

健康運動指導士による住民主体の運動グループ支援の 手引き・事例集

(第0版)

※今後、内容をより充実させた改定を行う予定です。

この手引き・事例集は、健康・体力づくり事業財団『令和7年度 健康運動指導研究助成』
(研究代表者：辻大士)を受けて実施した研究を基に作成しました。

改訂履歴

バージョン	内容	日付
第0版	作成	2026/3/31

もくじ

1. はじめに：健康運動指導士は目の前の人だけでなく、地域全体を元気にできる！	4
2. 住民主体の運動グループの支援には、どのような活動があるの？	6
3. 住民主体の運動グループの支援のはじめ方、関わり方	8
3-1. 最初の一步：どこから始めるかを見つける	8
3-2. 立ち上げ期：住民が続けやすい形を整える	8
3-3. 継続期：活動を支え、無理なく長く続ける	10
4. さいごに：健康運動指導士だからこそ、地域に広げられる役割がある！	12
健康運動指導士による 住民主体の運動グループの立ち上げ・継続支援事例集	13
① 神河町における、集いの場を活かした住民主体の運動活動支援	14
② 西脇市「おりひめ体操」にみる、住民主体の運動継続を支える仕組み	15
③ 中野区のストレッチグループにみる、参加者主体の運営への移行支援	16
④ 高槻市における介護予防マイスター活動を通じた運動支援の実践	17
⑤ 鳥取県におけるご当地体操の普及員養成と住民主体の継続支援	18
⑥ 新潟県内のプロジェクトに学ぶ、教室から自主グループへの移行支援	19
⑦ 広島県内の地域保健事業に学ぶ住民主体の運動クラブ形成と継続支援	20
⑧ T市で進められた介護予防教室と地域サロンへの橋渡し	22
⑨ 久喜市のノルディックウォーキング活動の継続を支える仕組み	23
⑩ 富岡市の地域運動活動にみる住民主体化と継続支援の実践	24
⑪ 親子体操と高齢者体操の自主グループ化支援の実践	25
⑫ I市におけるシルバーリハビリ体操を基盤とした住民主体支援の実践	26
⑬ 長門市における集落支援員を活かした住民主体の運動支援の実践	27
⑭ N市における自主ウォーキングサークルづくりと継続支援の実践	28
⑮ 病態別栄養運動指導から自主グループへの移行支援と実践の工夫	29
⑯ 首都圏 F市で広がる住民主体の体操グループと巡回支援の仕組み	30
⑰ 九州 F市におけるフレイル予防教室から自主グループ化を支える実践	31

1. はじめに:

健康運動指導士は目の前の人だけでなく、地域全体を元気にできる！

健康運動指導士の大切な役割の一つは、住民や施設利用者の目の前に立ち、安全で効果的な運動プログラムを提供することです。これは、健康運動指導士の専門性が最もよく発揮される場面であり、これからもとても重要です。また、運動は一人で行うことにも意味がありますが、仲間と一緒にいる集団での運動には、それ以上のよさがあることも分かっています。実際に、運動やスポーツのグループに参加している人は、身体面だけでなく、気分や生活の活発さといった面でも、よい影響を受けやすいことが知られています。

さらに注目したいのは、運動やスポーツのグループに参加している人が多い地域では、そのグループに参加していない高齢者も含めて、うつや認知症のリスクが低く、長生きする人が多いことが報告されている点です（図 1）。つまり、地域の中に運動グループが多くあること自体が、その地域に暮らす人々の健康に良い影響をもたらしている可能性があります。実際、そのような地域では、閉じこもりが少なく、運動の行動変容ステージが高いことも示されています。言い換えれば、「暮らしているだけで健康になれるまち」があるということです。

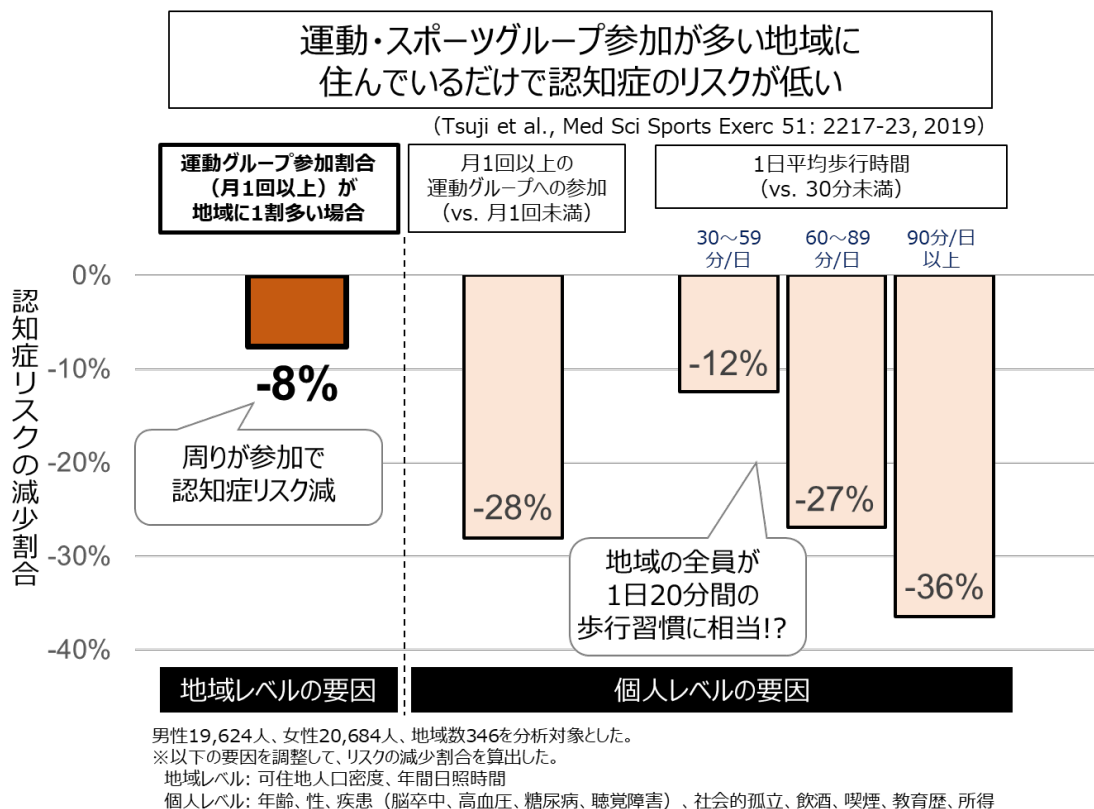


図1. 地域の運動・スポーツグループ参加割合と認知症リスク

しかし、健康運動指導士がどれほど熱心に集団プログラムを提供しても、指導者が毎回前に立つ形だけでは、届けられる人数や地域には限りがあります。そのような活動への参加には、地域格差や経済格差があることも確認されています。地域全体に運動の機会を広げていくためには、健康運動指導士が常に直接指導しなくても、住民が主体となって運動グループを立ち上げ、無理なく続けていけるような活動が増えていくことが大切です。そして健康運動指導士には、そのような活動の立ち上げや継続を支える力があります。

本手引き・事例集は、すでにそのような実践を行ってきた健康運動指導士を対象とした調査（123名のWebアンケート調査、20名のインタビュー調査）をもとに、どのような活動が可能なのか、どのような工夫や支援が役立つのかを整理したものです。（健康・体力づくり事業財団『令和7年度 健康運動指導研究助成』（研究代表者：辻大士）を受けて実施した調査研究です。）

健康運動指導士によるこうした活動が、今後さらに広がっていくためのヒントとして活用していただければ幸いです。

2. 住民主体の運動グループの支援には、どのような活動があるの？

「住民主体の運動グループを支える」と聞くと、少し特別な活動のように感じるかもしれません。ですが、実際には、これまでに健康運動指導士が地域で行ってきた活動の延長線上にあるものが多くあります。調査から見えてきた健康運動指導士による支援のあり方は、大きく3つの見方で整理できました（図2）。

まず1つ目は、[健康運動指導士がどのような立場や位置づけにおいてその活動を行っているか](#)です。これに対して、「行政を基盤とする活動」と「民間・個人主導の活動」がありました。前者は、行政の事業の中に健康運動指導士の役割が位置づけられ、（毎回指導する形式の）教室実施から、その後の自主グループの立ち上げ支援や巡回支援などが行われているものです。一方、後者は（行政の事業としてではなく）健康運動指導士が民間の立場、あるいは個人として行う活動です。自分の教室や地域でのつながりをきっかけに、住民の自主的な活動へ広がっていく場合もあります。

