

LIVE

ライブ



Vol.2 2019

LIVE Vol.2 2019
2019年1月10日発行
発行：ミズノ株式会社
編集：株式会社クラブビジネスジャパン

あしたのいいリズム、
つくる。



カラダ100年プロジェクト

100年歩けるカラダに向けて。さまざまなプログラム・製品をご提案します。

100年生きるカラダをつくろう。 カラダ100年 プロジェクト

人生、100年時代。
超高齢化時代を迎えるこの国で、
MIZUNOグループのセノのアクションが始まっています。
「カラダ100年プロジェクト」は、
スポーツ科学の知見から生まれた独自のプログラムによって、
老いに負けないカラダを育てるための新しい取り組み。
健康寿命をのばし、より多くの人が
生涯にわたり自立した日常生活を送れることをめざします。
人はずっと、笑顔で生きることが出来る。
私たちの取り組みにご注目ください。

「100年歩けるカラダ」へ。
プロジェクト第一弾、進行中です。

歩行訓練器トランクソリューションと
セノのトレッドミルを活用した、
新しい歩行機能育成プログラムを開発。
老いに負けず、生涯にわたり
自立歩行ができるカラダづくりへ。
そのための取り組みが始まっています。



- 【主な特長】 歩行姿勢を整えることで腰部負担を減らして、
コアマッスルの強化を促し、生涯にわたり
自立歩行がおこなえる身体機能を育成します。
- 【対象施設】 回復期リハビリテーション病院、
デイケア、デイサービス、整骨院など

www.senoh.jp

子どもプログラム紹介

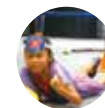
MIZUNO SPORTS SCHOOL

幅広い年齢層の方々の競技力向上、健康づくり、
レクリエーションなど様々なニーズに
応えたスポーツプログラムを提供します。



ミズノ忍者学校

忍者になりきって5つの巻からなるミズノオリジナルの忍術修行を通して、楽しみながら
運動発育に必要な36の動きを身につけます。



速く走るための必勝法、教えます！ 運動会必勝塾

運動会のリレーやかけっこで1等賞をとるためのレッスン体験型イベント。
速く走れるようになるためのポイントをお伝えします。



ヘキサスロン

運動が苦手な子どもでも遊びながら、走る、跳ぶ、投げるなどミズノオリジナルグッズ
を使って運動発育に必要な36の基本動作を身につけられるよう開発されたプログラム
です。



ミズノしつもんメンタルトレーニング

【なりたい自分】になる。“しつもん”には、子どもたちのやる気や力を
引き出す効果があります。
“しつもん”をすることを通じて、子どもたち選手のやる気や自ら考える力や、
メンタルトレーニングのスキルを高めるアプローチをお伝えしています。



キミの力で 前へススメ！ ダッシュバイク

「誰でも参加できる」をモットーに転倒しても安心なロングパイル人工芝が整備されたミズ
ノフットサルプラザを中心に全国でダッシュバイクイベントを開催しています。



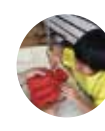
PLAY! CIRCUS

『走る』『投げる』『跳ぶ』など、36の基本的な動きを身につけ、未来の根っことなるち
からを伸ばします。サーカスの団員になって、サーカスの演目を運動遊びで実施する、親
子プログラムです。



親子の絆と道具の 大切さを実感！ グラブづくり

野球を通じて ステキな思い出を たくさん作って欲しい。
そのための、第一歩。
自分の手で グラブを作って、キャッチボールをしよう。
道具づくりと野球の楽しさを体験してもらいます。



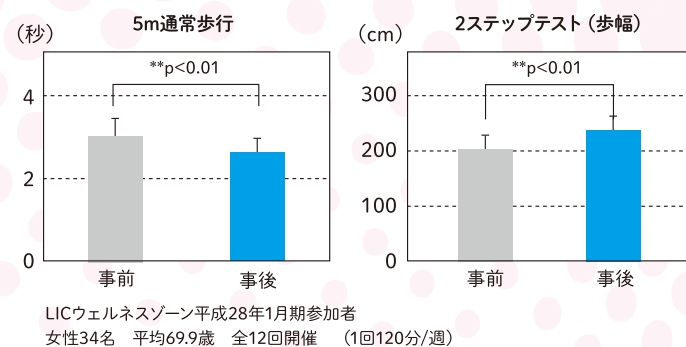
特集 あしたのいいリズム、つくろう。

Part1 ミズノオリジナル機能向上プログラム

「LaLaLa Circuit」で始まるリズムのある生活



体力測定結果



中高年層からの主な健康不安

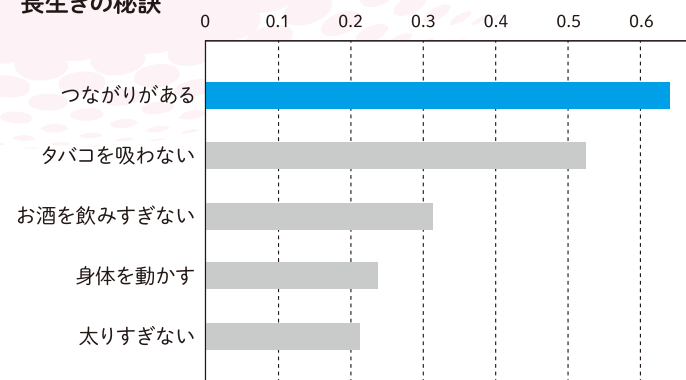
ロコモ：ロコモティブシンドローム（運動器症候群）

骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、歩行や立ち座りなどの日常生活に障害を来している状態のことをいい、進行すると要介護や寝たきりになるリスクが高くなります。

