

いちかわTMO講座アドバンス発表（下元チーム）

いちかわ
「ピンコロ体操」で
健康寿命を延ばそう

いちかわTMO講座 アドバンス

健康運動指導士

五関 雅子

（ごせき みやこ）

「いちかわピンコロ体操」(仮)

作詞:五関雅子 作曲・唄:松本優子

いちかわよいとこ 住みよい街
もっと知ろうよ 素敵な場所を
出かけてみよう 探しに行こう
そうすりゃ いいことたくさんあるさ

いちかわよいとこ 住みよい街
もっと知ろうよ 楽しい場所を
見つけてみよう 探しに行こう
そうすりゃ 見つかる輝く私

生きがい(貝)！
やりがい(貝)！
もう一回(貝)！
病気ナシナシ！(梨)
気分はノリノリ！(海苔)
笑う門には福来たる！
歩く体も福が来る！

Ver.1 筋トレバージョン

Ver.2 コンテストバージョン

(市川市内の名所名物などを入れたり、所属サークル紹介やオリジナルで歌やダンス、パフォーマンス、など、何でもありのスペース！)

ピンピンコロリ ピーンコロリ
あなたも私も元気に歩こう！
ピンピンコロリ ピーンコロリ
そうすりゃ誰もが

♪ happy ! ♪

♪ happy ♪

高齢者が望んでいること

「どんな最期を理想と思うか？」

～大手生命保険会社の調査（2010年）
40～70代の男女735人を対象～

➤ 「ある日突然心臓病などで死ぬ」・・・75.9%

その理由は？

➤ 家族にあまり迷惑をかけたくない・・・80%↑

➤ 苦しみたくない 68%

➤ 寝たきりなら生きていても仕方がない・・・50%

それが意味する言葉は？

♪ピンコロ♪

「ピンピン長生き、
コロッと往生」

元気な高齢者の間では、**ポジティブな言葉**
として浸透しています

大人気！ 「ピンピンコロリツアー」

- ・長野県佐久市、成田山薬師寺：
「ぴんころ地蔵」
- ・奈良県、吉田寺：
「ぽっくり往生の寺」
- ・福島県、会津：「ころり三観音」



ご当地体操で介護予防

県内自治体が音頭

千葉県内で高齢者を対象に介護予防を目的にした体操や運動を拡充する動きが広がっている。船橋市は効果が実証された「シルバリーハビリ体操」を推進。鋸南町はつえを使ったウォーキングを促し、習志野市や八千代市は独自の体操を導入する。要介護・要支援者数の増加を抑制し、財政健全化にもつながる施策として注目されそうだ。



船橋市は「ふなばしシルバリーハビリ体操」で高齢者の介護予防を目指す



船橋市 指導者100人養成

習志野市 実施会場数3倍

習志野市は「てんとうむし」(転倒無視)体操を推進する



船橋市は今月から月1回程度、市民を対象にシルバリーハビリ体操の教室を開くほか、今年度中に体操を教える体操指導士を100人養成する。関連予算は約220万円。公民館などを教室とし参加者は原則65歳以上

上。体操を教の養成事業はめ2025年740人を養同体操は茨プラザ管理者氏が考案したり、筋力せたりする体での導入は船鋸南町は公スキーのストつえを使い歩ウォーキングされた。15年度る会場を2カ力所とする。

市川市と体操

昭和54年、全国に先駆けて、**健康診査と運動**
を組み合わせたトレーニング施設

「市川市健康増進センター」

を開設

35年間、市民の健康の維持・増進の為に力を
尽くし、昨年閉館

日本人初の体操教師：坪井玄道先生 (市川市鬼越出身)

坪井玄道先生誕生の地

坪井玄道は嘉永五年（一八五二）一月九日、当時直江郡鬼越村のこの地で、農業坪井島助の二男として誕生。幼名を仁助といい、十四歳の時江戸に出て英語を学びました。

明治五年（一八七二）東京師範学校が創設されると、アメリカ人教師スフォートの通称官（通訳）として教壇に立ち、自らも英語と算術の授業にあたりました。

明治十一年（一八七八）政府は体育教師の養成機関として体操講習所を設置、アメリカから医師リーランドを招きました。この状況に選ばれたのが玄道で、彼が体操教師としての道を問いたのは、玄にこの時からだったのです。

リーランドの帰国後は、玄道が主任教師となりました。彼は「戸外運動法」一名「外運動法」を出版し、老若男女誰にでもできる運動をつくり上げることに懸命となり、また「普通体操法」と題した教科書の刊行に尽力して、広く体操の普及に務めたのです。