① 支援活動の位置づけ

- 行政を基盤とする活動
- 民間・個人主導の活動

② 活動の起点

- 教室終了後の自主グループ移行
- 既存の通いの場・地域組織の活用

③ 具体的な支援活動

- 住民リーダー養成
- 標準プログラム普及
- 継続支援
（参加者間の関係づくり、役割分担の調整、地域事情への対応、行政や関係機関との橋渡し、困りごとへの柔軟な助言など）

図2. 健康運動指導士による、住民主体の運動グループ支援の主なあり方

2つ目は、[その活動がどこを起点としているか](#)です。これに対して、「教室終了後の自主グループ移行」と「既存の通いの場・地域組織の活用」が多くみられます。前者は、（毎回指導する形式の）運動教室などの終了後に、「このまま続けたい」という参加者の思いを受けて、自主グループへつなげていく形です。もう一つは、既にあるサロン、老人会、自治会、公民館活動、ミニデイなど、地域にもともとある集まりを活かして、そこに運動を取り入れていく形です。新しい場を一から作るのではなく、今ある場に運動を少し加えるところから始める方法もあります。

3つ目は、[具体的にどのような支援をしているか](#)です。調査では、どの事例にも共通していたのが、活動が無理なく続くように支えることでした。たとえば、参加者同士の関係づくり、役割分担の相談、地域事情に合わせた工夫、行政や関係機関との橋渡しなどです。そのうえで、特徴的な支援として、住民ボランティアや世話役を育てる「住民リーダー養成」や、ご当地体操、DVD、CD、ポスター、マニュアルなどを活用して住民だけでも取り組みやすくする、「標準プログラム提供」がみられました。

このように、住民主体の運動グループ支援といっても、特別な一つの形があるわけではありません。行政事業の中で行う場合もあれば、既存の集まりを活かす場合もあり、教室の延長として始まることもあります。大切なのは、「自分が毎回教える」ことだけにとらわれず、住民が続けやすい形を地域の中に増やしていくという視点を持つことです。

3. 住民主体の運動グループの支援のはじめ方、関わり方

住民主体の運動グループ支援は、特別な活動を一から始めるというより、日頃の教室や地域活動の中から少しずつ育っていくものです。今回の調査からは、その進め方は大きく「最初の一步」「立ち上げ期」「継続期」の3つに分けて考えると分かりやすいことが見えてきました。ここでは、それぞれの段階で健康運動指導士がどのように関わるとよいかを整理します。

3-1. 最初の一步:どこから始めるかを見つける

最初の一步として大切なのは、活動の出発点を見つけることです。先述のとおり支援活動の起点として、「教室終了後の自主グループ移行」と「既存の通いの場・地域組織の活用」の2つの主な形があります。ゼロから新しい場をつくることにこだわらず、今ある人のつながりや場を活かせるかを考えることが出発点になります。

同時に、この段階では、活動の位置づけも重要です。行政事業の中で行える場合は、会場確保や参加者募集、継続支援の仕組みをつくりやすいという強みがあります。ただし、いきなり行政とのつながりを持つことは困難な場合は少なくありません。そのような場合には、市町村や社会福祉協議会などが運営しているボランティア登録制度や市民活動支援制度を活用することがおすすめです。

一方、民間・個人主導においては、地域のニーズに柔軟に感じやすいという良さがあります。加えて、行政の事業では拾いにくいニーズにも対応しやすいこと、参加者の様子を見ながら内容や進め方を柔軟に変えられること、小さく始めて少しずつ広げていけることも強みです。

いずれの場合も、区長、民生委員、公民館職員、地域包括支援センター職員、既存グループの世話役など、地域のキーパーソンとのつながりを持つことはおすすめです。

3-2. 立ち上げ期:住民が続けやすい形を整える

立ち上げ期に重要なのは、最初から住民に大きな負担を求めすぎないことです。調査では、住民主体化の難しさが共通した課題として挙がっていました。「自分たちで回す」「役割を担う」と聞くと、参加者が身構えてしまうことがあります。そのため、最初は健康運動指導士やその他の専門職がやや手厚く支えながら、少しずつ住民に役割を渡していく形が現実的です。

コラム：九州F市（事例集⑰）での立ち上げ時の工夫

活動プログラムやスケジュール、役割決めを円滑に進めるために、次のような具体的な工夫が行われていました。

標準プログラムを2パターン準備し、選んでもらう

- 90分の活動時間中のプログラムと時間配分のパターンを2種類用意し、「まずは、どちらをやってみたいですか？」と尋ねることで、「これならできるかも…！」という意識を持ちやすくする工夫です。

自主グループ活動プログラム		
【DVD使用】		
Aパターン		所要時間：1時間30分
健康チェック(活動開始までに行う)		Bパターン
健康チェック(活動開始までに行う)		健康チェック(活動開始までに行う)
① ほどよくコース	(15)	① ほどよくコース (15)
② ラジオ体操	(5)	② ラジオ体操 (5)
③ 足元気体操	(10)	③ 黒田節体操 (10)
④ 休憩	(5)	④ 休憩 (5)
⑤ チェアピクス(2回)	(5)	⑤ チェアピクス(2回) (5)
⑥ コグニサイズ	(10)	⑥ ステップ運動 (10)
⑦ 結んでひらいて体操	(5)	⑦ 結んでひらいて体操 (5)
⑧ 休憩	(5)	⑧ 休憩 (5)
⑨ 口腔体操	(10)	⑨ 口腔体操 (10)
⑩ 脳トレ(レクリエーション)かおしゃべりタイム	(20)	⑩ 脳トレ(レクリエーション)かおしゃべりタイム (20)

スターターキットを渡して、始めやすいように支援

- 以下の書式や物品を、1つのファイルにまとめてお渡しすることで、円滑に始められるための支援が行われていました。
 - ✓ 話し合いで決めるべきことリスト
 - ✓ 年間予定表のフォーマット
 - ✓ 体操が収録されたCD・DVD
 - ✓ 活動プログラムのオプション一覧表 など

会の目的は？
会の名前は？
会場は？
開催日時？
保険加入は？
会費は？
お世話役は？

年間予定表

プログラムの
オプション表

・脳トレ
・ボール
・ダーツ
・音楽体操
…

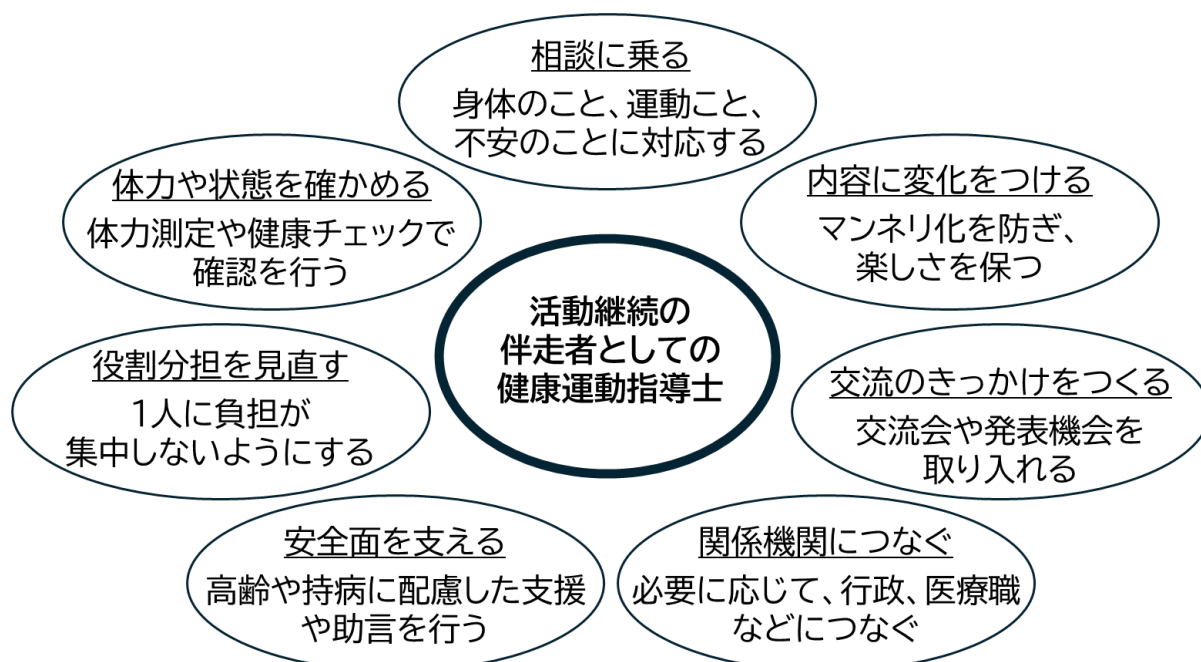


このとき役立つのが、住民リーダー養成や標準プログラム提供という考え方です。すべての地域で本格的なリーダー養成講座が必要というわけではありませんが、声かけ役、会場担当、音楽担当など、小さな役割を担える人を見つけることは重要です。また、住民だけでも続けやすいように、ご当地体操、DVD、CD、ポスターなどを活用して、再現しやすいプログラムを提供することも一案です。実際の事例でも、標準化された教材があることで、健康運動指導士が毎回いなくても活動を継続しやすくなっていました。徐々に慣れてくると、それをベースとしつつ、参加者自身で上手に活動内容をアレンジできるようになるとのことです。例えば、コラムで紹介した九州F市の事例は、大変参考になります。

