

仕事のスキルを地域に生かす、働く世代のまちづくり

大阪 **ええまち**
アカデミー

中高年向けオンライン トレーニング・交流会

(和泉諒・相羽真由美、菊池朋美、
上阪幸恵、村松秀明)



①実践プランの背景・課題 (応募した時のこと)

現在、大阪難波でパーソナルジムを経営しており、10～70代の方々の身体作りをしています。年間1,000件以上のレッスンを行って、現在6年目です。86歳の祖母が下半身の筋力低下から転倒し、腕を骨折したことが原因で著しく日々の活動力が低下していくのを目の当たりにしました。そのことから予防介護の重要性を感じました。そして、現在、日本は世界でどこも体験したことのない超高齢化社会に突入しようとしています。2025年度問題で医療介護の圧迫は避けられない状況となっています。日本はまだまだ、筋力トレーニングやフィットネスの文化が浸透していないし、コロナ禍でますます運動不足の方々が増えていると感じます。予防介護のための筋力アップは大変、重要ですし、コロナ禍による運動不足を解消し「生涯健康な人」を一人でも多く増やしたいという想いからこのサービスを考えました。

④現場見学・トライアル (チームでやってみたこと)

- ・プログラム内容作りこみ
- ・サービス詳細作りこみ
- ・歌体操見学 2021/11/3
- ・静岡スッキリ筋トレ体験会 2021/11/14
- ・シルバー連絡協議会スッキリ筋トレ 2021/11/25
- ・西区100歳クラブスッキリ筋トレ体験会 2021/12/3
- ・合同スッキリ筋トレ & 栄養学体験会 2022/1/15
- ・静岡コミセンオンライン会 2022/2/25

②やってみようと思ったこと・着眼点 (チームになって考えたこと)

体操系の運動はたくさんあるイメージですが
予防に重要な下半身の筋力UPが出来る運動や体操が
少ないと感じていました。
なので、オリジナルの簡単で全身に効果的な
「スッキリ筋トレ」と健康的に身体作りに欠かせない
栄養講座、オンライン上で交流できる場の提供する



③事例調査・文献調査 (チームで調べてみたこと)

- ・「新しいつながり創出支援事業」実績報告書 静岡県
- ・「オンライン通いの場実施モデル事業」静岡県
- ・「通いの場に関するエビデンス 通いの場への参加や運動プログラムの効果」国立長寿医療研究センター 荒井秀典
筑波大学人間系 山田 実
- ・ビデオ通話で体操や脳トレの記事 日経新聞(2021/11/10)
- ・筋トレで健康な体「死亡リスク23%減」の記事 読売新聞
(2022/2/10)

⑤実践プランの再設定

(③④を経てチームで検討し直したこと・やってみたからこそ分かったこと)

- ・アンケート実践してからプログラムを作成→体験会で感想を聞く
- ・筋力トレーニングの必要性をより一層、感じた
- ・ZOOM配信時のサポート(音割れなど)が必要
- ・運動や知識だけでなく、交流の場も必要

⑥実践計画の策定・試行/活動のこれから

- ・任意団体立ち上げ
- ・一般の方用、施設・団体用に分けてサービス提供する
- ・多くの方々に使ってもらうために低価格(1,480円～)で提供
- ・無料の体験会やZOOM活用なども開催
- ・指導者育成や手伝ってくださる方々も募集

⑦実践に向けた成果物

●西区100歳クラブ体験会感想

12月3日(金曜日) 西区100歳倶楽部
参加人数 9名(女性8名、男性1名)

〈参加者からのご感想〉

- ・普段使わない筋肉を使ったようで、よかったです。体がゆがみかたしている、下半身の力が大事とおかかっていてもなかなか運動できなかったため、今回下半身の運動ができてよかったです。
- ・呼吸法のこと新しいスウェットもあってよかったです。背が大きいとよくわかって、普段から丹田呼吸の体験をやっている、自分の呼吸と身体のうごきのタイミングがスムーズに合うように感じました。
- ・呼吸法や、意識することの大切さを知った。
- ・今更な話ですが、今日下半身の運動をできる範囲でやってみて、痛めた箇所をほぐして動かせていたところが助けてよかったです。
- ・おしりの筋肉の話、実践認識していなかったところも認識できてよかったです。

〈質問〉

- ・今日は3セットでやってもらいましたが、コメントに意味はありますか。5セットとか7セットとかでもいいでしょうか。
- ・おしりの筋肉がなかなかついてくると驚かされたという話でしたが、他におしりの筋肉がなかなかつく原因はありますか。

