」をテーマに開催されることとなった。基調講演は久保田競氏(京都大学名誉教授)に、シンポジストとして木村みさか氏に依頼することになっている。実技会場としてアリーナ、武道場2つの計3会場が使用可能であるが、プログラムについては目下、検討中である。なお、希望者には7日(日)~8日(月)に温泉、観光などのオプションツアーも計画している。(吉中 康子)