ただし、教材があればそれで十分というわけではありません。参加者同士の関係ができていないか、役割分担が偏っていないか、会場や時間帯が無理なく合っているかなど、個別・関係調整を同時に行うことが必要です。

3-3. 継続期:活動を支え、無理なく長く続ける

活動が始まった後は、健康運動指導士が完全に手を離すのではなく、伴走しながら支えることが重要です。調査では、すべての事例に共通して、活動継続に向けた個別・関係調整が行われていました。たとえば、参加者の相談に応じる、役割分担を見直す、マンネリ化を防ぐために内容をアレンジする、体力測定や交流会を行う、行政や関係機関につなぐなどの関わりです（図3）。



毎回前に立たなくても、相談対応や調整、助言を通して、活動の質と安心を支えることができます。

図3. 健康運動指導士による、住民主体の運動グループの継続支援の視点

参加者の健康や運動に関する相談に乗ったり、内容をアレンジしたりする部分は特に、健康運動指導士自身の「色」を出せるポイントと言えます。これまでの個別指導や集団指導で培った経験やスキルを存分に活かせる、腕の見せ所と言えるでしょう。

また継続期には、特にリーダー依存と後継者不足、高齢化に伴う安全管理が課題になりやすくなります。そのため、1人に役割が集中しないようにすること、活動の内容に少し変化をつけること、体力差や持病に配慮した安全管理を行うことが大切です。

この段階で健康運動指導士に求められるのは、「教え続ける人」ではなく、住民が無理なく続けられるように支える伴走者としての役割です。必要なときに助言し、安心感を支え、地域の中で活動が根づくよう後押しすることが、継続期の大きな役割といえます。また、過疎地域や交通手段の乏しい地域では、場があること自体が大きな意味を持つため、地域格差や環境条件にも目を向ける必要があります。

コラム：継続期こそ、健康運動指導士の腕の見せ所！

参加者からの相談に乗る、内容を少し変えて飽きを防ぐ、役割分担を見直す、体力差や持病に配慮する、必要に応じて行政や地域包括支援センターにつなぐ——こうした関わりは、まさに健康運動指導士だからこそできる支援です。毎回指導しなくても、「この人がいてくれると安心」と思ってもらえる存在になることが、継続期の大切な役割です。

事例1. 年に数回の訪問でも、活動は支えられる

- 兵庫県西脇市の事例（事例集②）
市独自の体操を住民グループが自主的に続けるなかで、健康運動指導士は年1～2回程度訪問し、内容に少し変化を加えたり、相談に応じたりしていました。毎回指導しなくても、節目の支援が活動の質と意欲の維持につながっていました。

事例2. 住民リーダーが中心でも、専門職の支えは必要

- 東北地方I市の事例（事例集⑫）
住民ボランティアの指導士が日常の活動を担う一方で、健康運動指導士は巡回し、内容の確認や困りごとへの対応、関係機関との橋渡しを行っていました。住民主体であっても、専門職の後方支援が継続の安心感を支えていました。

事例3. ゆるやかな形でも、長く続けられる

- 埼玉県久喜市のノルディックウォーキングの事例（事例集⑨）
決まった曜日・時間・場所に集まった人が一緒に歩く、会長も会費もないゆるやかな活動です。健康運動指導士は、初参加者への指導や年1回の講習会を担当し、必要時に相談に応じていました。負担の少ない形と、必要時だけ支える関わりが長期継続につながっていました。

4. さいごに:

健康運動指導士だからこそ、地域に広げられる役割がある！

この研究に取り組むにあたり、「住民だけで運動できるようになると、健康運動指導士の仕事が減るのではないか」「健康運動指導士の地位の低下につながるのではないか」といった声もありました。また、「安全性の面で問題がある」という指摘もありました。

本研究で見えてきたのは、住民主体の活動を支えることが、健康運動指導士の役割を小さくするのではなく、むしろ広げる可能性があるということです。住民主体の運動グループを支援することは、自分が参加者の前に立つ機会を減らすことを意味するものではありません。これまで行ってきた教室や直接指導の頻度や価値はそのまま大切にしながら、教室のあり方や関わり方を少し変える・広げることで、これまでは直接届けることが難しかった人や地域にも、新たに運動や健康を届けられる可能性を広げるものです。

このように地域に根ざした支援を行うことで、健康運動指導士は運動を「教えてくれる人」だけでなく、「地域を支えてくれる人」として認識されるようになります。これが、地域からの信頼の獲得や新たな仕事の依頼、他職種や行政とのつながりへと発展し、結果として地位の向上に結びついたと考えられる事例も多くありました。

もちろん、安全性の確保は極めて重要です。どれだけ配慮していても、避けがたい事故や体調変化が起こる可能性はあります。だからこそ、無理のない内容設定、役割分担、相談体制、関係機関との連携が必要です。何より、多くの人に運動の機会を届けられることで得られる健康上・社会的な便益は大きく、公衆衛生の観点から、このような活動が広がることは重要です。

さいごに、健康運動指導士の全員が、このような活動に取り組むべきとは考えていません。ただ、こうした活動に取り組む健康運動指導士は、今よりもっと増えてよいと思います。本手引き・事例集が、その後押しになれば幸いです。住民主体の運動グループ支援に、決まった正解はありません。小さな形でも、地域に運動できる場が一つ増えることに大きな意味があります。まずは、できることから始めてみてください。そして今後も、そのような活動に取り組まれている皆さんとともに、より使いやすく、より現場に根ざした手引きへとブラッシュアップしていきたいと考えています。

研究代表者 辻 大士(筑波大学体育系)

健康運動指導士による

住民主体の運動グループの立ち上げ・継続支援事例集

本事例集は、健康運動指導士が毎回参加者の前で直接指導するのではなく、地域の中で住民主体の運動グループを立ち上げたり、その活動が無理なく続くように支えたりしている実践をまとめたものです。各事例では、

「どのような活動か」

「支援活動における工夫」

「この事例から学べること」

の3つの視点から整理しています。文末には、それぞれの事例が、支援活動の位置づけ、支援活動の起点、特定の支援活動、主な成功要因のどの類型にあてはまるかを示しました。

なお、**チェックが付いていない項目があっても、その要素がまったくないという意味ではありません。**その事例の中で、特に特徴的であった点を中心に示しています。地域での実践は、実際には複数の要素が重なり合って成り立っています。本事例集が、日々の活動をふり返ったり、新たな実践を考えたりする際のヒントになれば幸いです。

- ① 神河町における、集いの場を活かした住民主体の運動活動支援
- ② 西脇市「おりひめ体操」にみる、住民主体の運動継続を支える仕組み
- ③ 中野区のストレッチグループにみる、参加者主体の運営への移行支援
- ④ 高槻市における介護予防マイスター活動を通じた運動支援の実践
- ⑤ 鳥取県におけるご当地体操の普及員養成と住民主体の継続支援
- ⑥ 新潟県内のプロジェクトに学ぶ、教室から自主グループへの移行支援
- ⑦ 広島県内の地域保健事業に学ぶ住民主体の運動クラブ形成と継続支援
- ⑧ T市で進められた介護予防教室と地域サロンへの橋渡し
- ⑨ 久喜市のノルディックウォーキング活動の継続を支える仕組み
- ⑩ 富岡市の地域運動活動にみる住民主体化と継続支援の実践
- ⑪ 親子体操と高齢者体操の自主グループ化支援の実践
- ⑫ I市におけるシルバーリハビリ体操を基盤とした住民主体支援の実践
- ⑬ 長門市における集落支援員を活かした住民主体の運動支援の実践
- ⑭ N市における自主ウォーキングサークルづくりと継続支援の実践
- ⑮ 病態別栄養運動指導から自主グループへの移行支援と実践の工夫
- ⑯ 首都圏F市で広がる住民主体の体操グループと巡回支援の仕組み
- ⑰ 九州F市におけるフレイル予防教室から自主グループ化を支える実践

