

体操指導のリスク管理と ボール体操のポイント

～ 小郡レク健康隊講習会 ～

NPO法人cocofull 今井淳一

もくじ

1. おごおりレク健康隊の皆さんへ
2. 指導について
 - ① リスクは？
 - ② 一般的なリスク管理
 - ③ シニアの身体特性
3. ボール体操
 - ① メリット・デメリット
 - ② 運動指導の基本的な考え方
 - ③ 何といたっても下肢トレ
4. まとめ

地域サポーター（レク健康隊）の皆さんへ

■ シニアで集まることのメリット（重要な理由）

- ・ 心身の痛みやつらさをシェアできる
- ・ 集まる予定で、規則正しい生活に繋がる
- ・ 参考になる人、尊敬できる人、身近にそういった目標ができる
- ・ 無理なく、負けん気、モチベーションの維持に繋がる
- ・ 活力ある地域コミュニティの維持に繋がる

小郡レク健康隊の皆さん ⇒ 地域社会の活性化や健康増進に対する取組み

より専門的に、より安全・安心に行われるサポーター（伴走者）

指導をする前提として

指導をするにあたって「大切なこと」

- 管理・・・自己管理とリスク管理
- 知識・・・基本的な身体の知識、運動指導の知識
- 準備・・・指導するための準備全般

🔊 運動・体操指導においては、必ず「リスク（危険性）」が存在！



