

令和3年2月23日(火:祝) 20:05~20:35

日本体操学会・中高齢者分科会 【第1回オンラインセミナー】 新聞紙を利用した体操



体操紹介
金子嘉徳 (女子栄養大学)

【プロフィール】

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



はじめに

「**新聞紙を利用した体操**」は、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)と連携して行ってきました**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。

新しい生活様式での指導を踏まえて、現場でのエピソードなどもお話ししながら、ご紹介いたします。



新聞紙で工作

「すぐできる夏休みの工作♪ 風船と新聞紙でオリジナル気球を作ろう」

<https://studiomom.exblog.jp/20666870/>



新聞紙で簡単な工作アイデア①トートバッグ

新聞紙で便利なトートバッグを手作り



<https://kurashi-no.jp/I0034767>

記事の目次

1. 新聞紙で工作が楽しめる
2. 新聞紙で簡単な工作アイデア11選！
3. 新聞紙で簡単な工作アイデア①トートバッグ
4. 新聞紙で簡単な工作アイデア②ティピーテント
5. 新聞紙で簡単な工作アイデア③弓矢
6. 新聞紙で簡単な工作アイデア④グローブ
7. 新聞紙で簡単な工作アイデア⑤スリッパ
8. 新聞紙で簡単な工作アイデア⑥キャップ
9. 新聞紙で簡単な工作アイデア⑦びっくりツリー
10. 新聞紙で簡単な工作アイデア⑧簡単な剣
11. 新聞紙で簡単な工作アイデア⑨本格的な剣
12. 新聞紙で簡単な工作アイデア⑩バスケット
13. 新聞紙で簡単な工作アイデア⑪バスケット
14. 新聞紙工作の実例集をご紹介します！
15. まとめ

<https://www.mirai-school.info/>

『新聞紙遊び』

簡単ごみ袋

新聞紙1枚で作る簡単ごみ袋

2016.02.17 京都府・上山妙子さん（『家の光』2015年4月号より）



イラスト ●かとうともこ

ホームレスになっても平気なように、
新聞紙で寝袋作ってみた
[生きるって大変]

<https://www.youtube.com/watch?v=qZN965GHzQE>



エコクッキング

<http://blog.italist.jp/?eid=1031773>



朝、新聞紙を開けてみると、お鍋はまだ温かいのです。



<https://www.pikkari.net/read.php?id=81>

知ってよかった 代用品活用術

覚えておこう!災害時に役立つ代用品活用術。

新聞紙

骨折時の添え木になります

新聞紙を重ねて、板のようにして、骨折した骨の両側の間接まで覆うようにして当てて使います。



服の下に入れると断熱材になります

寒いときには、上着の下に新聞紙を入れると、空気の層ができて暖かくなります。



毛布の代わりになります

毛布や掛け布団がない場合には、新聞紙を掛けるだけでも、かなり暖かくなります。



ラップ

体の保温に使えます

新聞紙をお腹に巻き、その上からラップを巻き付けると、体温を逃がさず保温できます。



止血後の患部の保護に使えます

止血した後、ラップを巻きます。ラップは気密性が高いので患部の保護に有効です。



添え木の固定に使えます

骨折した際の添え木を固定するのに有効です。ずれないようにぐるぐるに巻いて固定します。



ポリ袋

感染から身を守ります

キズの応急手当では、感染防止のためのゴム手袋の代用品として使えます。



水を清潔に運べます

清潔なポリタンクやペットボトルが無い場合、ポリ袋を容器にかぶせて運べば清潔です。



食器をくるんで食事に使えます

食器をくるんで使えば、食器を洗わなくて済みます。紙の食器も毎食捨てては不足します。



大きめのハンカチ

マスクになります

災害時には、大量の粉塵が飛散します。大判ハンカチを鼻・口に当てると、簡易のマスクになります。



添え木の固定に使えます

骨折した際の、棒や板などの添え木の固定に使えます。添え木がずれないように数カ所固定します。



三角巾として使えます

腕の骨折には、添え木で固定した上で三角巾として肩から吊るします。



出典:新防災ガイド
「ももたろうの防災」
(本編) 49、50ページ
(PDF形式)

新聞紙は、いろいろな形で体操に利用できる

- ☑そのまま利用する
- ☑丸める（筒状に丸める、ボール状に丸めるなど）
- ☑折る
- ☑ちぎる
- ☑切る
- ☑貼る
- ☑破る
- ☑飛ばす 等



工夫次第で、体力づくりの運動や遊びを、たくさん考案できる！

新聞紙でできる遊び

<https://hoiclue.jp/104511.html>



新聞紙を切れないように裂いていって出来るだけ長〜く!



