

運動とスポーツの力で人と地域を元気に

特定非営利活動法人コーチズ

<https://npcoaches.org/>

高齢者の健康増進を目的に 生まれたニュースポーツ

平成6年の設立当初は、子どもたちの地域でのスポーツ指導支援を事業の中心に任意団体として活動をスタートしました。その後、高齢者への健康増進などに関する支援依頼が増加。これに対し、元暴走族の少年をサポートし、高齢者施設や地域に出向き運動指導者として活躍させる「青少年ケア・サポート事業」を実施したところ認知度が向上。平成12年10月に組織を改めて発足したのが「特定非営利活動法人コーチズ」です。



▲ 代表理事の兒玉尚さん

「活動を始めた頃は、子ども向けのスポーツ教室の講師派遣が主な事業でしたが、やがて高齢者の健康増進や介護予防プログラムを開発し、実施することが中心になってきました。その中で生まれたのが、世代を超えて取り組めるガンバルーン体操とガンバルーンゲーム、座ソーランなどです」と二代目の代表理事の兒玉尚さん。

オリジナルのゴム製のボールを使う「ガンバルーン体操」は、高齢者の介護予防や体力・運動機能の向上を目的に、椅子に座りながらの運動を中心に行う体操。簡単・楽しいをコンセプトに、参加者の皆さんに「しんどくない・楽になれる・失敗するけどおもしろい」と感じてもらえるように、プログラムを構成しています。また「座ソーラン」は椅子に座ったまま踊れるソーラン節です。日本人に馴染み深い「ソーラン!ソーラン!」のメロディを試行錯誤しオリジナルで作成。激しいソーラン節の踊りを、高齢者の皆さんにも楽しく、安全に踊ってもらえるように振付も独自にアレンジしました。他にも、

伸縮性のあるゴムバンドを使い、筋力トレーニングやストレッチを行う「つるかめばんど」など、ユニークなネーミングで参加者が親しみやすさを感じているのも特長のひとつです。

広島から全国へ 高齢者から子どもたちまで広がる

現在は5人の講師が、広島市内はもちろん県内各地の集会所や、介護施設、デイサービス施設などで活動しています。プログラムは1回約1時間ですが、定期的に訪問することで、参加者や



▲ 福祉施設で「つるかめばんど」をする様子

主催者の方に喜んでもらっています。「最近、体操教室に親子で参加されるなど世代を超えて広まってきています」と兒玉さん。さらに、ここで学んだ人たちが、全国各地で関連団体を立ち上げるなど、その活動の輪は広がっています。また教室以外、自宅でも気軽に取り組んでもらえるように、インターネットに動画をアップし、時代のニーズに応じた取り組みにも挑戦しています。

「スポーツは、いろいろな人が楽しめる世界共通の合言葉です。条件を世代などに合わせて変えてあげると、誰でも気軽に楽しむことができるスポーツになります。これからも、そのサポート役を担うことができれば」と兒玉さんは語ってくれました。高齢者の健康増進を目的にスタートしたプログラムが、活動が広がるとともに、3世代が揃って楽しめる運動へと進化したことで、大きな自信とこれからもっと成長をさせていきたいという思いを感じました。



▲ 「ガンバルーンゲーム」大会の様子



▲ イベント教室で「ガンバルーン体操」をする様子