

June Special

高齢者の運動指導 資格を考える

どんな資格があり、どう活用すべきか



来年4月の介護保険改正を見据え介護予防への取り組みが話題になっている。筋力トレーニングのみをクローズアップする傾向に変更がみられ、高齢者の運動指導も視野の広いものになりつつある。ここにきて、介護予防のみならず、高齢者の運動への関心は高まり、その運動指導資格講座や関連講習の数も激増している。今月の特集では、高齢者の運動指導資格をテーマに関連各氏に取材、資格や講習の一覧もつけ、また指導経験豊かな方の率直な意見も掲載した。

- 1 運動指導資格の考え方と今後について 中嶋寛之 P.6
- 2 資格制度により効果的にノウハウを広め、人材を育成する 東京都老人総合研究所 P.9
介護予防運動主任指導員と介護予防運動指導員
- 3 健康運動指導士の立場から 元持 茂 P.12
- 4 介護保険の一部改正と運動指導資格について 斎藤博之 P.14
- 5 高齢者の心を動かす運動指導 小山内映子 P.16
- 6 高齢者運動指導資格・関連講習一覧 P.19
現場で指導してきた人の声 石井千恵、竹尾吉枝、小谷さおり、梅田陽子 P.22

1

高齢者の運動指導資格を考える

運動指導資格の考え方と今後について

中嶋寛之

日本体育大学大学院教授、整形外科医

日本医師会の健康スポーツ委員会委員長を務め、現在日本体育協会のスポーツドクター部会長でもある中嶋教授に、高齢者の運動指導資格について聞いた。医師と運動指導者とのセットで考える必要性、予算的裏づけ、エビデンスの問題など、大きな視点での話を掲げる。

不可欠なドクターと運動指導者との連携

平成17年度から、運動指導者資格認定については文部科学省から日本体育協会（日体協）に移管されたこと、それに伴い日体協が平成17年度から指導者資格の内容を新たにしたこと、またそれに来年度の介護保険の改正も加わり、各方面で新しい運動指導資格制度や関連講習会が始まっていると考えられます。

高齢者の運動指導資格については、東京都老人総合研究所や茨城県、千葉県、三重県など自治体での動きがあり、よく知られた茨城県の大洋村では前村長を中心に公益法人を創設して、各自治体にいる高齢者の運動指導に携わっている人に、知識や情報、ノウハウを提供して資質の向上を図るという計画もあります。これは介護保険の見直しによる「介護予防」に向けてのものでしょう。

私は日体協のスポーツドクター部会長として指導者育成委員会にも加わっています。そこで言い続けてきたのは、日体協はスポーツ指導者の育成を行ってきたのですが、そのなかにスポーツプログラマーやフ

ィットネストレーナーも含まれています。ただ、育成はしてもそれが真に活かされているとは言えない。予算的にも、受け皿としてもきちんとした裏づけがあるわけではない。しかし、他の団体にない日体協の特徴は同時にスポーツドクターも制度として育成してきたということです。例えば、日本医師会（日医）は健康スポーツ医を育成していますが、スポーツ指導者は育成していません。健康運動指導士と連携するという場面はありますが、指導者そのものを育成しているわけではない。運動指導者については、健康体力づくり事業財団、中央労働災害防止協会（中災防）始めさまざまな団体が育成していますが、運動指導者のみです。スポーツドクターと運動指導者の両方とも育成しているのは日体協のみです。その特徴をもっと活かすことを考えなくてはいけない。これをずっと言い続けてきました。それは、生活習慣病や高齢者のトレーニングについては、医学的知識が必要で、スポーツ・運動の知識のみでは指導できないからです。そこにドクターとの連携が欠かせないのです。

リハビリテーションの分野では、ドクターと理学療法士というラインができています。また、競技スポーツの世界でも、スポーツドクターとアスレティックトレーナーというラインができていて、予算的にはまだ十分裏づけがないけれども、そのラインは一応の市民権が得られていると言ってよいでしょう。それと同じ関係で、生涯スポーツや高齢者スポーツにおいてはドクターと運動指導者の連携が必要です。その意味で日体協ははからずもよいところを押さえていると言えるわけです。まだ、そのよさ