引っ張るとフサフサに!

新聞紙を使った親子体操

「栄養と料理」(女子栄養大学出版部) 連載「エンジョイエクササイズ」



人型づくり



(新聞紙を使った親子体操)

新聞紙を使って親子でいろいろな運動をやりましょう。新聞紙ほど身近で安全で、いろいろな体操ができる道具はありません。◎用意するもの…新聞紙(枚数は1人1枚とは限らない)

①廻ける。新聞紙を胸の前に当てがい、これを落とさないようにスピードを出して廻ける。



②新聞紙のまわりを手の手に廻ける。(応用 新聞紙の枚数を増やし、ジグザグに廻ける。)

③新聞紙を踏み踏める。(応用 両足で踏む。片足で踏む。)



④新聞紙を丸めてキャッチボールをする。



⑤丸めた新聞紙を足で蹴ってバスをする。



◎「新聞紙ステッパー」体操を指導してきた対象者

小学生から高齢者（日常生活にご不自由のない高齢者）

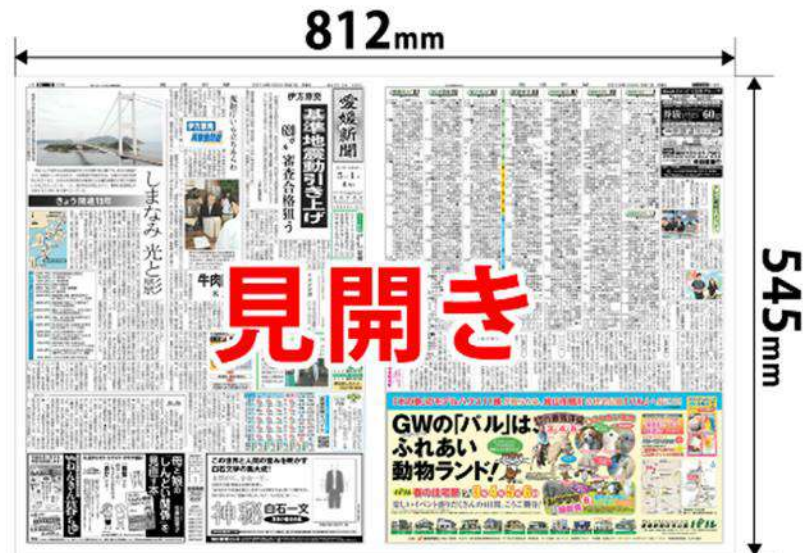
◎ご自宅で用意していただくもの

新聞紙3枚～4枚、テープ（養生テープ、ガムテープ）

◎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

新聞紙のサイズ



<https://www.sizekensaku.com/kami/newspaper.html>

体育館(室内)で新聞紙ステッパーをまたぎながらウォーキング



転倒予防にも

新聞紙ステッパーを使ったバランス運動

オットット！
意外に難しい

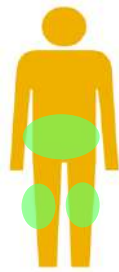


①新聞紙ステッパー

有酸素

筋トレ

脳トレ



新聞紙ステッパーの作り方

新聞紙3枚～4枚を用意

4枚重ねた状態で2つに折り、いったん開いてさらに中央に向け左右とも2つ折りにして3か所の折り目をつける。両端を重ねてセロテープで何か所かとめ、写真のような三角柱を作る。



基本運動例

※①から③を繰り返す

①サイドステップ

②逆「U」の字歩き

③前後ステップ

120～124BPM(1分間あたりの拍数)の音楽をBGMにしてステップしてみてください。4～5メッツ(推定)の有酸素運動になり、成人女性(体重50kg)の場合10分間の運動で42kcalになります。

①サイドステップ



〈やり方〉ステッパーの左側に立ち、右足でステッパーをこえる。
〈回数〉10回、(右足も同様に)
〈留意点〉つまずかないように

②逆「U」の字歩き



〈やり方〉ステッパーの右側に立ち、逆Uの時を描くようにステップして戻る。
〈回数〉2往復(逆周りで同様に)
〈留意点〉後ろに移動するとき注意

③前後ステップ



〈やり方〉ステッパーの正面に立ち、右足またぎ越し、元の位置に戻る。
〈回数〉10回、(左足も同様に)
〈留意点〉勢いよく踏み込まない

新聞紙ステッパー



<https://youtu.be/D0HwOsKec8s>

新聞紙 座位



②ステップメモリー

筋トレ

脳トレ

〈やり方〉

- ①三角柱状に折った広告4本を十字状におき、領域を示す数値や食材名が書かれたカードをその上に置く。
- ②最初に動く人は、読み上げられたカードに従って、広告をまたぎ越す。
- ③次に、連続に読み上げられた番号や食材名を頭に記憶し、それを思い出しながらステップする。