〈その他〉

- ・自分たちの健康の姿勢があるか気になった(とくにスクワットなど)先生が参加者の姿勢なども見ている様子がいとおもった。
- ・家で一人で参加するより、こういう場でもってのが参加すると思う。(ふだん「100歳体操」をYouTubeの動画を見て一緒にやっていたらいいかなと思う、一人でなかなかやらない、こうやって集まるから続けられるという話が出ていました。)
- ・トレーナーの話と運動のパラメーターについて、運動だけでなく興味深い話も聞けてよかったです。



【実施してみて気が付いたことなど】 案外より、主に反省点になります。

- ・今回個々の参加ではなく、集合されている場所にパソコンを持参 ZOOM でつないで参加いただくという方法でした。ZOOM でのセッションに手慣れてしまい、開始が大幅に遅れてしまいました。また、感想などオンラインでやり取りしたかったのですが、ハウジングをおこしてしまい、終了せざるをえなかったのが残念でした。ZOOM 配信に慣れていないと一人ではむずかしいと感じました。
- ・参加場所の状況、スペースの状況や畳の上など、トレーナーに開始前に伝えられたらよかったですと思います。
- ・今回の参加者は普段「100歳体操」という動画をみながら家で一緒に体操をしていらっしゃるそうです。家で動画は観られるけど一人ではなかなかやらないそうです。今回のようにオンラインでつないでみんなで一緒にやるのがいいというご意見の方が多かったです。特に今回は集まって体操をしていらっしゃる方々なのでこのような意見が多かったのではないかと思います。

●静岡体験会感想

2021/11/12(金) 14:00~
参加者6名(自宅4名、コミセン2名)

- もう少しまだやってもいいくらいの感じ。
- ・大阪とつながっていると思ってドキドキした。
 - ・吸って吐いての息遣いが後で自分1人でやった時に思い出せるかな...と少し心配。
 - A:ポクサーのシュツの時、かめはめ波のは一の時、吐く。
 - 説明わかりやすい！
 - ・スクワットが自分のが正しいのかどうかよくわからなかった。先生に見てもらえると良かったかも。「もう少し突き出すと良い...」など。
 - ・単純な動きだけど疲れた。
 - ・どこにきいているかなども言ってもらえると良い。
 - ・オンラインでここまでできるんだ！と感じた。是非継続的に機会を作って欲しい。
 - ・お医者さんから少し運動をしなさいと言われていたが、自分では的確にできないので、そいう運動も教えてもらえると良い。
 - ・オンラインでトレーニングの勉強会ができて素晴らしい。
 - ・お部屋でやると少しせまかった。
 - ・先生が丸イスだったので背もたれのある椅子より丸イスの方が良かったのかな?と思った(腕とか動きやすい?)。案内する時にお知らせしたら良いのでは。
 - ・動ける場所を確保しなくてはならないので、パソコンの前では座ったままできる足の運動も良いのでは。
- ★見え方、聴こえ方は全員良かったとのこと。



⑦実践に向けた成果物

●合同体験会チラシ

オンライン 健康寿命を延ばそう！！
トレーニング体験会
 参加費無料

2022年**1月15日(土)**
13:00 ~ 15:00
ZOOMによるオンライン開催
 (接続テスト 12:00~12:55)

Zoomの接続に不安のある方は早めにご入室いただけます

ご意見・ご感想など お聞かせください

今回のプログラムは…
 ・頭スッキリストレッチ
 ・元気な身体作りのための栄養学
 ・全身スッキリ筋トレ …など

トレーナー紹介
 和泉 諒 (いづみ りょう)
 パーソナルトレーナー歴6年。大手パーソナルジム勤務を経て独立。健康管理士、フーズティンクコンサルタントなどの資格を取得し、ただ痩せたりダイエットするだけでなく独自の健康的な身体作りのための運動や食事方法を考案。年間1,000件以上のセッションを行う。

申込み/問合せ Email: choi.tasukeaitai@gmail.com 高南見守りちよい助けあい隊 代表 相羽 真由美 直接お声掛けいただくか、メールにてお申込みください。
 メールの件名に「オンライントレーニング体験会申込み」とご記入いただき、①お名前②メールアドレス③電話番号をご連絡ください。④のメールアドレスへ当日のZoomミーティングIDなど送らせていただきます。
 ※メールの受信設定にご注意ください。メールへ返信ができなかった場合、③の電話番号へ連絡させていただきます。

●サービス詳細資料

【スッキリ筋トレオンライン】

●サービス内容
 全身の筋力アップと血流をよくする
 簡単で分かりやすい、
 筋力トレーニングと栄養講座を
 1時間オンラインで配信。
 月4回の配信と月1回の交流会を
 開催いたします。