が十分活かされていないのですが、今後は違ってくると思います。

今後どう落ち着くか

スポーツやトレーニングとなると文部科学省の管轄で、医学的な運動療法などになると厚生労働省になりますが、スポーツ医学はその両方にまたがっている。そういう特徴があり、またそういう宿命があります。

日体協では、健康な高齢者を対象にマスターズ大会を行い、日医は病気の人は診るけれど、実際の運動指導はできない。両方とも必要なわけですが、そうなる運動指導資格については、省庁のレベルでは解決しにくく、かなり上のレベルでの政治的な力が必要になってくるだろうと思っています。今、高齢者の運動指導資格について雨後の筍のようにいろいろなものがありますが、私はそれはそれでいいことだと捉えています。というのは、多くの人が必要だと思うから、そういうものが生まれている。日本の歴史を振り返っても、たとえば幕末において「尊皇攘夷」や「公武合体」など薩長始め全国で叫ばれ、最初は小さな動きだったのがどんどん大きなうねりになっていって、やがて大政奉還、明治新政府樹立につながり、落ち着くところに落ち着いた。同様に、この高齢者の運動指導資格も多数誕生し、民間では日医と日体協がキーになるとは思いますが、それらが最終的には政治的にまとめ上げられることになるのではないかと考えています。

その落ち着く先を見据えて、今から対応しておくのがよいということになります。たとえば前述の自治体などの地域別に出てきている動きも、その流れにあると思

2

高齢者の運動指導資格を考える

資格制度により効果的に ノウハウを広め、人材を育成する 介護予防運動主任指導員と介護予防運動指導員

東京都老人総合研究所

東京都老人総合研究所（以下、都老研）が平成17年度からスタートさせる介護予防事業は、「介護予防主任運動指導員（以下、主任指導員）」と「介護予防運動指導員（以下、指導員）」を養成する取り組みである。いずれも法的な裏づけのある資格を付与するものではないが、都老研がこれまで蓄積してきたノウハウが直接講義されるとあって、多くの関心が寄せられている。そこで、都老研研究調整部の仁和良一郎部長に、同事業の概要と目的を聞いた。（資料提供：東京都老人総合研究所）

介護予防事業概要

都老研では、介護予防については鈴木隆雄副所長を中心に12年前から研究テーマとして掲げ、その成果を学会などで発表してきている。本格的に対策に取り組むことになったのは、平成15年4月のことである。国が介護保険の見直しに着手したのを受け、東京都の委託により介護予防緊急対策室を設置、室長に当時北里大学助教授であった大淵修一氏を招き、同氏が考案した高齢者筋力向上トレーニング（包括的高齢者運動トレーニング：CGT、本誌67号参照）を中心に据え、運動によって要介護者を減少させるため、エビデンスの蓄積から得られたノウハウを基に啓発、普及活動を行っている。

介護予防事業として主任指導員と指導員の育成を始めた経緯について、仁和氏は「昨年あたりから介護予防に関する反響が大きくなり、講演や研修の依頼が多くの自

治体・民間企業などから寄せられるようになりました。都老研はあくまでも研究所です。ので、できることが限られてしまい、すべての要望に応えることが難しい状況になりました。そこで、介護予防の担い手をどうやって育成していくかを検討し、指導者の育成事業を行うことにしました」と説明する。

介護予防事業の特徴は、主任指導員を老人研で養成し、主任指導員が所属している民間事業者等で指導員を養成するという2段階のシステムになっていることである。これは、仁和氏が述べたように、都老研だけでなく多くの人材を育成することが難しいという現状もあるが、民間事業者等が持つ人材・施設を活かした取り組みにすることで効果的に普及できるとの考えからである。

表1 「介護予防主任運動指導員」養成講座概要

1. 受講対象者
健康、保健、介護給付関連事業を行い、介護予防事業に理解がある法人で、介護予防運動指導員養成事業および高齢者筋力向上等トレーニングを実施する意思がある事業者が推進する次の資格を有する者
[医師、歯科医師、助産師、保健師、看護師、理学療法士、作業療法士、柔道整復師、鍼灸師、栄養士、歯科衛生士、介護支援専門員、介護福祉士、健康運動指導士、ホームヘルパー2級以上で実務経験3年以上、その他財団が認める者]
2. 講座内容
養成講習(80時間)、認定試験(五肢択一式 60問、1時間30分)。東京都老人研究所が直接実施
3. 受講料
30万円
4. 定員
50名
5. 17年度実施日程
第1回 平成17年7月4日～7月21日
第2回 平成17年11月7日～11月24日
第3回 平成18年2月6日～2月23日