① 神河町における、集いの場を活かした住民主体の運動活動支援

古田 裕子 さん（フリーランス）

1. どのような活動か

兵庫県神河町で、健康福祉課と連携し、ミニデイサービスや公民館活動など地域の集いの場に運動を組み込む支援を行っている事例である。平成 22～23 年度頃から本格化し、当初は住民リーダー養成講習会を通じて、住民が前に立って運動を担う形を目指した。しかし、地域で無理なく継続するには負担が大きいこともあり、その後は、既存の集まりの中で 10 分程度でも体を動かす方法へと発展した。現在は町内約 30 か所で定期的な活動が行われており、健康運動指導士は毎回指導するのではなく、年 1 回程度各地区を巡回し、活動の様子を見ながら助言している。

2. 支援活動における工夫

工夫は、住民にいきなり「指導者」役を求めるのではなく、既存の通いの場に自然に運動を取り入れた点にある。また、巡回時には決まった体操を一律に行うのではなく、参加者の膝痛、肩痛、姿勢、日常生活動作など、その場で出てくる困りごとや関心に応じて内容を変えている。さらに、参加者の名前や背景を覚え、顔の見える関係をつくりながら支援していることも継続の土台となっている。行政担当者や理学療法士等と連携しながら進めている点も特徴である。

3. この事例から学べること

この事例は、既存の集いの場を活かして運動を根づかせる方法が有効であることを示している。また、健康運動指導士は毎回前に立つのではなく、巡回助言やつなぎ役として関わることで、住民主体の活動を支えられる。地域の既存資源を上手に活かしつつ、健康運動指導士が後方支援に回る仕組みは参考になる。一方、今後の課題として、支援者の高齢化や担い手確保、現場のさらなる安全確保などが挙げられた。

支援活動の位置づけ

- 行政を基盤とする活動
- 民間・個人主導

支援活動の起点

- 教室終了後の自主グループ移行
- 既存の通いの場・地域組織活用

特定の支援活動

- 住民リーダー養成
- 標準プログラム提供

主な成功要因

- a. 制度的基盤の存在
- b. 地域内のキーパーソンや住民リーダーの存在
- c. 参加者同士の関係形成
- d. 標準化された教材や運動プログラムの整備
- e. 多職種・多機関連携

② 西脇市「おりひめ体操」にみる、住民主体の運動継続を支える仕組み

S.K. さん（フリーランス）

1. どのような活動か

兵庫県西脇市では、市独自の筋力アップ体操「おりひめ体操」を住民グループが週1回程度、自主的に実施している。健康運動指導士は毎回前に立つのではなく、1グループにつき年6回の専門職派遣のうち一部を担当し、市内17か所を巡回している。訪問時には、DVDで続けている体操の確認だけでなく、運動不足やフレイル、姿勢、呼吸、スクワット、かかと落とし、リラクゼーションなどを取り上げ、活動のマンネリ化を防ぎながら質を高めている。加えて、近隣自治体でも、百歳体操の立ち上げ後にブラッシュアップ支援や住民応援隊向け講座に関わっている。

2. 支援活動における工夫

工夫の中心は、住民が普段から行っている体操を尊重しつつ、専門職訪問時には「少し目先の変った内容」を加えて刺激をつくる点にある。また、健康運動指導士は単独で抱え込まず、市職員や地域包括支援センター職員と同行し、医療的判断が必要な相談は行政側につなぐ。さらに、活動が続いているグループでは、1人のリーダーに負担を集中させず、周囲が自然に支える体制ができていた。

3. この事例から学べること

この事例は、住民主体で継続される体操グループに対し、健康運動指導士が年1～2回の巡回支援に関わるだけでも、活動の再活性化や継続意欲の維持に貢献できることを示している。一方で、マンネリ化、リーダー負担、男性参加の少なさ、高齢化に伴う安全管理は共通課題である。他地域でも、行政が巡回支援を制度化し、住民主体の活動に専門職が「スパイス」として関わる仕組みは参考になる。

支援活動の位置づけ

- 行政を基盤とする活動
- 民間・個人主導

支援活動の起点

- 教室終了後の自主グループ移行
- 既存の通いの場・地域組織活用

特定の支援活動

- 住民リーダー養成
- 標準プログラム提供

主な成功要因

- a. 制度的基盤の存在
- b. 地域内のキーパーソンや住民リーダーの存在
- c. 参加者同士の関係形成
- d. 標準化された教材や運動プログラムの整備
- e. 多職種・多機関連携

③ 中野区のストレッチグループにみる、参加者主体の運営への移行支援

M.S. さん（フリーランス）

1. どのような活動か

東京都中野区で、区のスポーツ施設のストレッチ教室が指定管理者変更により終了した後、参加者の継続希望を受けて自主グループ化への移行を支援している事例である。活動は約 10 年続いており、現在は週 1 回、10～15 人程度が公共施設の部屋に集まり、アロマを取り入れたストレッチを行っている。これまでは健康運動指導士が講師と運営の両方を担ってきたが、近年、施設予約の電子化や団体登録の見直しを契機に、会計や会場確保などの運営を参加者へ少しずつ移すことが検討されている。健康運動指導士は今後も毎回の講師は担いながら、運営面を住民主体へ移す過程を支えている。



2. 支援活動における工夫

工夫は、いきなり全面委譲せず、半年ほどかけて話し合いを重ねながら、会計係や場所確保係などの役割を小さく分けて検討している点にある。また、「1人で担う」のではなく「一緒にやる」形を提案し、負担感を和らげている。さらに、公共施設利用、会計管理、個人情報共有など、運営上の課題を曖昧にせず話し合いのテーマにしていることも特徴である。



3. この事例から学べること

この事例は、教室終了後に自然発生的に生まれたグループを、時間をかけて住民主体へ移していく過程そのものに価値があることを示している。一方で、長年「参加者」であった人に運営役割を担ってもらうことは容易ではなく、会計、場所確保、個人情報管理、人間関係調整が大きな壁になる。他地域でも、自主グループ化を進めるには、役割分担のひな形や運営手引きがあると有効と考えられる。

支援活動の位置づけ

- 行政を基盤とする活動
- 民間・個人主導

支援活動の起点

- 教室終了後の自主グループ移行
- 既存の通いの場・地域組織活用

特定の支援活動

- 住民リーダー養成
- 標準プログラム提供

主な成功要因

- a. 制度的基盤の存在
- b. 地域内のキーパーソンや住民リーダーの存在
- c. 参加者同士の関係形成
- d. 標準化された教材や運動プログラムの整備
- e. 多職種・多機関連携

④ 高槻市における介護予防マイスター活動を通じた運動支援の実践

M. T. さん（高槻市介護予防マイスター）

1. どのような活動か

大阪府高槻市で、市の「介護予防マイスター」制度を基盤に、地域施設の広場を会場として月2回、1回約1時間の体操活動を行っている。対象はパンフレットを見て参加する地域住民で、参加者はおおむね20人程度である。内容は、市が考案した体操、ストレッチ、ウォーキング、音楽に合わせた体操などである。市の事業として開催しているため、会場使用料は減免され、参加費も不要で、活動自体は無償ボランティアとして続けられている。現状では、Mさんたちが開催する日時に住民が集まる形であり、住民だけで別日に自主的に集まって体操しているわけではない。現在は、地域住民が集まる場を支えつつ、将来的に自主的な継続につなげることが課題となっている。



2. 支援活動における工夫

工夫として、高槻市の養成制度そのものが大きい。4回の講習と実技試験を経て、体操の意味や高齢者の身体特性を学んだ上で活動に入る仕組みがある。また、活動は1人で担わず、2～3人のマイスターで支え合っている。さらに、2か月に1回のミーティングや年1～2回のスキルアップ講座があり、活動報告や課題共有、行政への提案ができる点も特徴である。加えて、同じ施設内の他グループも含めたアンケートを行い、事業やマイスターの知名度向上を図っている。

