

# 運動やスポーツに対するニーズが多様化した 地域住民への実践的アプローチ

株式会社共笑コンディショニング  
代表取締役 古川公成

# 自己紹介（経歴）

- 青森山田高等学校卒業 体操競技部
  - 国際武道大学 体育学部 体育学科 卒業
  - 亀田開発ホテルフランス （運動指導員 約5年）
  - 株式会社タラソシステムジャパン （セラピスト 約1年）
  - 青森県五所川原市 タラソテラピー施設（支配人 約3年半）
  - 熊本県上天草市 タラソテラピー施設（ディレクター 約3年）
  - 鹿児島県沖永良部島 タラソテラピー施設（ディレクター 約1年）
  - 静岡タラソテラピー施設（経営改善コンサルティング 支配人約8ヶ月）
  - 沖縄県 ブセナテラスホテル （タラソテラピープログラム指導講師6ヶ月）
  - 富山市角川介護予防センター（館長代理 3年半）
  - ※富山市民大学 暮らしの実学 講座担当3年間
  - 富山ケーブルTV 体操の時間に出演中！ 6年目に突入
- 株式会社 共笑コンディショニング 代表取締役 2年半目現在に至る**

教育学修士（富山大学人間発達科学発達環境専攻）

健康運動指導士 介護予防トレーナー シナプソロジーインストラクター

# 本日のテーマ

各ライフステージの問題と課題を知り、スポーツ普及活動の入口に活用できる方法を取得する！

- ライフステージ1（子供）  
問題と課題 課題⇒テーマ⇒体験⇒作成⇒発表
- ライフステージ2（成人）  
問題と課題 課題⇒テーマ⇒体験⇒作成⇒発表
- ライフステージ3（高齢期）  
問題と課題 課題⇒テーマ⇒体験⇒作成⇒発表

# その前に！

- ①準備体操をしましょう。
- ②グループを作る。
- ③自己紹介
- ④1人1動作のW-UP

# ライフステージ1（子供）問題と課題

- ①体力低下
- ②日常的活動量の低下
- ③コミュニケーションがうまく取れない。



男子		女子	
親の世代	今の子ども達	親の世代	今の子ども達
71.2	61.1(↓ 10.1)	56.3	36.4(↓ 19.9)

※学校での体育の授業を除く

※親の世代は昭和60年度の11歳、今の子ども達は平成27年度の11歳

# 「子どもたちのコミュニケーション能力を育むために」(審議経過報告)

～「話し合う・創る・表現する」ワークショップへの取組～

平成23年8月29日 コミュニケーション教育推進会議

コミュニケーション教育推進会議においては、国際化の進展に伴い、多様な価値観を持つ人々と協力、協働しながら社会に貢献することができる創造性豊かな人材を育成することの重要性を踏まえ、子どもたちのコミュニケーション能力の育成を図るための具体的な方策や普及の在り方について議論を行い、平成23年8月に審議経過報告を取りまとめた。