☆初回無料体験あり
 ☆ダイエット興味ある方に
 「食べて痩せるダイエットまるわかり動画」を
 プレゼント

中高年向け筋トレ&栄養講座オンライン配信
 サービスのご案内

日本健活協会



実践リーダー

和泉諒

0から1を作り出す事や
チームの皆さんと仲を深め
一緒にやっていく難しさを
痛感しました。
しかし、今回の経験で
より一層このサービスが
必要と感じたので必ず普及
させていきたいと思いました



実践メンバー 相羽真由美

オンラインの取り組みに
関心があり静岡から
参加しました。新たな取り組み
の中で沢山の貴重な体験が
できました。



実践メンバー 上阪幸恵

プロボノとはまた異なる立ち
位置で市民活動に
関わることができ、勉強に
なりました。



実践メンバー 菊池朋美

zoom通信のサポートをしたり、
関わる中で、いろいろ新しい
経験が出来ました。

仕事のスキルを地域に生かす、働く世代のまちづくり
**大阪エエまち
アカデミー**



実践メンバー 村松秀明

これからの中高年の健康に
役立つトレーニングをコロナ禍でも
出来る活動という事で良い経験を
する事ができ良かった。

連絡先: LINE ID izu0358uu QRコード



★無料体験会やってみたい団体、施設の方々

★個人の方でサービスの詳細聞いてくださる方

オンライン 健康寿命を延ばそう!!
トレーニング体験会
参加費無料

2022年 **1月15日(土)**
13:00 ~ 15:00
ZOOMによるオンライン開催
(接続テスト 12:00~12:55)

Zoomの接続に不安のある方は
早めにご入室
いただけます

ご意見・ご感想など お聞かせください

今回のプログラムは…
・腹スッキリストレ
・元気な身体作りのための栄養学
・全身スッキ筋トレ …など

トレーナー紹介
和泉 詔 (いずみ りょう)
パーソナルトレーナー歴6年、大手パーソナルジム勤務を経て独立。健康管理士、フィットネスコンサルタントなどの資格を輩出し、ただ痩せるダイエットするだけでなく独自の健康的な身体作りのための運動や食事方法を提案、年間1,000件以上のセッションを行う。

申込み/問合せ Email: choi.tasukeitai@gmail.com 高槻見守りちょい助けあい倶 代表 相羽 真由美
皆様お声掛けいただき、メールにてお申込みください。
メールの件名に「オンライントレーニング体験会申込み」とご記入いただき、①お名前②メールアドレス③電話番号をご連絡ください。④のメールアドレスへ当日のZoomミーティングIDなど送らせていただきます。
※メールの返信設定にご注意ください。メールへ返信ができなかった場合、③の電話番号へご連絡させていただきます。




少し興味がある、
話聞いてみたい、
協力してくれる、

方々！！
是非、お気軽に詳細など
のご連絡お待ちしております！

【スッキり筋トレオンライン】

●サービス内容
全身の筋力アップと血流をよくする
簡単で分かりやすい、
筋力トレーニングと栄養講座を
1時間オンラインで配信。
月4回の配信と月1回の交流会を
開催いたします。

☆初回無料体験あり
☆ダイエット興味ある方に
「食べて痩せるダイエットまるわかり動画」を
プレゼント

**中高年向け筋トレ&栄養講座オンライン配信
サービスのご案内**

日本健活協会




【月額1,480円】

予防介護などに効果的な成果を得るには25時間以上の複数運動が必要という検証結果がございます。つまり、**全身を動かすような長期的な運動が必要**ということです。

長期的な筋トレを多くの方々に参加してもらうために低価格に設定しております。

プラン例	1 2か月プログラム	月額1,480円(税込)
・6か月プログラム	月額1,980円(税込)	
・3か月プログラム	月額2,680円(税込)	
・1か月プログラム	月額3,480円(税込)	
・体験参加1回	無料	

【スッキり筋トレ】

激しく辛いイメージがある筋トレですが、オリジナルプログラムである「スッキり筋トレ」はそういったイメージを払拭し、**簡単で分かりやすく、楽しい効果的な筋トレプログラム**となっております。栄養の知識と共に月4回ライブ配信いたします。

【栄養の知識】

筋肉量や筋力をアップさせるための運動や筋力はもちろん大事ですが、人間の身体は「食べ物」でできております。**筋トレ+食事の知識でトータル的な予防**を行う必要があります。栄養についてわかりやすく楽しい情報をスッキり筋トレと共に月4回ライブ配信いたします。

【参加型の交流会】

人との交流や自身が何かに貢献出来ている(ボランティアなど)という方は**自立割合が高い**という検証結果がございます。コロナ禍でそのような機会が減っているためオンライン上で皆さんが楽しみ、参加出来るような交流会を月1回開催いたします。