



2月23日(火) 20:00~21:00 中・高齢者向け

「新しい生活様式での体操」をテーマにオンラインセミナー開催



日本体操学会「中・高齢者分科会」では、コロナ禍における新しい生活様式での体操指導について検討することを目的に、長年、中・高年者の方に指導してこられた指導者の皆さんが、これまで創案し、指導されてきた体操の講習と、新しい生活様式での体操指導に必要な情報を共有する「話題提供」を両輪としたオンラインセミナーを、隔月の23日20:00~21:00に開催することとなりました。

新しい生活様式での体操について、体を動かしながら共有しましょう。

中・高齢者向けの体操になっていますが、指導者のアイデアと実践力しだいで、幼児から学校体育の中でも活用が可能と思われます。また、このセミナーで、効果的なオンラインセミナーの実施についてのノウハウも共有できると期待しています。

当日参加できない方には、録画もいたしますので、いつでも、どこでもセミナーをスマートフォン、パソコン等で繰り返し見ることができます。

また、新しい生活様式での体操を、現場で実践していく足場をしっかりと確認するために、体操を求めている市民の方、行政の関係者(健康づくり担当者)、整形外科医、理学療法士、社会福祉士、介護福祉士、また体操関連領域の専門家など多くの皆様に、サポーターとして参加をお願いしています。奮ってご参加ください！日本体操学会会員であることが参加条件です。

非会員の方はこの機会にご入会いただければ幸いです。入会手続きにつきましては日本体操学会公式ホームページをご覧ください。 <https://taisou.jp/membership/admission>



■オンラインセミナーお問い合わせ先：

日本体操学会「中・高齢者分科会」オンラインセミナー事務局  
担当 金子嘉徳 メールアドレス [kaneko@eiyo.ac.jp](mailto:kaneko@eiyo.ac.jp)



**【第1回オンラインセミナー概要】** 2月23日（火：祝日）20：00～21：00

**1) 体操（20：05～20：35）**

長年、行政（栃木県、埼玉県坂戸市、越生町、美里町、沖縄県久米島町等）と連携して、体操と栄養を組み合わせたフレイル予防の指導者養成講座にて紹介してきました「新聞紙を利用した体操」を、新しい生活様式での指導を踏まえて、現場でのエピソードもお話ししながらご紹介いたします。



☆☆参加者の皆様には、この「新聞紙を利用した体操」をどのように展開されるか☆☆、

いろいろなアイデアを共有できたらと期待しています。

- ・ **対象（この体操を指導してきた対象）：**  
小学生から高齢者（日常生活に不自由のない高齢者）
- ・ **ご自宅で用意していただくもの：** 新聞紙3枚、テープ
- ・ **体操するのに必要なスペース：**新聞紙を2枚広げた程度のスペース
- ・ **体操紹介：**金子嘉徳氏（女子栄養大学）  
プロフィール

<https://gyoseki.eiyo.ac.jp/eiyhp/KgApp?kyoinId=ymkbyggoggo>

**2) 話題提供（20：35～21：00）**

「中・高齢者分科会」が、分科会会員メンバーに実施しましたアンケート「次年度活動計画準備」（令和3年1月7日～20日実施）の結果から、新しい生活様式での体操に関わる課題を共有します。

**【第1回オンラインセミナー担当者】**

- ・ 司会進行 吉中康子（中・高齢者分科会世話人代表）
- ・ 体操紹介 金子嘉徳

※内容・担当は変更になる場合があります。



**【第2回予告】**

令和3年4月23日（火）20：00～21：00

分科会からの情報を希望される方は、下記より登録手続きをお願いします

→ [https://taisou.jp/subcommittee/mailling\\_list\\_registration](https://taisou.jp/subcommittee/mailling_list_registration)