## 1. コミュニケーション能力が求められる背景

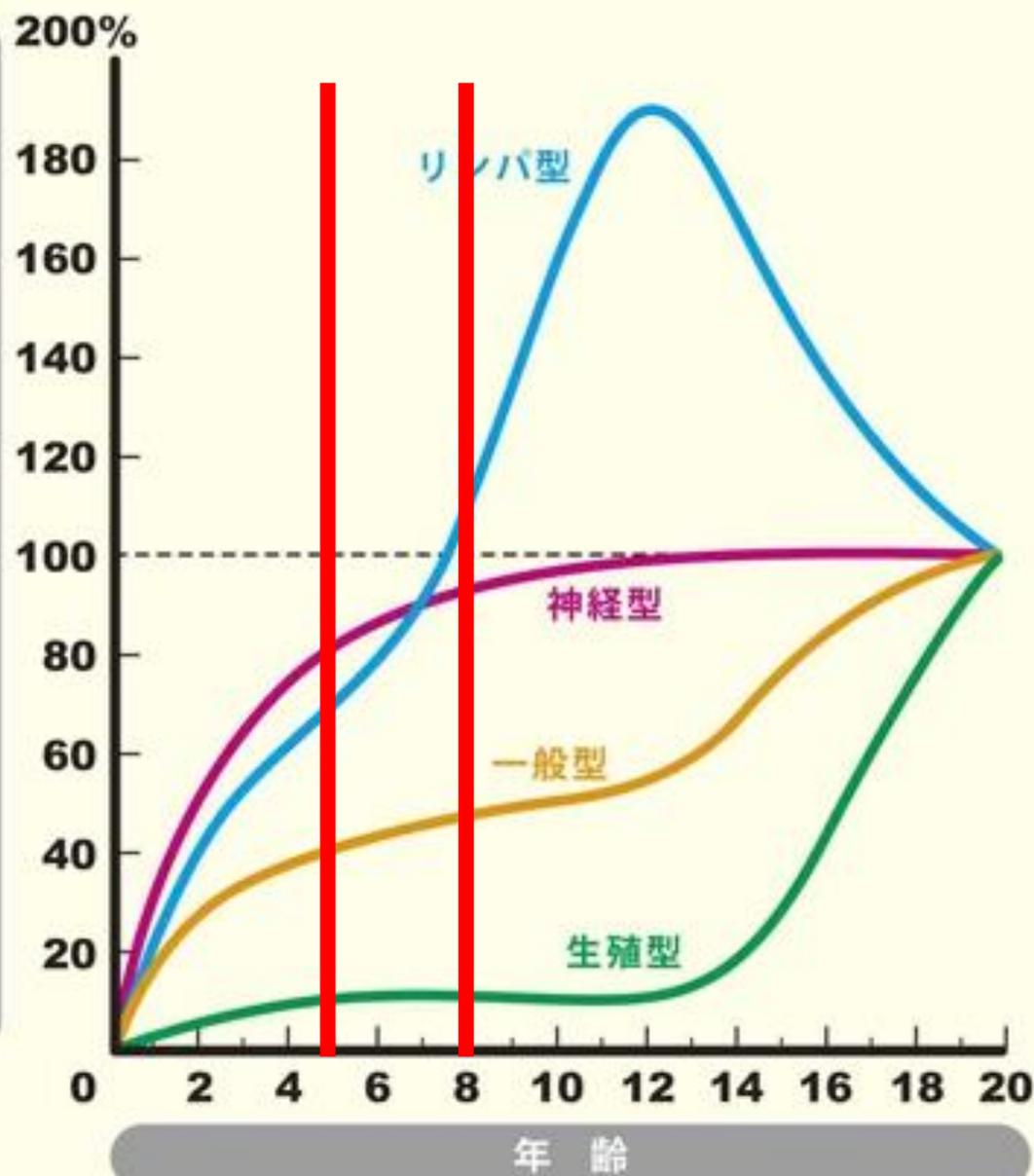
### (1) 社会の変化と子どもたちに求められる能力

- 21世紀はグローバル化が一層進む時代。多様な価値観、自分とは異なる文化や歴史に立脚する人々とともに、正解のない課題、経験したことのない課題を解決していかなければならない「多文化共生」の時代。
- このような時代を生きる子どもたちは、積極的な「開かれた個」(自己を確立しつつ、他者を受容し、多様な価値観を持つ人々と共に思考し、協力・協働しながら課題を解決し、新たな価値を生み出しながら社会に貢献することができる個人)であることが求められる。

### (2) 子どもたちの現状や課題

- 子どもたちは気の合う限られた集団の中でのみコミュニケーションをとる傾向。
- インターネットを通じたコミュニケーションが子どもたちに普及している一方、外での遊びや自然体験等の機会の減少により、身体性や身体感覚が乏しくなっていることが、他者との関係づくりに負の影響を及ぼしている。

誕生から成熟期までの発育量を100%とした割合



## 一般型

一般型は身長・体重や肝臓、腎臓などの胸腹部臓器の発育を示します。特徴は乳幼児期まで急速に発達し、その後は次第に穏やかになり、二次性徴が出現し始める思春期に再び急激に発達します。思春期以降に再び発育のスパートがみられ大人のレベルに達します。

## 神経型

器用さやリズム感を担う神経系の発達は脳の重量や頭囲で計ります。出生直後から急激に発達し、4～5歳までには成人の80%程度(6歳で90%)にも達します。

## リンパ型

リンパ系型は免疫力を向上させ扁桃、リンパ節などのリンパ組織の発達です。生後から12～13歳までにかけて急激に成長し、大人のレベルを超えますが、思春期過ぎから大人のレベルに戻ります。

## 生殖型

生殖器系型というのは、男児の陰茎・睾丸、女児の卵巣・子宮などの発育に当たります。

これは、小学校前半まではわずかに成長するだけですが、14歳あたりから、急激に発達してきます。生殖器系の発達により性ホルモン(男性ホルモンや女性ホルモン)等の分泌も多くなります