受講者の募集については、東京都老人総合研究所のホームページ参照

そのため、主任指導員育成講座の受講者は、健康、保健、介護給付関連事業を行い、介護予防事業に理解があり指導員養成事業および高齢者筋力向上トレーニングを実施する意思がある民間事業者の推薦が必須となっている（表1参照）

介護予防事業を立ち上げるにあたり、平成16年度の年度末（今年2月28日～3月17日）に主任指導員養成講座を先行実施しているが、15事業者から57名の推薦者があり、講座・試験を経て54名が第1期の主任指導員として認定された。（株）ニチイ学館の27名を始め、セントラルスポーツ（株）、インターリハ（株）、（株）日本医療事務センターが各5名、その他（社）日本柔道整復師会、（財）日本鍼灸師会などで有資格者が誕生している。先行実施された講座では介護福祉士、理学療法士、作業療法士の参加が多く、保健師、看護師などもみられた。受講者は20～50代で最高齢は54歳だった。

主任指導員による指導員の養成は、ニチ

表2 「介護予防運動指導員」養成講座概要

1. 受講対象者
介護予防主任運動指導員受講対象者資格に準ずる。ただし、ホームヘルパー2級資格は実務経験2年以上（体育系大学の学士資格取得者の扱いについては検討中）
2. 講座内容
養成講習(30時間)、認定試験(五肢択一式 45問、60分)。介護予防主任運動指導員を擁し、東京都老人総合研究所から指定を受けた事業者が実施
3. 受講料、定員
テキスト代、修了試験受験料を含め、各指定事業者により異なる。定員も同様
4. 17年度実施日程
各指定事業者より案内（指定事業者については、東京都老人総合研究所のホームページで公開していく予定）

3

高齢者の運動指導資格を考える

健康運動指導士の立場から

元持 茂

特定非営利活動法人 日本健康運動指導士会
専務理事

今年で設立17年目を迎えたNPO法人日本健康運動指導士会は、全国に1万名以上の有資格者がいる健康運動士の過半数が入会する団体である。このNPO法人日本健康運動指導士会の専務理事である元持氏に、高齢者の運動指導に関して、健康運動指導士の位置づけなどについて聞いた。

健康運動指導士の要望書

われわれNPO法人日本健康運動指導士会として、今年3月に尾辻秀久・厚生労働大臣あての「介護予防・介護度改善の取り組みに関する健康運動指導士の活用に関する要望書」を作成し、当会の神山五郎会長から、西博義・厚生労働副大臣に直接お渡ししてきました。これについては、当会の会報を通じて会員に報告しましたが、そこでの要望事項は以下の4項目になります。

1. 地方自治体で行われる介護予防事業に、健康運動指導士または健康運動実践指導者を積極的に起用すること。
2. 地域包括支援センターごとに、介護予防運動プログラムの立案、提供、指導実践の指導者として、健康運動指導士を有資格者の一員として配置すること。
3. 地域密着型サービス等の拠点、また介護予防拠点等の高齢者福祉施設ごとに、介護予防に対して十分な知識、技能を身に付けた健康運動指導士または健康運動実践指導者を有資格者の一員として配置すること。

4. 健康運動指導士を高齢者福祉施設、介護保険利用の医療機関での介護予防運動、介護度改善の指導者としてリハビリ加算対象資格に法制の上で位置づけること。

この要望の趣旨としても述べてはありますが、昨年、厚生労働省老健局長の諮問機関である「高齢者リハビリテーション研究会」で「介護予防事業の目的は、生命・生活・人生のすべての側面に働きかけ、その人の持つ潜在能力を引き出し、生活上の活動能力を高め、豊かな暮らしを送ることを可能とし、廃用症候群（生活不活発病）の解消につなげることであり」と、その目的が示されました。栄養・運動・休養をもって生活リズムを整えることで廃用症候群の解消や健康増進につなげていく取り組みは、健康運動指導士によって、各市町村・民間施設あるいは社会福祉法人施設の中においてすでに行われており、多くの指導改善実績を挙げています。実際には廃用症候群の人は、要介護1や要支援の人たちに多く、まさに健康運動指導士が貢献できる部分であると思います。今後、地域包括支援センターが設置される方向にあります。そこに配置される予定の保健師や社会福祉士等の方とともに健康運動指導士も指導者として認めていただきたいということです。