3. この事例から学べること

この事例は、行政がボランティア養成、会場確保、継続的な学びの場を整えることで、地域の運動機会を広げられることを示している。一方で、支援者側がお膳立てしすぎると、住民が受け身になり、自主グループ化が進みにくいという課題も明確である。そのため、今後は活動の場を維持しつつ、住民が自分たちで続けるための移行支援や、引きこもりがちな高齢者への接点づくりが重要になる。

支援活動の位置づけ

- 行政を基盤とする活動
- 民間・個人主導

支援活動の起点

- 教室終了後の自主グループ移行
- 既存の通いの場・地域組織活用

特定の支援活動

- 住民リーダー養成
- 標準プログラム提供

主な成功要因

- a. 制度的基盤の存在
- b. 地域内のキーパーソンや住民リーダーの存在
- c. 参加者同士の関係形成
- d. 標準化された教材や運動プログラムの整備
- e. 多職種・多機関連携

⑤ 鳥取県におけるご当地体操の普及員養成と住民主体の継続支援

澤 晶子 さん (Fitness Ja-んぐる 代表)



1. どのような活動か

鳥取県では多くの市町村が独自の介護予防体操を作成しており、そのうち複数の市町村で、ご当地体操の作成、マニュアル整備、普及ボランティアの養成、サークル立ち上げ支援に関わっている。代表的には鳥取市や岩美町で、平成19年頃からご当地体操の普及員養成講座を実施し、修了者が地域で住民主体の体操サークルを立ち上げる仕組みを築いてきた。養成講座は約2か月・7回程度で行われ、修了後は公民館などを拠点に住民が活動を始める。健康運動指導士は毎回前に立つのではなく、立ち上げ初期と一緒に人集めや進行を行い、その後は体力測定、評価、スキルアップ講座、新バージョン体操の提案、交流大会の開催などを通じて継続と質の向上を支えている。

2. 支援活動における工夫

工夫は、短期間ではなく、住民が実際に人前で動けるようになるまで時間をかけて養成している点にある。また、最初から住民だけに任せず、立ち上げ時は健康運動指導士が「半分一緒にやる」形で入り、徐々に住民へ役割を移していく。さらに、体力測定による成果の可視化、新しい体操の追加、県全体の交流大会によるモチベーション維持など、活動が継続するための仕掛けを重ねている。加えて、大学教員、保健師、公民館、行政担当者と連携し、地域に応じて人集めや場づくりを支えている。

3. この事例から学べること

この事例は、住民主体の運動活動を広げるには、単にボランティアを募集するだけでなく、養成、立ち上げ、評価、再刺激、交流の仕組みを一体で設計することが重要であることを示している。一方で、普及員の高齢化、次世代育成、対象者に応じた個別対応の難しさ、行政担当者の熱量差は課題である。行政と専門職が連携し、地域ごとの担い手を育てながら、必要時には専門職が支援に回る仕組みは参考になる。

支援活動の位置づけ

- 行政を基盤とする活動
- 民間・個人主導

支援活動の起点

- 教室終了後の自主グループ移行
- 既存の通いの場・地域組織活用

特定の支援活動

- 住民リーダー養成
- 標準プログラム提供

主な成功要因

- a. 制度的基盤の存在
- b. 地域内のキーパーソンや住民リーダーの存在
- c. 参加者同士の関係形成
- d. 標準化された教材や運動プログラムの整備
- e. 多職種・多機関連携

⑥ 新潟県内のプロジェクトに学ぶ、教室から自主グループへの移行支援

S. H. さん（新潟県内の教育研究機関）

1. どのような活動か

新潟県内の市町村で、行政の健康づくりプロジェクトを起点に、住民主体のウォーキンググループや健康体操グループを立ち上げ、継続を支援してきた事例である。3か月から半年程度の行政事業が多く、対象は運動習慣の少ない住民や健康度の低い地域住民であった。活動は県内各地で展開され、ウォーキング、健康体操、転倒予防教室などを実施した後、参加者の継続の場として自主グループ化を進めた。健康運動指導士は、教室を行うだけでなく、事前に地域リーダー候補を集め、プログラムやマニュアルを渡し、地域での運営体制づくりを支援した。自主化後も、年に数回の測定、交流会、ブラッシュアップ講習などを通じて支援を続けている。

2. 支援活動における工夫

特徴は、最初から自主グループ化を見据えて事業を設計している点にある。ただし、参加者には初めから「自走」を強く打ち出さず、まずは動機づけと参加しやすい入口をつくっている。その一方で、水面下では行政と連携してリーダー候補を確保し、指導者養成や資格取得支援まで進めていた。養成は数回では不十分と捉え、予算が確保できる地域では10回規模で行い、その後も他自治体の先輩リーダーとの交流やフォローアップを重ねていた。また、地域ニーズを聞き取り、雪国では冬季の生活や腰痛予防など、地域事情に合わせて内容を柔軟に調整していた。

3. この事例から学べること

この事例は、住民主体の活動を定着させるために、行政との事前調整、リーダー発掘、教材整備、継続フォローまで含めた設計をしていた。また、健康運動指導士だけで完結するのではなく、行政、大学、スポーツ協会、学校、医療職などとの連携が成功の鍵となっていた。一方で、リーダー養成には時間と予算がかかり、若手人材の不足や、フリーの健康運動指導士が単独で継続する難しさも課題である。

支援活動の位置づけ

- 行政を基盤とする活動
- 民間・個人主導

支援活動の起点

- 教室終了後の自主グループ移行
- 既存の通いの場・地域組織活用

特定の支援活動

- 住民リーダー養成
- 標準プログラム提供

主な成功要因

- a. 制度的基盤の存在
- b. 地域内のキーパーソンや住民リーダーの存在
- c. 参加者同士の関係形成
- d. 標準化された教材や運動プログラムの整備
- e. 多職種・多機関連携

⑦ 広島県内の地域保健事業に学ぶ住民主体の運動クラブ形成と継続支援

松本 直子 さん（(株)メディカルフィットネスB-1）

1. どのような活動か

広島県内の市町で、特定保健指導や重症化予防事業終了後、住民主体の運動クラブを組織化してきた事例である。対象は住民健康診断後のメタボリックシンドローム等、生活習慣病予備軍や重症化予防対象者、介護予防事業等の対策として運動指導による生活習慣の改善に取り組む住民で、事業終了後に運動習慣が途切れないよう、また、運動施設や指導者がいない自治体でも、地域づくりも踏まえた運動継続が出来るように、住民主体の自主グループを点在させてきた。「健康づくりは、人づくり、地域づくり。まちづくり」を掲げ、各グループは月2回程度集まって運動をおこない、それ以外にも住民自身が月例ウォーキングを呼びかけたり、防犯も兼ねた活動を企画したりしている。さらに、グループの中から自治体健康福祉課が養成する「ヘルスマイスター」ボランティアにより、身近な地域サロン等で高齢者への運動をサポートする仕組みも整えられている。健康運動指導士は毎回前面に立つのではなく、立ち上げや継続支援、ボランティア養成講座、年数回のブラッシュアップ、自治体横断の交流支援などを担っている。

2. 支援活動における工夫

工夫の核は、単なる運動教室で終わらせず、運営主体そのものを住民組織として育てている点にある。また、医師、保健師、など多職種との連携もおこないながら運動を継続している点である。グループは殆んどが高齢者ではあるが、会長、会計、企画担当などの役割を設け、さらに協議会や連絡会として組織化することで、個人依存を防いでいる。ヘルスマイスター養成も6～8回程度の講座で行い、修了証、バッジ、ジャンパーなどを整え、地域で一人ひとりが役割を持つ意識を高めている。また、他2市2町に活動しているボランティアリーダーが年1回集まり、情報交換する機会を続けていることも継続の支えになっている。行政助成だけに頼らず、運営会費や自己負担も組み合わせながら、運営している点も特徴である。

3. この事例から学べること

この事例は、保健事業後の受け皿を地域に残すには、運動内容だけでなく、住民組織、役割分担、ボランティア育成、自治体間交流まで含めて設計する必要があることを示している。また、健康運動指導士は運動指導者にとどまらず、地域のボランティア人材育成やまちづくりに関わる伴走者として機能しうる。一方で、地域による活動機会の格差、財源確保、人材不足、自治体の健康経営を踏まえた更なる多職種連携の在り方や多分野との連携、地方における健康運動指導士の不足も課題である。