# ライフステージ1（子供） 問題と課題

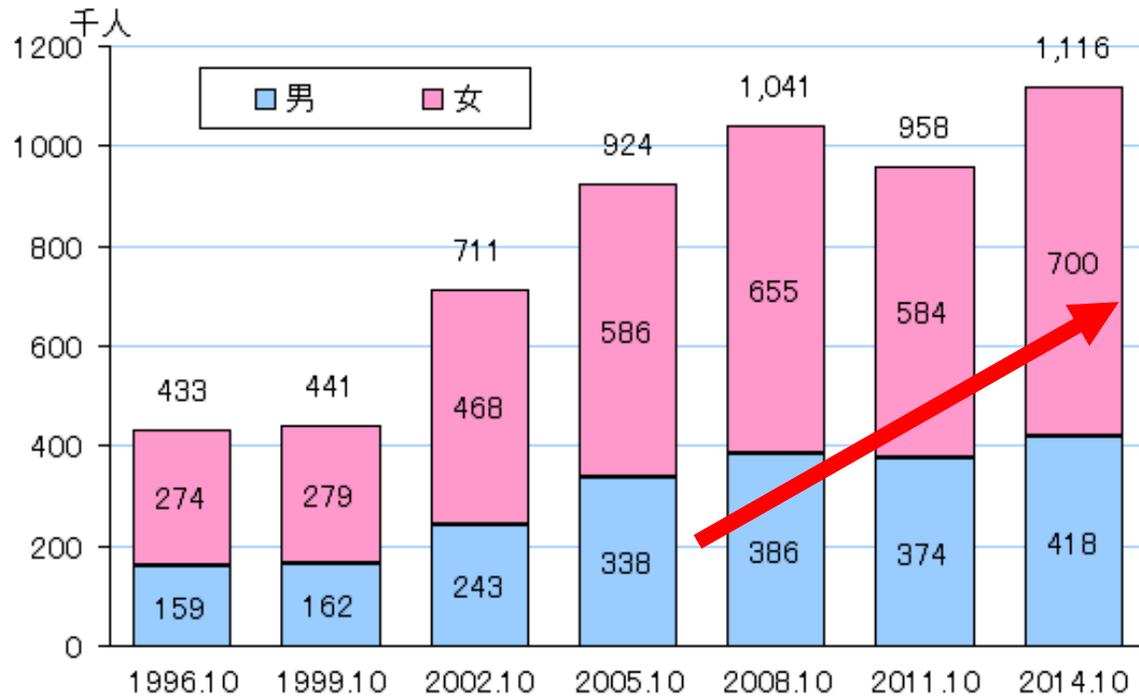
課題:運動が苦手な子でも興味がわくもの

- 1人で出来るもの
  - 3つの基本動作(声を出す)
  - ルール
- +
- 刺激や変化を加える

# ライフステージ2（成人） 問題と課題

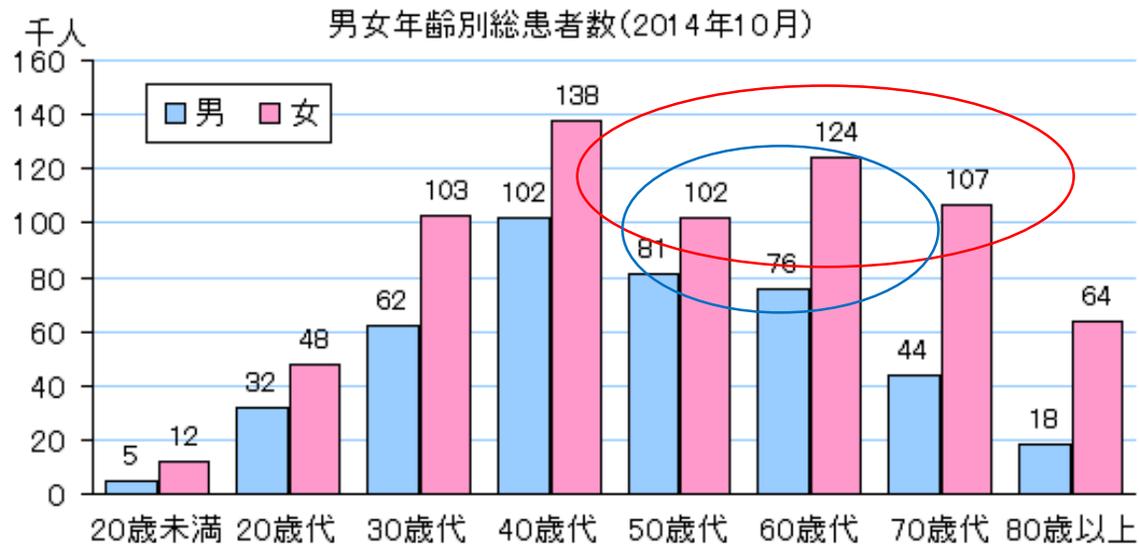
- ① ストレス（うつ病）