近年は運動効果に関する明確なデータが求められていますが、この要望書を出す前の昨年6月に、健康運動指導士が市町村や社会福祉法人施設などから委託された事業およびその効果について全国15の活動実績をまとめた事例集を作成し、当会の活動に理解のある議員を通じて、最終的には厚生労働大臣のところまで届けられました。

この事例集は、各会員がデータを取り、表やグラフにし、写真もつけたものをまとめたもので、それぞれの健康運動指導士がいかに綿密な指導を行っているかが示されています。

健康運動指導士の可能性

当会の会員は今年の5月15日現在で、5,505人ですが、うち5,168人が健康運動指導士、312人が健康運動実践指導者、一般が25人となっています。健康運動指導士自体は、10,304人、同実践指導者は18,121人（(財)健康・体力づくり事業財団発表）で、アスレチッククラブ・フィットネスクラブなどの運動指導現場、病院・老人福祉施設・介護保険施設等にそれぞれ2,000人以上が従事しています。

現在、介護予防が話題にのぼることが多

表 『健康運動指導士・健康運動実践指導者の生活習慣病対策及び介護予防における有用性と実績 事例集』目次
(NPO法人日本健康運動指導士会発行)

事例 1	自治体委託事業
事例 2	SBR水中運動生化学プロジェクト
事例 3	水中歩行訓練を中心とした腰痛予防教室
事例 4	集団運動指導による膝痛改善教室
事例 5	上浦町における「温泉De・貯筋教室」 (国保連合高齢者健康づくりモデル事業)
事例 6	地域高齢者の健康づくりのための 介入プログラムが地域づくりに及ぼす効果の検討
事例 7	清心会 在宅介護支援センター 「心ほぐし 体ほぐし」
事例 8	中・高齢者に対するボール体操による 転倒予防教室
事例 9	岡垣町緑ヶ丘区健康教室 体力測定結果報告
事例 10	水巻町いきいきほーる Siberclub 18ヶ月 の足跡
事例 11	社会福祉法人 金谷温清会 介護予防教室
事例 12	とべ和合苑における生き生き体操教室
事例 13	地域高齢者に対する運動指導の効果
事例 14	『介護予防運動教室』実施報告書
事例 15	介護予防プログラム

4

高齢者の運動指導資格を考える

介護保険の一部改正と運動指導資格について

齋藤博之

NPO法人日本運動療法推進機構

以前から、運動療法やメディカルフィットネスの分野で活動を続けてきた特定非営利活動法人 日本運動療法推進機構（以下、推進機構）の専務理事でもある齋藤博之氏に、とくに「介護予防」との関連で高齢者の運動指導資格についてうかがった。

今回の特集テーマである、高齢者の運動指導について、さまざまな資格制度や講習会が始まっているのは、平成18年4月に介護保険が改正、施行されることを見据えての要素も大きい。

何がどう変わるか

厚生労働省老健局はホームページでも「介護保険制度改革関連法案」の概要と参考資料を公表している（カギカッコ内の用語でインターネット検索すると全文がPDFで入手できる）。その資料も引用しながら、齋藤氏の話も加えて紹介していくことにしよう。

上記資料について今月の特集テーマに係った部分のみを簡単に記すと以下のようになる。

まず、「介護保険等の一部を改正する法律案（概要）」では、「制度の持続可能性の確保、明るく活力のある超高齢社会の構築、社会保障の総合化を基本視点として、制度全般の見直しを行う」として、改正の概要の最初に「予防重視型システムへの転換」を挙げ、「軽度（要支援・要介護1）の大幅な増加、軽度者に対するサービスが、状態の改善につながっていない」という注釈