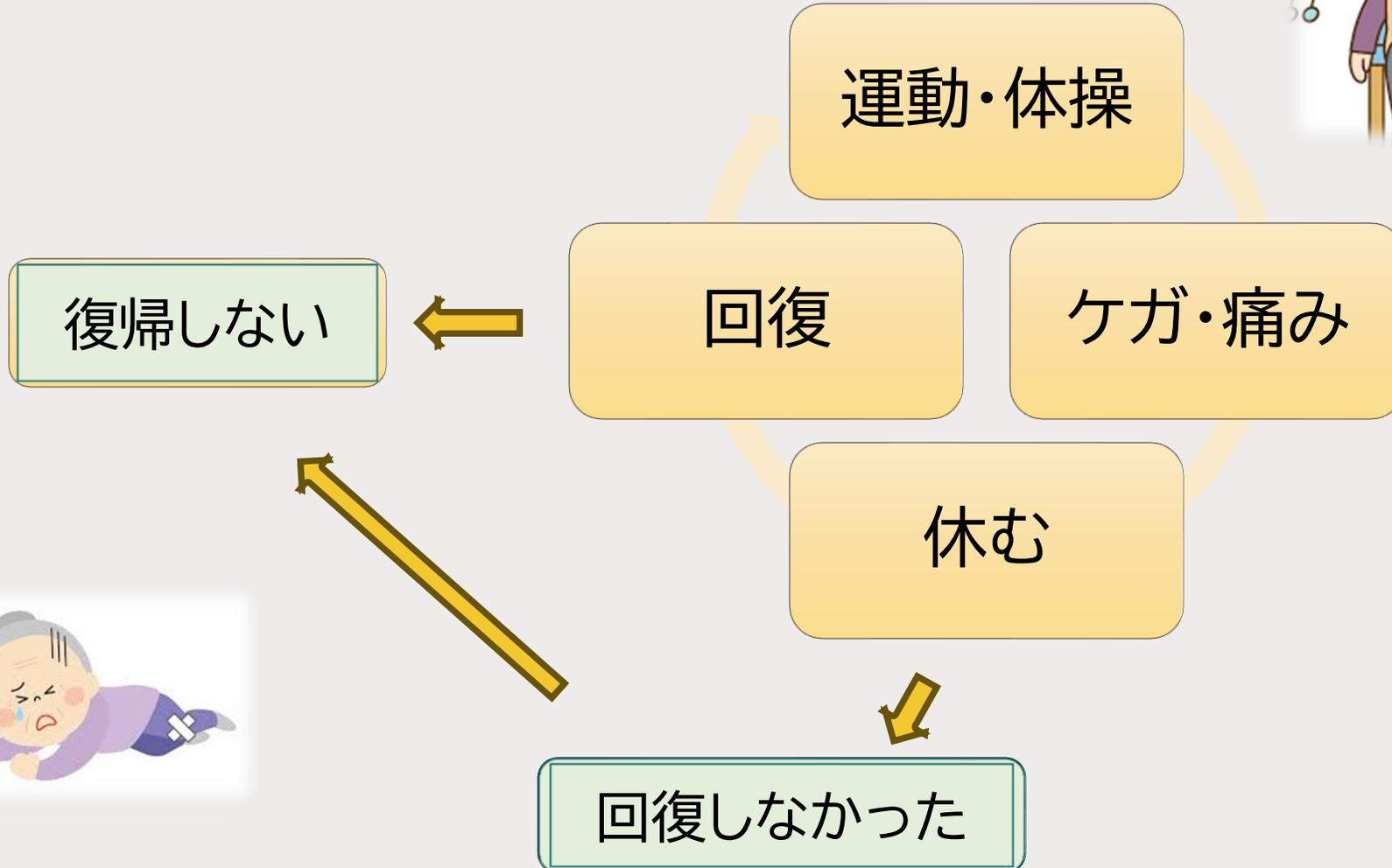
★★必須★★

プログラムを考えたり・覚えたりする前に「リスク」を知る

どのようなリスクがありますか？



高齢者のリスク



例えば、座る時に . . .



《 注意して見る点 》

- 椅子の状態、安定性
- 背もたれなどを持ちながら
- 位置を確認しながら
- 深く座る
- 両足裏を床に着ける

いちいち確認してあげることが必要！

. . . .

ボール体操

- どうしてガンバルーンボールを使うのか？

考えてみよう！



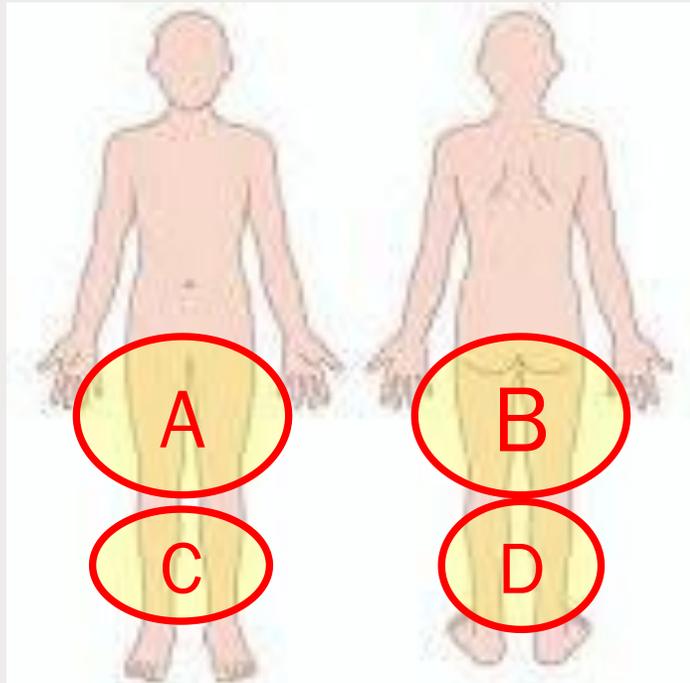
生活の質（QOL）を維持・向上させるためには、
特に「肩関節」と「股関節」が大切！

ボール体操はボールを持って手足を動かすことが多くないですか？



何といたっても、下肢筋力！

今日は下肢（脚）を考えていきます。



(正面)

(後面)

下肢の主な部位

下半身の部位	(ターゲット筋)
A.太ももの前	(大腿四頭筋)
B.太ももの後ろ	(ハムストリング)
C.スネ	(前脛骨筋)
D.ふくらはぎ	(腓腹筋)

下肢のトレーニングはぜひ！

POINT

- ✓ 太もも裏のストレッチ
- ✓ ふくらはぎのトレーニング
- ✓ 太もも前のトレーニング

これをボールを使ってやってみよう！ ⇒ 実践！