- ② 職場コミュニケーション
- ③ 生活習慣病

うつ病・躁うつ病の総患者数



うつ病の患者数は増え続けてきた2011年は減少傾向にあるものの2014年の数値は110万人を超える患者がいる

※2011年の調査では東日本大震災の影響で宮城県の一部と福島県の数字は含まれていない

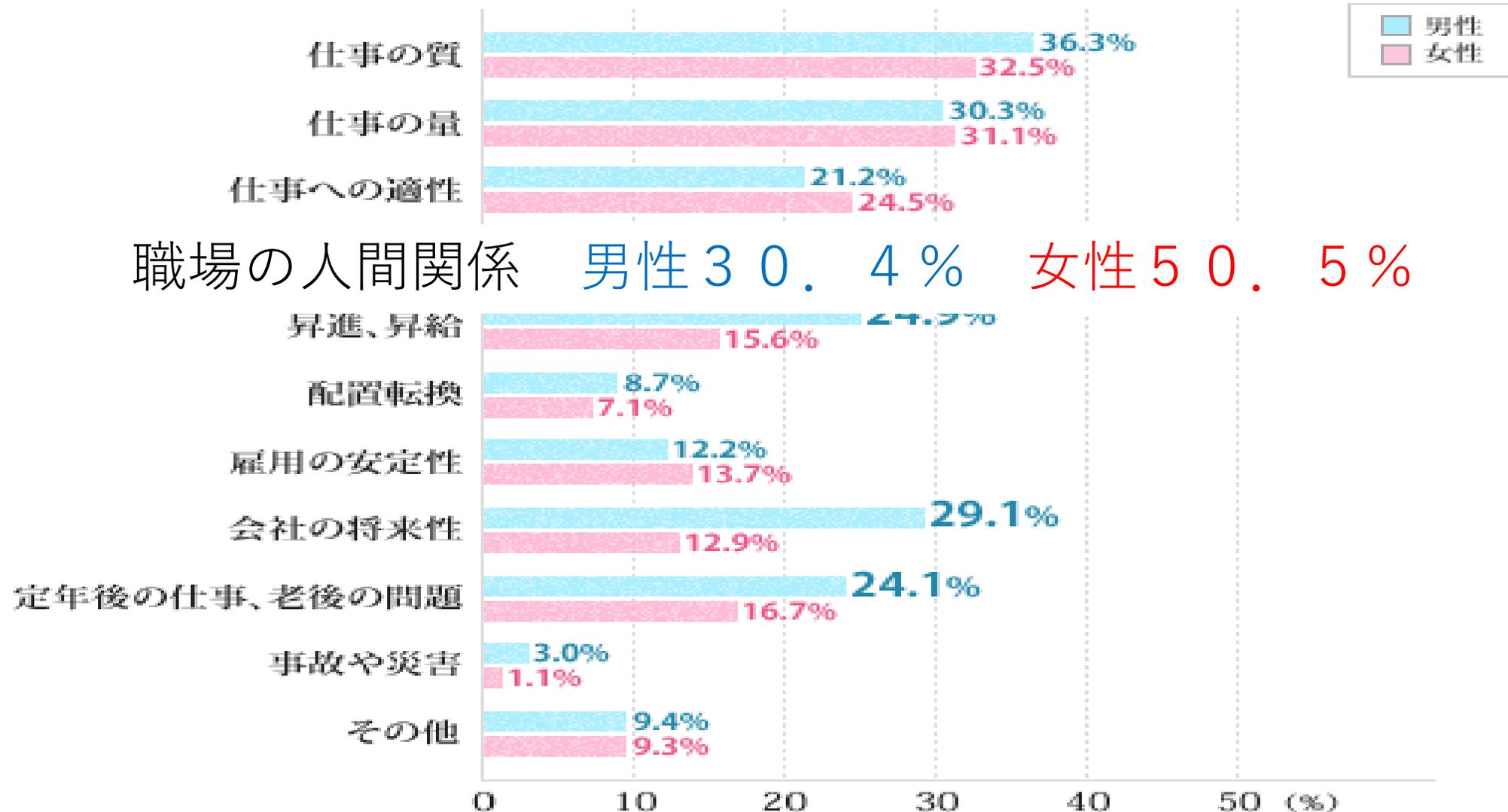


特にうつ病の患者数は40代～60代の男女に多い

DATA