をつけている。

その「予防重視型システムへの転換」の全体概要は図1に示したとおり。図1の左にあるように、介護予防のスクリーニングを行い、要支援・要介護になるおそれのある人については、市町村が地域支援事業（介護予防サービス、例：転倒骨折予防教室、栄養指導等）を行う。要介護認定については、従来は、市町村・居宅介護支援事業者・介護保険施設が行っていたが、新規認定については市町村実施の原則を徹底するとなっている。また、従来「要介護1」とされた人を、一部はそのまま「要介護1」とするが、状態の維持または改善可能性の審査を行い、多くは「要支援2（仮称）」にし、それより軽度の「要支援1（仮称）」も含め「要支援者」には予防給付、「要介護者」には介護給付とする（図2参照）。図1の新予防給付の欄にある「新たなサービスの導入」については「効果が明確なサービスについてモデル事業等を踏まえ導入」とされ、エビデンスが重視されているが、その具体的内容として、「筋力向上、栄養改善、口腔機能向上等」とあり、「新たにメニュー化。通所介護など既存サービスのプログラムの一環として実施することも検討」と記されている。

資格制度のあり方

「当推進機構の会長である高瀬佳久先生は、介護を単にビジネスとしてみるのはおかし。介護は大変な努力を要する分野であり、介護予防の運動指導資格をつくるのであれば、介護の分野で仕事をしているところが組織や検討会などをつくって、その意見をもとに講習会を実施するべきだろうとい

うお考えでした。私も同感です。

また、単に筋力トレーニングだけではなく、もっと社会参加など人としてトータルにみてこそ介護予防になるのであって、そういう視点がないと運動を指導するだけでは十分ではないと考えています。

とくに筋力トレーニングについては、盛んに研究もされ、実際に多数のプログラムが実施されましたが、なかにはかえって状態が悪くなった人もいたと報告されています。また、どうも筋トレは、測定・評価ばかり強調され、高齢者としてはつらいという意見も聞かれました。厚生労働省もそういう意見を勧告し、必ずしも筋トレを強制するものではないというニュアンスになっています。

厚生労働省のプランをみると、1年間テストランをし、介護保険の改正は来年4月からですから、今年の12月くらいには運動や栄養のモデルプログラムを出すということになっています。本来は、介護予防に関する運動指導資格については、それを待って行くべきでしょうが、東京都老人総合研究所を始め、すでに講習会を始めているところはいくつかみられます。12月にモデルプログラムが出ると、各講習会ではそれに応じて不足分を補うようになるかもしれません」（齋藤氏）

どの資格も国レベルのものではないし、資格を取得すれば何か保証されるものでもない。しかし、実地のための勉強の機会、真に何が求められているのかを知る機会と捉えれば、その意義は大きい。齋藤氏は、できれば国レベルでの資格を設けることが望ましいが、それができないのであれば、運動生理学は何単位、マシンの実技講習が

5

高齢者の運動指導資格を考える

高齢者の心を動かす運動指導

小山内映子

つえつえクラブ/要介護予防運動普及会代表、
シェイプリーキックディレクター

シェイプリーキックディレクターとしてキックボクシングプログラムを指導している小山内さんは、一方で特別養護老人ホームで15年にわたって体操教室を続けている。ここでは、要介護者を対象とした指導現場での経験を語っていただいた。どのような運動指導者が求められているか。高齢者を対象とした運動指導資格を考えるうえで、決して見過ごすことのできない話である。

運動指導は

プログラム実施前から始まる

特別養護老人ホーム（以下特養）での運動指導は、みなさんが想像する以上の要介護度の方と向き合います。すべての方がからだに何らかの問題を抱えていて、要支援から要介護5までさまざまです。

デイサービスの方だけを対象とした体操教室であっても、みなさんが集まるまでに15～20分かかります。それはテーブルを移動させてスペースを確保する時間も含まれますが、私の担当している35人の教室では杖がないと歩けない方や緑内障の方、車椅子の方などがいます。自力で歩行できる人は多いのですが、杖や歩行器などを利用して移動している方々です。

特養では入居している方とデイサービスの方を同時に指導することもあります。入居している方は一人ひとり部屋を訪ねて、挨拶をしながら参加するかしらないかを確認します。その間、デイサービスの方には待ってもらっています。特養での指導は、