支援活動の位置づけ

- 行政を基盤とする活動
- 民間・個人主導

支援活動の起点

- 教室終了後の自主グループ移行
- 既存の通いの場・地域組織活用

特定の支援活動

- 住民リーダー養成
- 標準プログラム提供

主な成功要因

- a. 制度的基盤の存在
- b. 地域内のキーパーソンや住民リーダーの存在
- c. 参加者同士の関係形成
- d. 標準化された教材や運動プログラムの整備
- e. 多職種・多機関連携

⑧ T市で進められた介護予防教室と地域サロンへの橋渡し

I.T. さん（元・T市役所職員）

1. どのような活動か

関東のT市で、行政保健師を本職として健康運動指導士を取得し、介護予防教室を地域の継続的な場につなぐ事業を展開した事例である。平成14年前後から、長寿センターでの転倒予防教室や、その後の「さわやか元気教室」「いきいき運動教室」を市内のモデル地区で実施し、主に高齢者を対象に3～6か月程度の運動教室を行っていた。参加者募集や会場調整には、区長、民生委員、在宅介護支援センターが関わり、教室終了後は社会福祉協議会の「いきいきサロン」や地域の集まりへ接続する形で継続が図られた。健康運動指導士は毎回の運営者ではなく、サロン等に年1回程度派遣され、運動指導や座位中心プログラムの提供を担っていた。

2. 支援活動における工夫

工夫は、教室を単発で終わらせず、最初から地域での継続先を意識していた点にある。開始前には区長や民生委員へ説明し、地域の理解と協力を得たうえで進めていた。また、高齢者の日常をよく知る在宅介護支援センターに、参加者への声かけや会場選定を依頼し、既存の地域資源を活かしていた。さらに、畳の公民館でも無理なく行えるよう、座布団を使った座位運動や市歌体操など、地域の場に合わせた内容を取り入れていた。

3. この事例から学べること

この事例は、新しいグループを立ち上げてから、その後、既存のサロンや地域組織、介護予防サポーターに運動を“置いていく”形が現実的であることを示している。一方で、健康運動指導士が作成した運動を地域住民だけで継続実施することには難しさがある。さらに、地域の介護予防サポーターによる地域組織の育成が重要である。今後は、地域組織の弱体化や担い手不足を踏まえ、既存の通いの場をどう支えるかが課題となる。

支援活動の位置づけ

- 行政を基盤とする活動
- 民間・個人主導

支援活動の起点

- 教室終了後の自主グループ移行
- 既存の通いの場・地域組織活用

特定の支援活動

- 住民リーダー養成
- 標準プログラム提供

主な成功要因

- a. 制度的基盤の存在
- b. 地域内のキーパーソンや住民リーダーの存在
- c. 参加者同士の関係形成
- d. 標準化された教材や運動プログラムの整備
- e. 多職種・多機関連携

⑨ 久喜市のノルディックウォーキング活動の継続を支える仕組み

天川 和美 さん（フリーランス）

1. どのような活動か

埼玉県久喜市で、保健センターの講座終了後に立ち上がった自主グループを長年支えてきた事例である。代表的な活動は、約10年続くノルディックウォーキングの会である。講習会后に立ち上がり、決まった曜日・時間・場所に集まった人が一緒に歩く形で続いている。健康運動指導士の役割は、初参加者への歩き方指導や、年1回の講習会を必ず担当するとともに、自身も参加者として都合が合えば参加している。加えて、身体や運動についての相談に可能な範囲で対応している。



2. 支援活動における工夫

工夫は、役員負担の重い運営を避け、参加しやすい「ゆるやかな仕組み」を選んだ点にある。会員制ではないため、会費や役員は置いていないが、長く参加する住民が自然に声かけ役を担っている。また、保健師と関係を築き、ポールの確保など地域資源を活かしている。諸連絡はホームページを活用して行っている。新年度の活動計画を3月末に参加者同士で話し合い、その情報をホームページに掲載することで、活動の日時、集合場所や行き先等についての情報共有が効率的に図られている。

3. この事例から学べること

この事例は、住民主体の活動を続けるには、必ずしも厳密な組織や会費制が必要ではなく、地域に合った“ゆるやかな形”でも成り立ちうることを示している。役員負担を抑えた形や、住民が無理なく参加できる運営方法を検討することが参考になる。節目での講習や相談対応を通じて、活動の質と安心感を支えることの重要性も伝わる。一方、自由度が高いほど所属感が弱まり、継続性が下がるという課題もある。

支援活動の位置づけ

- 行政を基盤とする活動
- 民間・個人主導

支援活動の起点

- 教室終了後の自主グループ移行
- 既存の通いの場・地域組織活用

特定の支援活動

- 住民リーダー養成
- 標準プログラム提供

主な成功要因

- a. 制度的基盤の存在
- b. 地域内のキーパーソンや住民リーダーの存在
- c. 参加者同士の関係形成
- d. 標準化された教材や運動プログラムの整備
- e. 多職種・多機関連携

⑩ 富岡市の地域運動活動にみる住民主体化と継続支援の実践

田中 智恵 さん（フリーランス）

1. どのような活動か

群馬県富岡市で、市の高齢者事業「いきいき教室」として行われている実践である。対象は65歳以上の地域住民で、市内の公民館、公会堂、地域づくりセンターなど約60会場で、週1回の活動が続けられている。内容の中心は、市独自の「シルク体操」で、転倒予防を意識した体操、ストレッチ、リズム体操などを組み合わせて1時間程度実施している。健康運動指導士は7名体制で関わり、各会場には月1回、多くて2回程度訪問するが、それ以外の回は住民側が自主的に活動を継続している。日常の進行は「お助けし隊」と呼ばれる住民リーダーが担い、CDやレジュメに沿って音楽を流し、回数を数えるなど、住民同士で場を回している。

2. 支援活動における工夫

工夫の中心は、住民だけでも続けやすいように、体操の内容と進め方を標準化している点にある。シルク体操のCDやレジュメが整備されており、住民リーダーは独自に指導するのではなく、皆を支える「音頭取り」として機能している。また、お助けし隊の養成講座や毎年のスキルアップ研修を設け、高齢者の身体、運動の理論、体操の実践、脳トレなどを学ぶ機会を確保している。さらに、行政職員が参加者情報の把握や配布物の対応を担い、健康運動指導士と連携して支えていることも大きい。

3. この事例から学べること

この事例は、行政が事業として位置づけ、教材整備、住民リーダー養成、巡回支援、全体集会まで含めて仕組み化することで、住民主体の運動活動を広く展開できることを示している。健康運動指導士が毎回前に立たなくても、住民リーダーを育てながら定期的に後方支援する仕組みが参考になる。一方、参加者の高齢化、新規参加者の入りにくさ、レベル差への対応などが課題として挙げられた。

<p>支援活動の位置づけ</p> <ul style="list-style-type: none">■ 行政を基盤とする活動□ 民間・個人主導 <p>支援活動の起点</p> <ul style="list-style-type: none">□ 教室終了後の自主グループ移行■ 既存の通いの場・地域組織活用 <p>特定の支援活動</p> <ul style="list-style-type: none">□ 住民リーダー養成■ 標準プログラム提供	<p>主な成功要因</p> <ul style="list-style-type: none">■ a. 制度的基盤の存在■ b. 地域内のキーパーソンや住民リーダーの存在□ c. 参加者同士の関係形成■ d. 標準化された教材や運動プログラムの整備■ e. 多職種・多機関連携
---	--

⑪ 親子体操と高齢者体操の自主グループ化支援の実践

山川 容子 さん（フリーランス）



1. どのような活動か

東京都府中市・調布市において、親子体操や高齢者向け体操を地域の自主サークルへつないできた事例である。親子体操は、未就園児と保護者を対象に、月2～3回、地域の公共体育館で60分程度実施され、親子の触れ合い体操、母親向けの軽運動、紙芝居や工作を組み合わせた内容だった。活動が広がる中で、公共施設利用の制約もあり、参加者が会計や補助を担う「サークル形式」へ移行し、最終的には元参加者が後継インストラクターを担う形まで進んだ。高齢者については、府中市を中心に練功十八法や高齢者健康体操の場を月1～4回程度実施し、一部では老人会や包括支援センターが後援となることや、月4回のうち2回を住民やボランティアが担う自主グループの形もみられた。