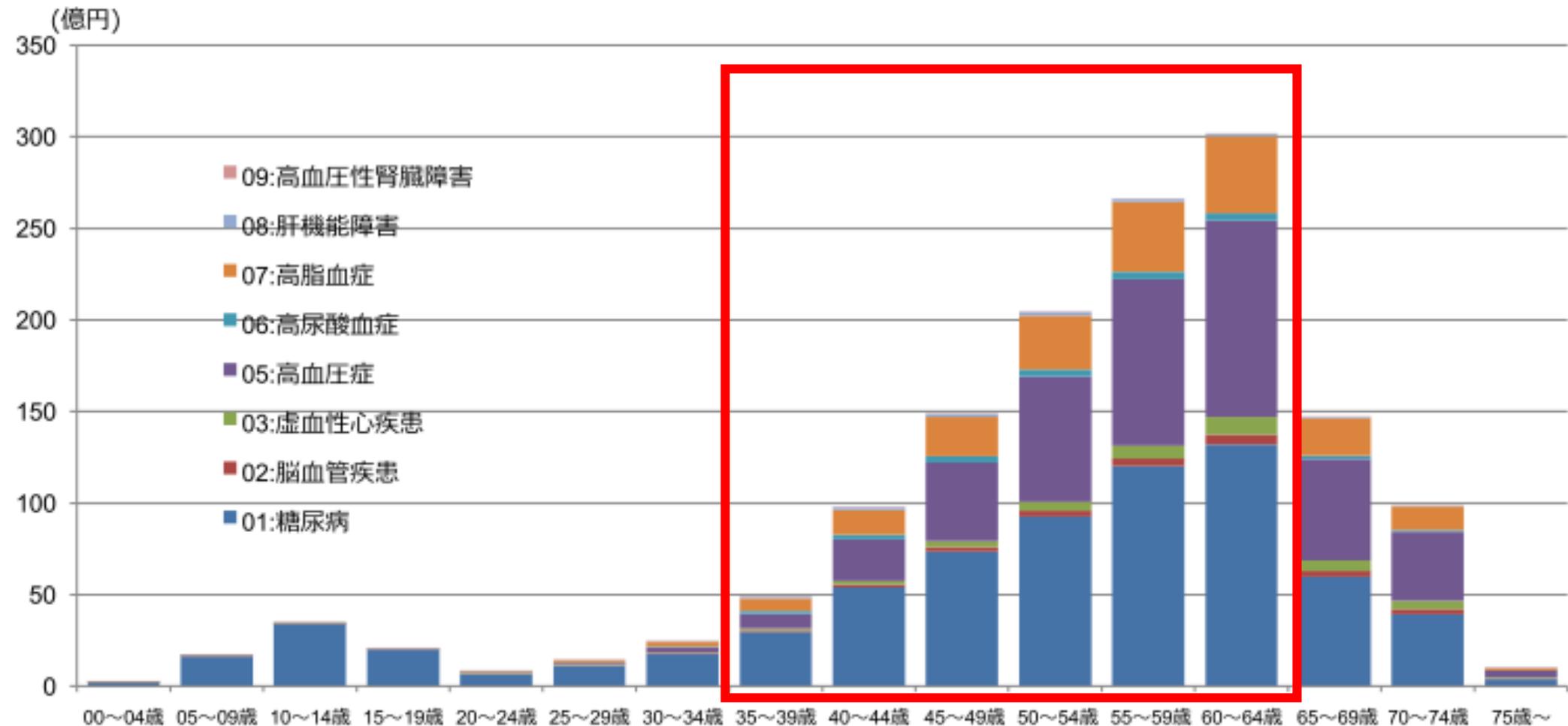
男女別

### 仕事や職業生活に関する 強い不安、悩み、ストレスの原因



## 年齢階層別にみた生活習慣病 8 疾患医療費（積み上げ）〈入院外〉

- 年齢階層別にみた生活習慣病医療費の〈入院外〉の積み上げをみると、入院同様、糖尿病 ■ は 35 歳以降で高くなっているほか、40 歳以上で高血圧症 ■、高脂血症 ■ が高くなる傾向が示されている。