部屋を訪ねて声をかけるところからすでに始まっていると思っています。

入居している方にとって、体操教室が数少ない外部の人との接点になります。ですので、普段バジマ姿の方がよそゆきの格好に着替えて参加されることもあります。私は、着替えることもその人にとってフィットネスですし、体操教室を行う部屋に来ていただくだけでフィットネスになると思うようになりました。本人の気が進まないときには参加してもらわないようにしますが、そのときも必ず「また来てください、待ってますよ」と声をかけます。私も「先生また来てね」と言われて嬉しいからです。

おしゃべりの時間をつくる

私が初めて要介護者に対して指導をするとなったとき、まず施設を訪れ要介護者の動きを観察しました。そして、ラジオ体操のような動きのウォーミングアップ、音楽を使った今よりもっと激しく動くプログラムを用意しました。しかし、初めての指導ではすぐに「疲れる」と言われてしまいました。そこで、「体操に行きたくない」と思われないように、それまで考えたことをすべてやめ、2回目以降はおしゃべりを多く取り入れました。激しく動くプログラムと言っても、高齢者に合わせたプログラムで、決して難しい内容ではないと考えていたのですが、それでも実際には激しい運動になってしまいました。

今ではからだをたたく、こするといった誰でもできる動作を中心に体操を行っていますが、動きの選択は、全員ができることからやって、ちょっとずつ負荷をかけてい

く。そして、それぞれの人がどれだけ動けているかを見て、疲れている、あるいはその人にとっては難しい動きであると判断したときには、横に座って「一緒に見てよ」と声をかけます。そうやってプログラムをつくってきました。

また、私は椅子を輪に並べて体操を行うのですが、意識的に空いている椅子を挟んで、移動しながら満遍なく平等に接するようにしています。均等に同じサービスを行うことは対象者に関係なく重要なことです。人が多くなるほど話す時間が増えますが、それだけ楽しい時間になります。

グループエクササイズでは必ず一人ずつ声をかけるのですが、その話が周りの方にも刺激になるようです。みなさん話に聞き入り、体操を中断しても待ってくれます。話が盛り上がったときにはその日は「お口の体操」と言ってそのままおしゃべりを続けることもあります。そこで「いいかげんに体操やろうよ」と指摘されたことは15年間で数回しかありません。

さまざまなからだの人が集まることの効果

特養では、からだの動ける範囲が異なる方へ一度に体操を行います。私も以前はもう少し対象を分けて指導したいと思ったことがあります。今は一緒でよかったと思っています。それは、かたくなに変わらない方もいますが、自分より動けない人と一緒にいることで人との接し方が変わることもあるからです。

以前「足が痛い、足が痛い」と言って教室に参加されたおばあちゃんがいたのですが、その方は周りとは比べれば若く、介護予

6

高齢者の運動指導資格を考える

高齢者運動指導資格・関連講習一覧

高齢者を対象とした運動指導資格が多数誕生しているのを受け、実際にどのような資格があるのか、編集部で整理した。以下は各団体のホームページに掲載している内容をまとめたものである（順不同）。詳細については、直接各団体に問い合わせいただきたい。（は高齢者のみを対象としているが関連するものとして掲載）

介護予防主任運動指導員、介護予防運動指導員 詳細はP.9～11参照

健康支援トレーナー

概要 / 高齢者の心身の特長に関する専門知識を持った健康づくり運動指導者である健康支援トレーナーを認定する

対象 / 健康医科学協会会員であること

主な内容 / 健康支援のための運動生理理論、コミュニケーション技法、簡単な用具を使った高齢者体操の実際、青竹・ボール・チェアを組み合わせたABC体操、介護保険制度の仕組みとリスクマネジメント、機能テストを経過観察に活かすポイント（徒手筋力テストを活用して）、筋力回復を目的としたリハビリチューブ体操、自体重トレーニングと関節・筋肉への手技アプローチ、高齢期のメンタルヘルスとその支援、高齢者指導に必要な整形外科知識、リハビリ体操実習、高齢者筋力向上プログラム、介護予防のためのボールエクササイズ、加齢に伴って生じる婦人科内科疾患対応プログラム

主な講師 / 石井紀夫（健康医科学協会会長）石井千恵（健康医科学協会副会長） 鶴田佳津子（京都大学非常勤講師） 井雅代（九州大学非常勤講師）
受講料 / 117,800円