1	2	うどん	人参
3	4	蓮根	銀杏

1 3 1 4

1 2 1 3 4 2

1 4 2 3 4 1 2

1 4 2 1 3 2 4 3

うどん、蓮根、うどん、銀杏

うどん、人参、うどん、蓮根、銀杏、人参

うどん、銀杏、人参、蓮根、銀杏、うどん、人参

うどん、銀杏、人参、うどん、蓮根、人参、銀杏、蓮根

1 4 2 3

1 3 1 4 2

1 2 1 3 2 4

1 4 2 1 4 3 1



チャレンジ松竹梅

松

竹

梅

8数字再生

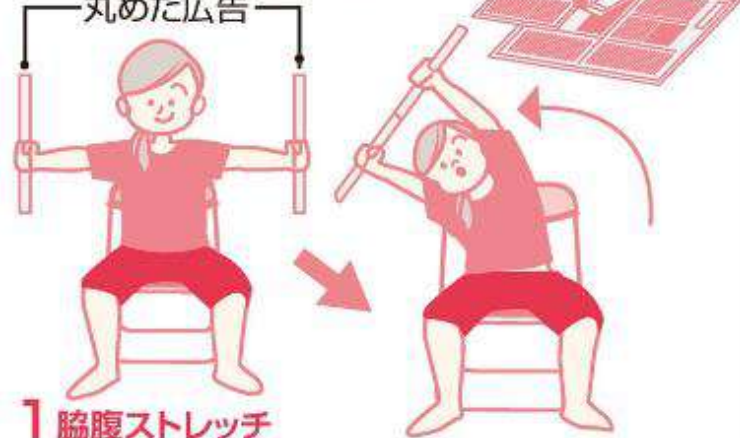
5数字再生

3数字再生

協力：坂戸市「元気にし隊」

広告や新聞を使った体操

金子教授による



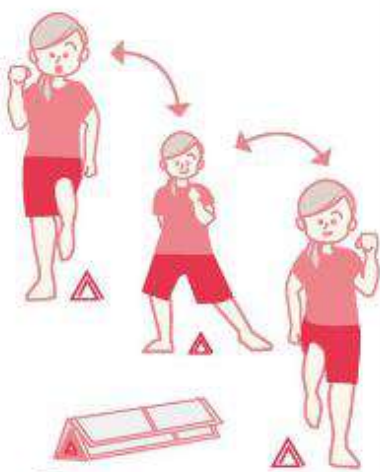
1 脇腹ストレッチ

両手に持ち、左腕をゆっくり上げて先端同士をくっつける。右腕は動かさない→左右を交代する



2 手首の柔軟

一方を体の前に突き出し、それを軸にしてもう片方をぐるぐる動かす。綿あめを作っているつもりで



3 転倒予防体操

三角形に折った新聞紙を置き、左右にまたぐ。なるべく高く足を上げる

グラフィック・田中 和

③新聞紙・広告棒2本で体操

(続・元気のひけつ) 新聞・広告で体操 身近な日用品で安全に健康維持 (2017/10/28)

日々たまっていく新聞と、新聞と共に宅配される新聞広告。健康維持の道具として活用している専門家がいると聞き、訪ねてみました。日本体操学会長の金子嘉徳・女子栄養大教授は新聞や新聞広告、ペットボトル、レジ袋などを使い、高齢者らが気軽にできる体操を多数、考案してきた。「食事と同じで、運動もバランスよく色々な動きを組み合わせるのが効果的。市販の運動用具を何種類もそろえなくても、身近な日用品を利用すれば、多彩な運動ができる」と金子さんは言う

2017年10月28日「朝日新聞」朝刊

体操

動き

生活動作

正の転移性

3E

Easy
簡単

Enjoyable
楽しい

Effective
効果的

運動指導における基本理念「3E&3S」

運動実施者にとっての必要条件：「3E」

Easy
簡単

Enjoyable
楽しい

Effective
効果的

運動指導者が、実施者から「3E」を引き出す為のキーワード：「3S」

Safety
安全

Smile
笑顔

Satisfaction
満足

運動実施者の「楽しい」という気持ちで運動の継続につながる！

高齢者の体力は個人差が著しい



そのため多様な体操を考える必要がある

体操

=

ダイバシティ(多様性)