# ライフステージ2（成人）問題と課題

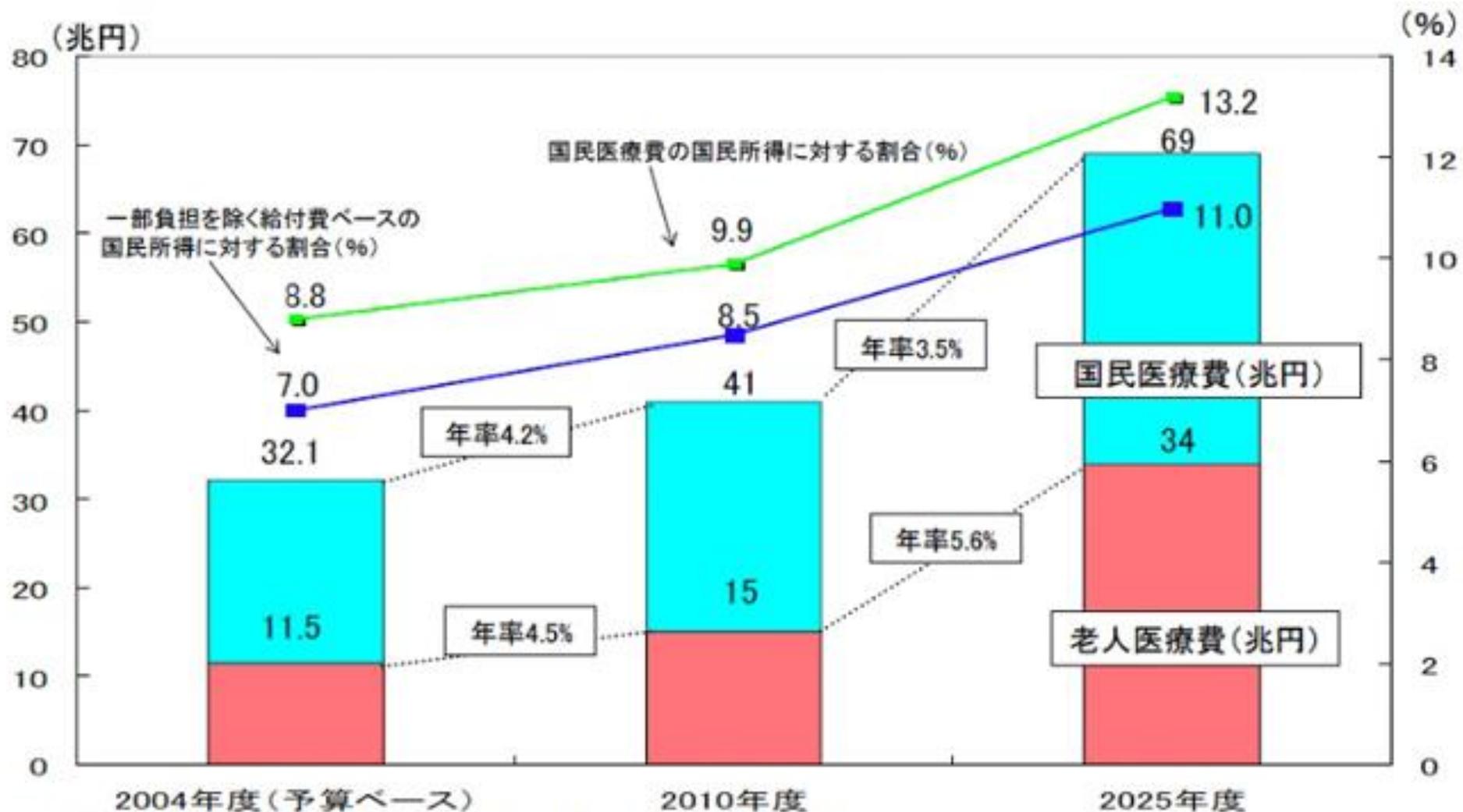
課題: コミュニケーションが得られるもの

- 2人で出来るもの
  - 基本動作(声を出す+道具を使用)
  - ルール
- +
- 刺激や変化を加える

# ライフステージ3（高齢）問題と課題

- ①医療費の高騰
- ②要介護（認知機能低下）
- ③高齢による虚弱（サルコペニア）

# 医療費の動向

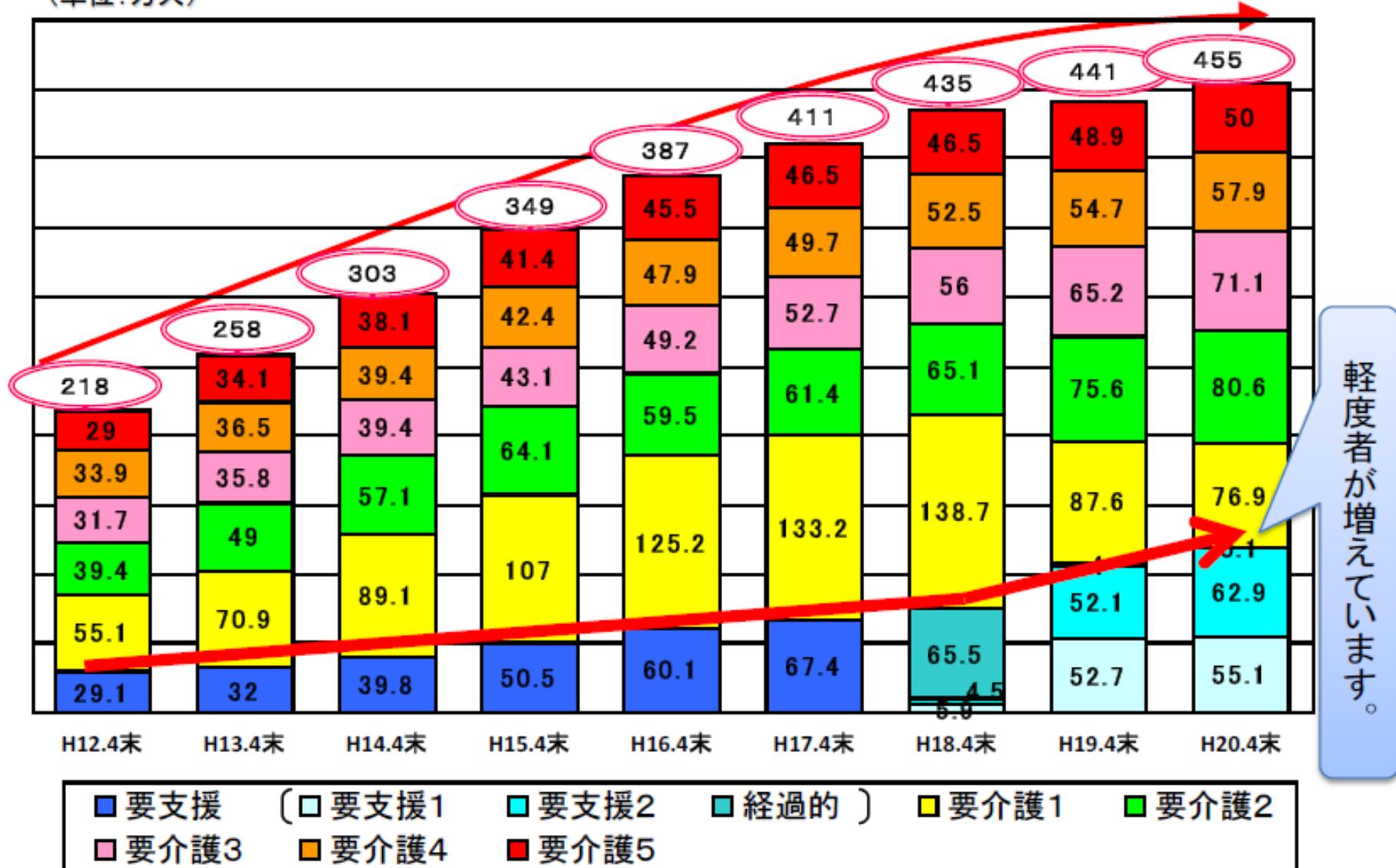


