

**令和2年度 地域スポーツ関係者等研修会(第2回)**  
**第1回筑豊地区スポーツ推進委員協議会研修会 事業報告**

1 事業名 令和2年度地域スポーツ関係者等研修会(第2回)  
 第1回筑豊地区スポーツ推進委員協議会研修会

2 期日 令和2年10月16日(金)

3 参加者 45名

4 日程

時 程	内 容
18:30	受付
18:50	開会行事
19:00	研修〈説明・実技〉  「いつでも・どこでも・だれでもできる健康づくり  ～Let's ニギニギ体操!～」  株式会社コロがらん本舗 スーパーバイザー 西内 久人 氏
20:30	
20:40	閉会行事

5 活動の実際

研修

(1) 内容

まず、株式会社コロがらん本舗スーパーバイザーの西内久人氏が、「いつでも・どこでも・だれでもできる健康づくり」として、これまでに実施してきた体操教室参加者のデータや、医学論文などの科学的根拠をもとにしたニギニギ体操の効果について説明を行いました。次に、具体的な場面として高齢者施設での指導の様子や、働き盛り世代を対象にした一般企業での指導の様子についての紹介を行い、様々な場面で活用できることを参加者と確認しました。さらに、西内氏がニギニギ体操の普及の為に地域と連携して取り組んできたことや、現在行っている SNS を活用した体操教室についての紹介がありました。

後半では、西内氏が12種類ある体操のそれぞれの動きが身体の中のどの部分を使い、どのような効果があるかについての説明をし、実際にニギニギ体操の実技を行いました。

(2) 活動写真



運動の効果をデータから説明する西内氏



ニギニギ体操の基本のポーズをとる参加者



大きく身体を動かしている参加者



体操の最後に深呼吸をしている参加者

### (3) 参加者の声

- なぜ、この体操が効果的なのか、という理論の部分をしっかり聞くことができたので実技をする（今後続ける）意欲が高まりました。「血流を止める」「筋肉痛がない」など、今まで聞いたことがない運動に関する話で、興味深く聞くことができました。
- あんなにスローな運動なのに、じわじわ体が温かくなり、血流がよくなっている感じがしました。ニギニギ体操をしっかりマスターして、どこでもできそうです。地域、職場でも広めていきたいと思いました。
- 高齢者やだれでも出来る、また、効果が表れることの説明が分かりやすかったため、だれもが気軽に出来ることが印象に残りました。

## 6 全体をとおして

今回の研修会の目的は、地域スポーツの指導や普及に関わる方を対象に、誰でも気軽に実施できる運動やスポーツの指導法、地域に普及させるポイントを学ぶことで、地域で様々な世代に運動やスポーツを指導・普及できる指導者を育成することでした。参加者からは、「運動を無理なく続けてもらうための説明、声掛けの仕方、実技の行い方等、先生の話からヒントをもらうことができたと思います。」「毎日1回、行政区の会議があるので、そこで実行していきたいと思いました。」「幅広い年齢層の方に興味を持ってもらえる様な研修が必要だと考えていましたが、今日の研修はとても参考になりました。」などの感想があり、気軽にできるスポーツの指導法、地域で様々な世代に普及させるポイントを学ぶことができた研修となりました。また、「本日のようなマスクをしても出来る程度の運動を学ぶ機会があればよいと思います。」といった感想もあり、新型コロナウイルス感染拡大の影響で運動不足が問題となる中、「3密」（密閉、密集、密接）を避けながら適度な運動ができるという点から、今回のような研修会は、有意義な内容となりました。