この「新聞紙を利用した体操」をどのように展開されるか、皆様と、いろいろなアイデアを共有できたらと期待しています！

アンケートの回答方法

アンケート入力フォームは「Zoom」
チャットに貼りつけてあります。

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=06VasnpM50KrznoWFJgLGpElLd4LUhOqo-i7vY9YIZUNFVMVVNMTIJKUTZPWFNCMzRETkZBOU5RVC4u>

Zoomのチャット画面に入ってください。

- ① 送信先のURLがリンクになっている場合：
そのままアンケートの回答フォームに行くことができます。
- ② 送信先のURLがリンクになっていない場合：
URLをコピーして、ブラウザ（検索エンジン）に張り付けてください。



日本体操学会「中・高齢者分科会」次年度活動計画準備アンケート結果（11名）

3. 中・高齢者分科会は、オンライン会議ソフト「Zoom」を使用して、毎月または隔月23日（20：00～21：00）に開催を予定し、23日にご参加することは可能でしょうか。この内容は録画し、会員に公開する予定です。

[詳細](#)

 Insights

- この日時での参加は可能である 3
- この日時にできるだけ参加したい 4
- この日時の参加は難しいので、録... 2
- わからない 1



4. 中・高齢者分科会で、各先生方が指導されてきた中・高齢者を対象とした体操のオンライン実技講習会〔30分〕（録画された動画での講習会含む）を予定しています。ご協力いただけますでしょうか。

[詳細](#)

- 協力可能である 7
- 動画を流す程度の講習であるなら... 1
- 協力は難しい 1
- わからない 2



5. オンラインでの指導について伺います。

[詳細](#)

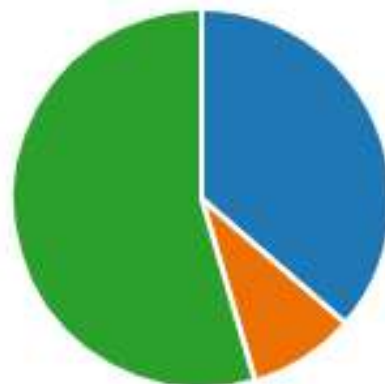
- 現在、オンラインでの指導をしている 6
- オンラインでの指導を検討している 0
- オンラインでの指導は、いまのところ... 5



6. フリーの音楽 (YouTube等で商用利用可能な音楽)について伺います。

[詳細](#)

- 利用している 4
- 利用したいが、手続き等がわから... 1
- 利用していない 6



7. 体操関連領域との連携活動（例、行政とのタイアップでの指導、理学療法士との連携で指導、その他）

[詳細](#)

● 連携して活動している	5
● これから連携して活動する予定	2
● 連携して活動していない	4



8. YouTubeには無数の中高年を対象とした体操関連動画があります。指導に参考になりそうな動画のリンク集作成と指導用カテゴリー分けプロジェクトを計画しています。このプロジェクト活動は、体操用動画検索ソフトで体操を検索し、指導に参考になりそうな動画リンクを教えてください。参考：「健康づくり運動百科」<http://gymnastics.sakura.ne.jp/>

[詳細](#)

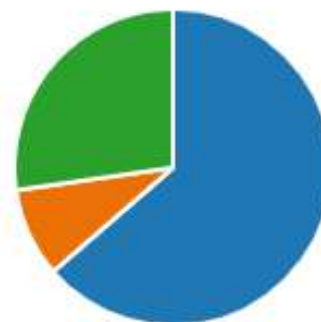
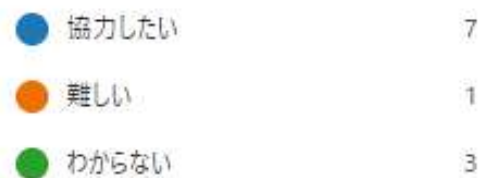
● 是非協力したい	7
● 協力したい	1
● わからない	3