玄道が体操研究の目的で、ヨーロッパに留学したのは明治二十四年のこと。留学先では、卒業大尉・坂谷小波等と交流があったことが、既述した検閲書などからわかります。帰国後はさらに新しい体操や行進運動の普及と指導にあたりました。

ところが、自由主義的な健康で明るい豊かな人間づくりを目指した玄道たちの「体操用武所用」による体育論を疑問視した「普通体操」は定着しませんでした。これは、わが国が目指す「強国強兵」を達成する明治二十五年ごろから軍国主義的な形式体操や合理的なスクエーション式体操が普及するようになります。大正二年（一九一三）になると、これらも取り入れ作成された水戸清明による「学校体操教授要目」が、文部省から制定交付されるに至ったのです。



後醍醐天皇御代
（大正十一年十一月二日改訂）

平成十六年一月

市川市教育委員会

玄道は大正十一年（一九二二）十一月二日、七十歳で世を去りました。彼の志を継ぐ者は、わが国にこれまでになかった既述スクエーションの中核となるようなスクエーションを選び、紹介や普及に努めたことです。体操の普及は、今も一般に認識されている野添・イート・李・サカ・カリー・ゴニエ等も紹介し、普及に尽力しており、わが国体操の父とも呼ばれるのでした。

職歴

- ▶ **東京女子体育大学を卒業後、市川市内の民間のスポーツクラブに入社**(平成2年～5年)
～退職後フリーで活動～
- ▶ **市川市水泳教室講師：19年間**
(平成6年～25年/夏のみ：就学前の子供～大人を対象)
- ▶ **市川市健康増進センター
非常勤講師：14年間** (平成10年～24年)

職歴 (現在)

- **健康体操サークル
(市内3か所)**



- **市川市家庭教育学級講師
(幼稚園、小学校、中学校、
15校↑、不定期)**

成果：1

現在77才♀、Aさん（運動歴約33年間）

運動開始は44才

生活習慣病（現在でいうメタボ）でかかりつけ医師からの勧めで、
開設した増進センターへ通う

4回／週のトレーニングを継続し**1年後**

- **体重 72 kg ⇒ - 15 kg**
- **高血圧 ⇒ 正常**
- **心臓肥大 ⇒ 改善**
- **コレステロール値 ⇒ 正常**
- **遺伝性糖尿病なし**

現在も健康維持！

（市内のトレーニングジム、いきいき健康教室、
体操サークルなどでトレーニング継続中）

私は健康増進センター
のお陰で寿命を延ばし
てもらったのよー
（^^）

成果：2

現在76才♀、Yさん（運動歴約10年間）

65才、定年を機に健康増進センターへ
運動経験はゼロ

3～4回/週のトレーニングを継続し、
メタボを改善し、健康体へ

- 体重 55.0kg⇒-6.5kg
- 腹囲 84.0cm⇒-16.5cm
- 体脂肪率 31.3%⇒-8.6%
- BMI 23.8⇒20.6
- 骨密度改善（大腿部測定）
(0.554g/cm⇒0.680g/cm)

現在、3回/筋トレと 1万歩/1日
のトレーニン、体操サークルを継続中

10年前は、椅子から立ち上がる
時にテーブルに手をついて、
“よっこらしょ” と。
今はスッと立ち上がれている。

努力した分だけ、必ず体に
帰ってくるんです。

今はベストコンディション！

ピンコロ体操拡散計画

対象：人の集まるところ

- 様々なグループに「**ピンコロサポーター**」を育て、活動の中でリーダーになって、練習をしてもらう
- 1年に一回の「**ロコモ度テスト**」により、自分の体のレベルをチェック
- 「**ピンコロ体操コンテスト**」を開催し各グループのピンコロ体操を発表し、いきがい、やりがいに！



出張ピン
コロ体操
講座

- **公民館サークル**
 - ・コーラス・詩吟・俳句
 - ・各種体操・ヨガ・囲碁
 - ・英会話教室、等
- **いきいき健康教室**
(市内105教室)
- **自治会のイベント**
 - ・盆踊り
 - ・ラジオ体操、等
- 市内の会社、学校
市民活動の場、等

今後の構想

全国一、健康寿命
の長い自治体！

● <体操をつくる>

- ・筋トレバージョン
- ・椅子に座るバージョン
- ・コンテストバージョン

● <ピンコロ体操拡散計画>

- ・出張ピンコロ体操講座
- ・CD、DVD化、書籍化

● <メディアの活用>

- ・市川ケーブルTVで活動紹介
- ・YouTubeで話題の体操になる
- ・市川市の取り組みとして、
新聞・NHKの健康番組で紹介
される

ご清聴ありがとうございました

ピンコロサポーター
募集中！