更新 / 1年

認定団体 / 健康医科学協会

TEL : 0466-50-4575

FAX : 0466-50-0080

aaw15330@hkg.odn.ne.jp

http://www2.odn.ne.jp/~cku65480

高齢者うんどう指導員

概要 / (財)体力づくり指導協会が行っている、「高齢者うんどう習慣化事業」を推進させるため、高齢者の目の位置に立った、運動生理学や技術指導を学んだ指導のスペシャリストを高齢者うんどう指導員として認定する。初級、中級、上級とある対象 / 高齢者に理解のある人、かつ健康づくりのうんどうを自ら実践する意欲のある人

主な内容 / 初級：基本運動生理学、うんどう指導技術、中級：うんどう習慣化技術指導、上級：うんどう教室運営指導技術

認定団体 / (財)体力づくり指導協会

TEL : 03-3370-5681

FAX : 03-3370-5682

webmaster@tairyoku.or.jp

http://www.tairyoku.or.jp/pf/pf/index.html

高齢者運動指導士

概要 / 幅広い体力の高齢者のニーズに合わせて体操やストレッチをプログラミングし、主にグループ指導ができることを目標にプレゼンテーション（多くの人にわかりやすく伝える）ができる高齢者運動指導士を認定する

対象 / NPO法人コーチズが認定しているガンバルーン体操リーダーコース（3時間）ガンバルーン体操インストラクターコース（6時間）を修了した人

主な内容 / 高齢者の身体特性や心理、運動教室全体のプログラミングと流れ、個々に合わせた運動強度の調節、教室をモデルケースとしたプレゼンテーション実習、安全のための指導上の注意点

講習時間 / 12時間

更新 / 2年

認定団体 / NPO法人コーチズ

TEL : 082-503-5039

FAX : 082-503-5029

info@npo-coaches.org

http://npo-coaches.org/gaiyo.html

高齢者体力づくり支援士

概要 / 65歳以上から75歳未満、75歳以上の高齢者や低体力者を対象に自立支援のための正しい運

動指導のあり方、日常における生活の過ごし方を理論と実技の両面から見ることのできる高齢者体力づくり支援士を認定する。マスターコースとドクターコースがある

対象 / 4年制体育系大学（短期大学・専修学校含む）および医学部系の卒業生（見込含む）、看護師・保健士・管理栄養士・理学療法士・鍼灸師・介護士・栄養士等有資格者、各運動関係資格取得者で2年以上運動経験のある人、運動指導関係に3年以上従事した経験のある人

主な内容 / マスターコース：[講義]生活習慣病予防のための運動、高齢者の運動生理学、高齢者の運動と栄養、高齢者の心理と運動、[実技]高齢者の体力測定、高齢者のチェアエクササイズ、高齢者の活力生活支援法、高齢者のアクアエクササイズ、高齢者のアクアダンスエクササイズ、高齢者のウォーキングエクササイズ、ドクターコース：[講義]サクセスフル・エイジングのための運動、高齢者のトレーニング理論、健康支援、高齢者の障害と運動、[実技]高齢者のストレッチ、高齢者の操体法基礎、高齢者のアクア身体調整法、高齢者のレジスタンストレーニング、高齢者の生活習慣病のための運動の実態

主な講師 / 田中喜次（筑波大学教授）、石井直方（東京大学教授）、熊谷秋三（九州大学教授）、橋本吉登（横浜市スポーツ医学センター）、木全克己（日本活力生活研究所主任）、中村容一（筑波大学大学院人間総合科学研究科）、八尋敦子（SPEEDO アクアアドバイザー）、花井篤子（北海道浅井学園大学短期大学部・専任講師）、中田実千（つくばヘルスフィットネス研究会）、宇野佳子（アクアオリエンタル アビリティ研究会代表）、竹尾吉枝（1億人元気運動協会会長）、橋本佐由理（筑波大学助教授）、杉浦克己（明治製菓サバスポーツ&ニュートリション・ラボ所長）、鹿島田忠史（誠快医院院長）、宮畑豊（トレーニングセンター サンプレイ代表）、梅田陽子（トータルベシク取締役）、阿部良仁（NSCA ジャパン事務局 長）

受講料 / マスターコース120,000円、ドクターコース108,000円

講習期間 / 5日間