注1: 老人医療は2007年まで対象年齢の引き上げが行われていることに注意が必要

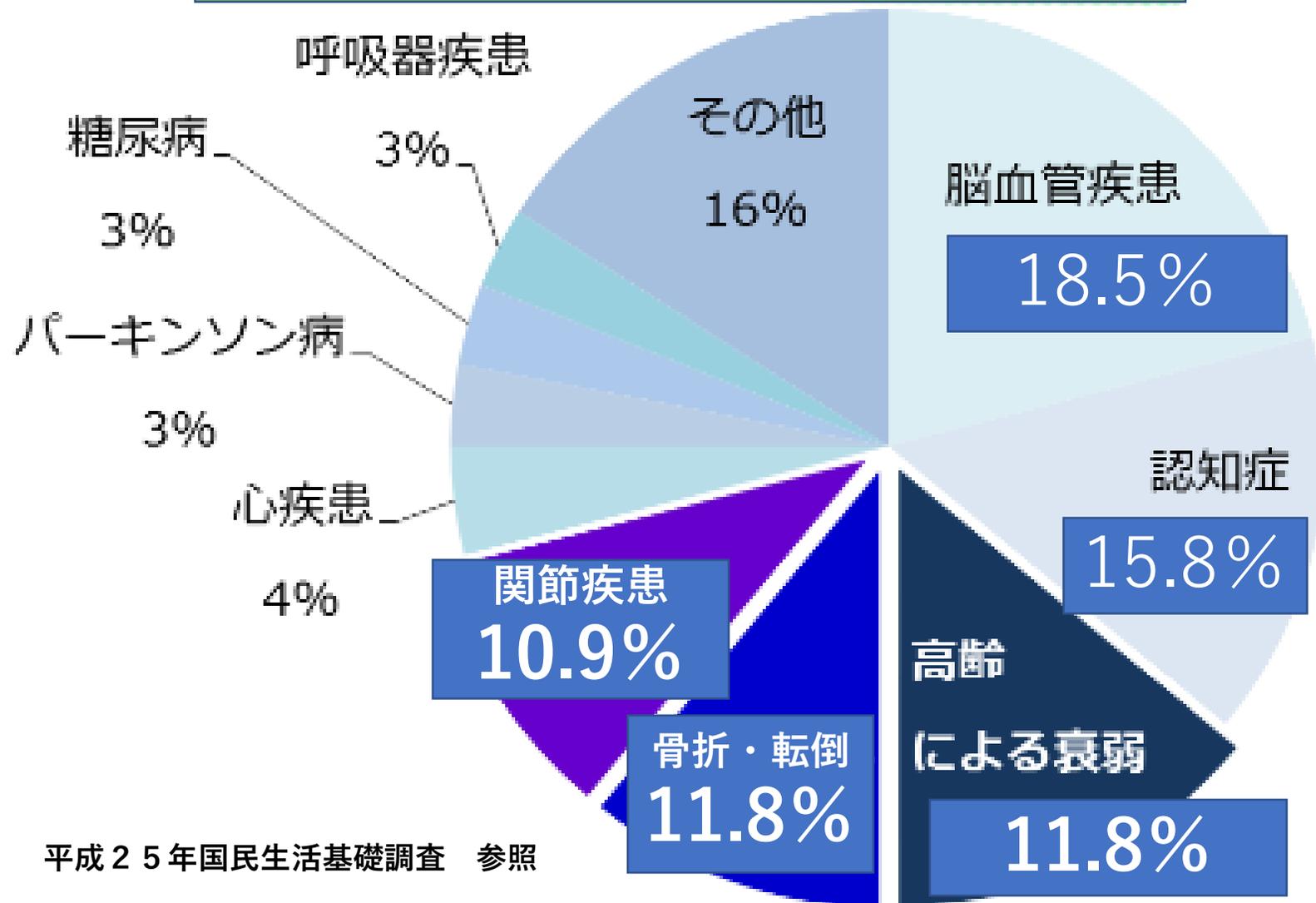
注2: 2010年度及び2025年度は「社会保障の給付と負担の見通し」(平成16年5月)ベースの推計値

# 要介護度別認定者数の推移

(単位:万人)



# 介護になってしまう要因



平成25年国民生活基礎調査 参照

# ライフステージ3 (高齢) 問題と課題

課題: 虚弱な方でも楽しく行えるもの

- 4～6人で出来るもの
  - 基本動作(声を出す+道具を使用)
  - ルール
- +
- 刺激や変化を加える

# シナプソロジー

## 感覚器刺激

視覚

聴覚

触覚

味覚

臭覚

## 認知機能刺激

視空間認知

言語

記憶・学習

注意・集中

思考（問題解決）

インプット

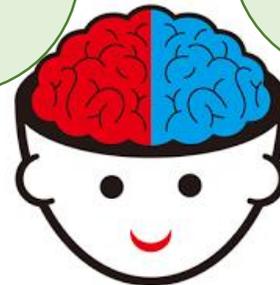
アウトプット

基本動作



動き

感情



ありがとうございました。