9. 中高年を対象とした体操指導Q&Aを設け、指導法等について情報交換したいと思います。

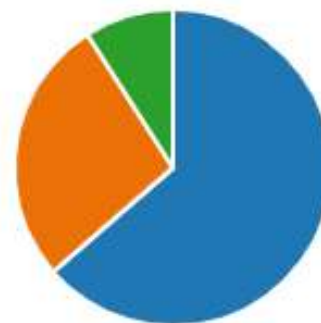
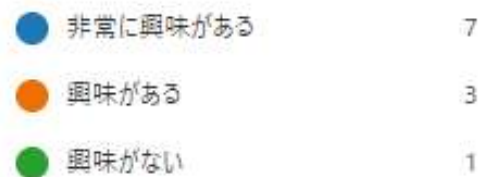
例：指導方法の工夫の紹介、オンライン指導にともなう運営方法

[詳細](#)



10. 最新のテクノロジーを利用した中高年を対象とした体操指導について伺います。

[詳細](#)



11. 中高年体操実施者の科学的データの裏付け (例：体力測定、骨密度測定、ヘモグロビン測定)

[詳細](#)

● 測定している	3
● 測定を計画している	0
● 測定したいが、現在は測定してい...	8



通信欄

1. 新しい生活様式では、今まで以上に体操が重要視されると思います。多様な方法で、対応できるようにしたいです。どうぞよろしくお願いいたします。
 2. 私が日常的に関わっている体操指導対象者は、子どもから高齢者まで様々ですが、多くは中高年者です。なので、中高齢者の健康体操指導に関わることについてはできるだけ協力したいし、色々な教えも請いたいと思っていますので、よろしくお願いいたします。
 3. 高齢者予備軍である中高年の運動不足が懸念されている中で、企業様向けの健康サービスについて有効な手段を模索しています。成人病、メタボ、メンタル不調、腰痛などに効果的な運動習慣を研究したいと思います。
 4. コロナの影響も改めて体操の重要性が認識されている気がします。特に高齢者は外出制限により地域の活動が少なくなっている状況もあると思いますので、体操を通じて貢献していきたいと思っています
 5. いつもお世話になっております。まだ学会員ではないのですが、実際に中高年の指導は私よりも頻繁にされている仕事仲間をこの活動にお誘いしたいと思っています。学会員になっていただければ、研究者でなくてもよろしいのでしょうか。
 10. の最新のテクノロジーというのは具体的にどのようなもののことでしょうか？
 11. の科学的データの裏付けですが、実際に今私たちが行っている指導現場では、現実的には難しい状況です。
- 以上、これからどのように参加活動できるかわかりませんが、よろしくお願いいたします。

6.

多くの方が入力してくださるとよいですね。結果をお待ちします。

分科会会員でない私がアンケートにお答えするのもひじょうに恐縮なのですが、できることがあればご協力させていただきたいと思えます

7. いろいろなご提案ありがとうございます。前向きに検討したいとは思いますが、現状は日々高齢者教室のコロナ対策にストレスを感じながら、細やかに対応する必要があるので余力があまりないというのが正直な現状です。

私は大学関係者の皆さまとは全く違う環境におりますし、高齢者になり自分の健康優先で仕事を長続きさせたいので以前のようには無理をし過ぎないようにしようと思っています。オンラインレッスンも出来ればしたいと思いますが、出来る会場がない(家は狭いしスポーツ施設はネット環境が良くないなど)教室メンバーに対しては不公平(出来る人出来ない人)になるというような理由で出来ません。動画も今のところとても完成度が低いので公開するには恥ずかしいです。

ネガティブな通信になってしまいました。が、気持ちはポジティブです。こんな状態ですが情報交換などお仲間に入れておいていただければ幸いです。

8. 現在の対象者は後期高齢者～超高齢者～を主体のパーソナルエクササイズ中心で継続中です。後期高齢の指導者が少ないことから、現状を模索して、100年時代の体操の必要性や内容、方法など社会的変化は世代間の行動変化が、もっともっと異なってきます。コロナ感染予防で自粛が社会的活動不足になる場を少なくしている現状を踏まえ今後につなげる資料になればと思い、80歳が過ぎ老化を実感しながら、体操の道を歩んでいます。日本体操祭が終了までは、健康管理が優先です。どうぞよろしくお願い致します。

9. よろしく願います。

お返事遅くなりすみません。こちらに加えていただいたときは中高年の体操に関わる機会が少しあったのですが、今は中高生のための指導です。このような状況でもよければ今後の勉強のためにも会に加わらせていただければ幸いです。

学校では4月からzoomで体操のオンライン授業を行い、2学期は無観客で体操会を行いました。授業の様子はzipやNHKワールドジャパン等でも紹介されました。

宜しくお願い致します。