2. 支援活動における工夫

工夫は、活動を一人で抱え込まず、参加者に役割を少しずつ持ってもらった点にある。親子体操では、会計、子どもの見守り、紙芝居の補助などを子供の手が離れてきた参加者が担い、指導の後継者も元参加者の中から育った。高齢者向けでは、公共施設を使い続けるために住民側の会を立てて講師を呼び形に整えたり、会長や会費を置かず緩やかに集まる形を選んだりして、負担を減らしていた。また、運動だけに限定せず、参加者同士が交流できるような工夫や、休んだ時は家でもできるような要素を取り入れ、「来やすく、続けやすい場」にしていた。

3. この事例から学べること

この事例は、教室をそのまま続けるのではなく、参加者が運営や支援を担う形へ移すことで、地域の活動として定着しやすくなることを示している。一方で、公共施設利用のルール、運営負担、参加者ニーズの変化により、困難に直面したこともあった。特に役割を担う人が限られると継続が不安定になる。他地域でも、参加者の中から小さな役割を担う人を育て、講師は必要時に支える形をつくることが参考になる。

支援活動の位置づけ

- 行政を基盤とする活動
- 民間・個人主導

支援活動の起点

- 教室終了後の自主グループ移行
- 既存の通いの場・地域組織活用

特定の支援活動

- 住民リーダー養成
- 標準プログラム提供

主な成功要因

- a. 制度的基盤の存在
- b. 地域内のキーパーソンや住民リーダーの存在
- c. 参加者同士の関係形成
- d. 標準化された教材や運動プログラムの整備
- e. 多職種・多機関連携

⑫ I市におけるシルバーリハビリ体操を基盤とした住民主体支援の実践

K. A. さん（I市役所 会計年度任用職員）

1. どのような活動か

東北地方のI市で、住民参加型の介護予防事業として「シルバーリハビリ体操」を地域のつどいの場に広げている事例である。平成23年度頃から住民ボランティアの指導士養成と事業展開が進み、現在は市内250～300か所程度のつどいの場で活動が行われている。活動頻度は年数回から毎週までさまざま、各団体には住民ボランティアのシルバーリハビリ体操指導士が在籍し、日常の活動を担っている。健康運動指導士は行政の体操事業コーディネーターとして配置され、毎日各地を巡回しながら、体操指導、体力差への対応、相談への助言、会の課題把握、社会福祉協議会との橋渡しを行っている。

2. 支援活動における工夫

工夫は、住民ボランティアの養成と継続研修を柱にしている点にある。3級・2級の養成講座だけでなく、指導内容をマンネリ化させないように、できない人への対応、緊急時対応など、現場の課題に応じた研修を重ねている。また、年間派遣申込に基づいて行政側が派遣調整をしている。さらに、社会福祉協議会、病院、介護施設、理学療法士等とも連携し、必要に応じて地域の専門職が支える仕組みをつくっている。コロナ禍にはYouTube動画やDVD配布も行い、活動継続を支えた。

3. この事例から学べること

この事例は、広い地域で住民主体の運動活動を継続するには、住民リーダー養成、派遣支援、研修、関係機関との橋渡しを一体で進めることが重要であることを示している。他地域でも、行政が健康運動指導士を調整役として位置づけ、住民指導士と支援機関をつなぐ仕組みは参考になる。一方、シルバーリハビリ体操指導士の高齢化、新規養成者の減少、参加者から担い手が育ちにくいことが課題となっている。

支援活動の位置づけ

- 行政を基盤とする活動
- 民間・個人主導

支援活動の起点

- 教室終了後の自主グループ移行
- 既存の通いの場・地域組織活用

特定の支援活動

- 住民リーダー養成
- 標準プログラム提供

主な成功要因

- a. 制度的基盤の存在
- b. 地域内のキーパーソンや住民リーダーの存在
- c. 参加者同士の関係形成
- d. 標準化された教材や運動プログラムの整備
- e. 多職種・多機関連携

⑬ 長門市における集落支援員を活かした住民主体の運動支援の実践

池永 一恵 さん（長門市役所 会計年度任用職員・集落支援員）

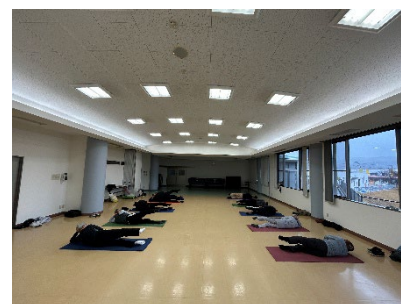
1. どのような活動か

山口県長門市の向津具半島で、健康運動指導士が集落支援員として地域の運動や交流の場づくりを支えている事例である。もともと地域にあった百歳体操の2グループがコロナ禍で止まった後、再開に合わせて継続支援に入った。現在は各グループが毎週1回集まる中で、健康運動指導士は隔週で交互に訪問し、百歳体操に加えて脳トレや簡単な運動を補足している。また、行政主催の3か月間の健康体操教室を地域で実施し、その終了後に希望者が自主グループ化した例も4グループある。さらに、歩いて集まりにくい住民のため、集落ごとの小さなサロンづくりも支援している。



2. 支援活動における工夫

工夫は、地域の実情に合わせて複数の形を使い分けられている点にある。百歳体操の既存グループには“足し算”の支援を行い、新規教室では最初から自主化を押しつけず、終盤で継続希望を引き出している。また、リーダーになれそうな人にさりげなく声をかけ、会費や運営方法は住民に任せている。さらに、運動だけでなく「話せる場」を重視し、椅子体操、脳トレ、クイズなどを取り入れて参加の敷居を下げている。集落支援員という制度があることで、指導料負担なく地域へ入り続けられることも大きい。



3. この事例から学べること

この事例は、過疎地域では町なかの教室に参加しにくい人が多く、歩いて行ける範囲に小さな場をつくること自体が重要であることを示している。既存グループへの後方支援と、小規模サロンづくりを組み合わせる方法は参考になる。一方、新規グループの一部は健康運動指導士が毎回関わっており、今後は住民だけでも続けられる形への移行が課題である。

支援活動の位置づけ

- 行政を基盤とする活動
- 民間・個人主導

支援活動の起点

- 教室終了後の自主グループ移行
- 既存の通いの場・地域組織活用

特定の支援活動

- 住民リーダー養成
- 標準プログラム提供

主な成功要因

- a. 制度的基盤の存在
- b. 地域内のキーパーソンや住民リーダーの存在
- c. 参加者同士の関係形成
- d. 標準化された教材や運動プログラムの整備
- e. 多職種・多機関連携

⑭ N市における自主ウォーキングサークルづくりと継続支援の実践

諏訪 直人 さん（健康運動支援研究所 代表）



1. どのような活動か

長野県N市で、行政の健康づくり事業として、住民主体のウォーキングサークル立ち上げを前提にした5回講座を実施している事例である。対象は、自分では運動を続けにくい住民で、講座では歩き方だけでなく、有酸素運動の効果、筋トシや柔軟体操、睡眠、習慣化、サークル運営方法まで一体で学ぶ。講座終了後はそのまま自主サークルへ移行し、これまでに8グループが立ち上がった。健康運動指導士は毎回前に立つのではなく、各サークルから毎週LINEや書式で報告を受け、コメントを返しつつ、市の事業以外にも最低2か月に1回程度は現地に顔を出して支援している。

2. 支援活動における工夫

工夫は、最初から自主サークル化を見据えつつも、参加者には「自走」を押しつせず、まず続けやすい環境づくりに力を入れている点にある。講座では、自分に合った歩き方を見つけることや、仲間に感謝を伝えること、心地よく集まれる雰囲気づくりを重視している。また、保健師が主担当・副担当として継続的に関わり、健康運動指導士とチームで支援している。さらに、参加者の関与度に応じた3段階の役割づけも試みており、将来的な住民側の担い手づくりも意識されている。

3. この事例から学べること

この事例は、自主サークルを継続させるには、講座の実施だけでなく、その後の細かな伴走支援が重要であることを示している。講座から自主化までを一連で設計し、保健師と健康運動指導士がチームで支える仕組みは参考になる。一方、その支援は制度化・予算化されにくく、個人の熱意に依存しやすいという課題もある。また、行政担当者の理解と継続的関与が成否を左右する。

支援活動の位置づけ

- 行政を基盤とする活動
- 民間・個人主導

支援活動の起点

- 教室終了後の自主グループ移行
- 既存の通いの場・地域組織活用

特定の支援活動

- 住民リーダー養成
- 標準プログラム提供

主な成功要因

- a. 制度的基盤の存在
- b. 地域内のキーパーソンや住民リーダーの存在
- c. 参加者同士の関係形成
- d. 標準化された教材や運動プログラムの整備
- e. 多職種・多機関連携

⑮ 病態別栄養運動指導から自主グループへの移行支援と実践の工夫

佐瀬 直美 さん（フリーランス）

1. どのような活動か

千葉県を中心に、管理栄養士・健康運動指導士として市町村や保健所の健診事後指導、糖尿病・高血圧などの病態別教室を担当し、その卒業生が自主グループへ移行するのを支えてきた事例である。教室は6回程度のコースが多く、栄養指導、調理実習、運動実技を組み合わせで行っていた。参加者は健診で課題を指摘された人や健康づくりに関心のある住民で、教室後に「続けたい」という声が上がると、住民側が会場確保や会費徴収、代表決めを行い、自主グループが立ち上がった。全盛期には15グループほどに広がり、現在も20年近く続くグループがある。健康運動指導士は毎回運営するのではなく、2週間に1回または月1回程度出向き、継続を支えてきた。

2. 支援活動における工夫

工夫の中心は、運動嫌いの人でも参加しやすい内容をつくることにある。誰でもできて、楽しく、気持ちよく、体の変化を実感しやすいボール体操などを用い、無理に自主化へ導くのではなく、「もう少し続けたい」と自然に思える雰囲気をつくっていた。また、教室の中で自然にリーダー的存在が生まれるのを見極め、住民側の気持ちを大切にしていた。ビデオだけでの継続は長続きしにくく、一定頻度で専門職が顔を出すことの重要性も実感されていた。また、自主グループ活動時間内は「皆に通じない話は厳禁」（仲良し同士でお出かけ等の話は教室を出てから）とすることで、参加者間で新しい健康仲間としての意識付けがなされ、新規参加者も加わりやすくなった。

3. この事例から学べること

この事例は、教室終了後の自主化には、制度や教材だけでなく、参加者が「自分で続けたい」と思える実感づくりが重要であることを示している。短期教室を単発で終わらせず、住民の変化を引き出しながら自主活動へつなげる視点は参考になる。一方、住民だけの継続には限界があり、定期的な専門職支援が質や意欲の維持に役立つ。

支援活動の位置づけ

- 行政を基盤とする活動
- 民間・個人主導

支援活動の起点

- 教室終了後の自主グループ移行
- 既存の通いの場・地域組織活用

特定の支援活動

- 住民リーダー養成
- 標準プログラム提供

主な成功要因

- a. 制度的基盤の存在
- b. 地域内のキーパーソンや住民リーダーの存在
- c. 参加者同士の関係形成
- d. 標準化された教材や運動プログラムの整備
- e. 多職種・多機関連携

⑯ 首都圏 F 市で広がる住民主体の体操グループと巡回支援の仕組み

健康運動指導士 3 名（F 市公益財団法人）のヒアリング調査より

1. どのような活動か

首都圏に位置する F 市や医師会などが設立した公益財団法人にて、F 市からの委託事業として行われている「からだ動かし隊」の実践である。対象は、市内在住 3 人以上で月 1 回以上活動する住民グループとし、自治会、老人会、既存サークルのほか、公園などで新たに体操グループを立ち上げたい住民も含まれる。平成 26～27 年頃から続く事業で、現在は 80 団体以上が登録している。活動内容はラジオ体操や市オリジナル体操が中心で、健康運動指導士は毎回指導するのではなく、立ち上げ初期は年数回訪問し、その後は、自主的な活動を支援するために体力測定、動きのポイント確認、運営相談などの巡回支援を行う。活動の場は公園、自治会館、団地、老人会など多様である。

2. 支援活動における工夫

工夫は、既存の地域組織を活かしつつ、住民だけでも続けやすい条件を整えている点にある。登録団体にはラジオ体操 CD や CD デッキ、のぼり旗などを貸与し、すぐ始められるようにしている。また、立ち上げ初期には支援回数を多めにし、自主化が進んだ団体には体力測定や助言中心に切り替えるなど、段階的な関わりを行っている。さらに、運動リーダー養成講習会を行うとともに、1 人のリーダーに負担を集中させず、名簿管理や会場確保などを皆で分担する運営を勧めている。地域包括支援センターから紹介されたグループへの支援も行っている。

3. この事例から学べること

この事例は、行政委託事業として健康運動指導士が地域へ巡回し、既存の通いの場や住民グループを後方支援することで、住民主体の運動活動を広げられることを示している。登録制度、教材貸与、段階的巡回支援、地域包括支援センターとの連携を組み合わせた仕組みは参考になる。一方、リーダーの高齢化や後継者不足、地域差、行政予算の継続が課題として挙げられた。

支援活動の位置づけ

- 行政を基盤とする活動
- 民間・個人主導

支援活動の起点

- 教室終了後の自主グループ移行
- 既存の通いの場・地域組織活用

特定の支援活動

- 住民リーダー養成
- 標準プログラム提供

主な成功要因

- a. 制度的基盤の存在
- b. 地域内のキーパーソンや住民リーダーの存在
- c. 参加者同士の関係形成
- d. 標準化された教材や運動プログラムの整備
- e. 多職種・多機関連携

⑰ 九州 F 市におけるフレイル予防教室から自主グループ化を支える実践

健康運動指導士 2 名（F 市 会計年度任用職員）のヒアリング調査より

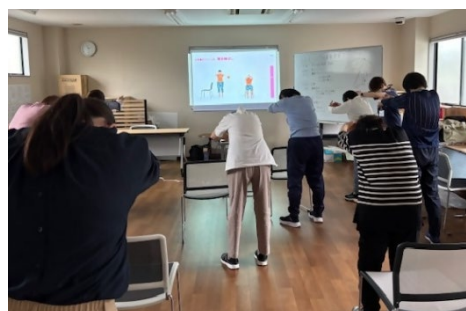
1. どのような活動か

九州に位置する F 市では、行政が実施するフレイル予防教室を起点に、住民主体の運動グループづくりを進めている。対象は介護保険サービスを利用していない地域在住高齢者（申込制）で、教室は 1クール 1～2 週間の間隔をあげ計 4 回、年間 4 クール開催され、フレイル、栄養、口腔、社会的つながりの講話と運動を組み合わせで行う。運動の中心は、ストレッチや筋トレに加え、ご当地の体操や健康運動指導士によってはウォーキング、ラダー、ダンスなども取り入れる。教室終了後は、継続希望者 5 人以上を目安に自主グループを立ち上げる。健康運動指導士は保健師とともに参加者のみで活動できるように会則、代表、副代表、年間予定、活動内容などを整え、その後は状況に応じて年 2～4 回程度の巡回支援を行っている。



2. 支援活動における工夫

工夫は、教室段階から自主化を見据えつつも、最初から「自走」を強く押しつけない点にある。毎回グループワークを入れて関係づくりを促し、教室後半では DVD や CD、ポスターを使って住民だけでも活動できる方法に慣れてもらう。また、立ち上げ時には話し合いがスムーズに進められるようにレジュメを作成し、会則や役割分担・連絡網などを決定している。慣れるまでのパターン化した運動プログラム、脳トレ、ファイルなどをセットで渡し、活動しやすい工夫もおこなっている。加えて、代表 1 人に負担を集中させず、当番制や役割分担を勧めている。区によっては、地域包括支援センターや事業所ネットワーク、専門職登録者も巻き込み、外部支援を組み合わせながら継続を支えている。



3. この事例から学べること

この事例は、教室から自主グループ化までを一体で設計し、立ち上げ後も段階的に支援することの重要性を示している。特に、自主グループの自主活動を重視しつつ、教材の提供、健康運動指導士と保健師のペア体制による支援、外部支援の活用を行い、見守りながら支援することで、住民が「いつでも相談できる」安心感につながっていた。教室、立ち上げ、巡回支援を切れ目なくつなぐ仕組みは大いに参考になる。一方、代表決めの難しさ、既存の参加者と新規参加者の関係づくりの難しさ、参加者の高齢化、地域差が課題として挙げられた。

支援活動の位置づけ

- 行政を基盤とする活動
- 民間・個人主導

支援活動の起点

- 教室終了後の自主グループ移行
- 既存の通いの場・地域組織活用

特定の支援活動

- 住民リーダー養成
- 標準プログラム提供

主な成功要因

- a. 制度的基盤の存在
- b. 地域内のキーパーソンや住民リーダーの存在
- c. 参加者同士の関係形成
- d. 標準化された教材や運動プログラムの整備
- e. 多職種・多機関連携