メタボ：メタボリックシンドローム（代謝症候群）

糖尿病の境界型や、高血圧、脂質異常症、肥満などは、糖尿病の発症や心臓や血管の病気につながりやすく、こうした生活習慣病の前段階を包括して、メタボリックシンドローム（メタボ）といいます。

長生きの秘訣



参加者の方々の声

村上富二さん(72)



70歳のときに大動脈解離を発症して、20日間入院することになりました。それまでフィットネスジムにも通い、体力にも自信がいましたが、この入院とその後のリハビリに約1年間かかり、筋力の衰えを感じました。このクラスは市の広報で知って参加し始めましたが、何より楽しく参加できることが気に入っています。身体を使った脳トレでは、手足の動きを組み合わせようとするのですが、みんな思うように動かせず、和気あいあいとした雰囲気が広がります。参加しているうちに体力もついてきたことも実感しています。

吉川由美さん(66)



もともと友人が参加していて、いいと聞いていたので、65歳の誕生日にすぐ申し込みをしました。人工透析をしていて体力に自信がなく、実際に透析の日は体力的にも動くのは辛いのですが、クラスがある曜日が、身体がラクな日にあたっていたのも良かったです。血圧が安定してきて、階段を上がってもフラつくことがなくなり、「わりと動けるな」と感じられるようになりました。ムリなく、お休みしながらも続けていきたいと思っています。

以前、自治会長をやっていたので、このクラスが始まることを事前に知っていたので、1回目に申し込みをしました。私はマシンを使ったトレーニングが気に入っていて、油圧式のマシンは、力を出そうと早く動かすほど負荷もかかるので、筋力を発揮している実感があります。若い時からスポーツをしていたので、その時の感覚がよみがえってやりにいい繋がっています。おかげさまで運動をすることが習慣になりました。

浅野真一さん(76)



「ロコモ」も「メタボ」も同時に予防

ララサーキットの効果は、参加前後の体力測定でも実証済み。特に移動に関する機能向上が見られています。日常生活では、速く歩けるようになり、歩幅が大きくなるのが実感できます。中高年層からの健康不安は、主に「ロコモ」と「メタボ」ですが（表参照）、ともに生活習慣が原因と言えるもの。ララサーキット

トで日常動作がラクになることで、これらの不安をまとめて解消できることになります。ミズノの介護予防プログラムでは、ララサーキットに加えて、日常生活に運動を採り入れる宿題や、課題のフィードバックをする「学習時間」、お互いにがんばっていることや目標などを共有する「グループワーク」もあり、日常生活を改善するヒントやサポートが得られることも、確実な効果につながっているのです。

長生きの秘訣は「つながり」

また、近年の予防医学での研究では、人の寿命に最も影響を与えるのは、喫煙や飲酒、肥満度よりも、「つながり」が最も重要ということがわかってきています。「つながり」が少ない人は死亡率が2倍になるという研究結果もあります。ララサーキットで仲間との「つながり」ができることも、健康づくりの大きなポイントになっているのです。

できないほうが効果的？！

ララサーキットのクラス。仲間と輪になって、楽しそうな笑顔が溢れます。リズムミカルな音楽が流れるものの、自分のペースで身体を動かすスタイル。楽しく、安心して続けられると人気が高まっています。

大阪府羽曳野市では、2016年1月に地域の介護予防事業としてこのララサーキットを含む介護予防プログラムをスタート。65歳以上の市民を対象に、3ヶ月を1クールとして、1クラスあたり15名、各クール定員約300名でプログラムを提供しています。これまで3年間、全クール、全クラスが定員満員。その人気の理由は、何より楽

ミズノが提供する、高齢者向け機能向上プログラム「LaLaLa Circuit」の和が広がってきています。地域の健康づくり事業として、ミズノのアクティブリーダーが提供するこのプログラムは、身体を動かすことに慣れない人でも無理なく始められ、仲間との絆も深まって続けて参加したくなり、成果も出ることで人気の理由。本稿では、大阪府羽曳野市で2016年から進められている一般介護予防事業の取り組み事例から、「LaLaLa Circuit」をきっかけに、個人から仲間へ地域へと広がる健康づくりの取り組みを紹介します。

しさ。笑い合いながら身体を動かすうちに、気づくと生活動作がラクになっているという声が多く寄せられています。このララサーキットと、介護予防プログラムを開発したミズノ株式会社スポーツ施設サービス事業部の吉川邦男さんは、その楽しさと効果について、こう解説します。

「ララサーキットは、筋トレとリズム体操、脳トレを組み合わせています。笑顔がこぼれるのは、身体を使った脳トレ部分。『デュアルタスク運動』という上肢と下肢別々の運動を同時にやるのですが、上手くできないほうが脳への刺激になるので、わざと組み合わせづらい運動を2つ選んでいます。1つ1つの動きはシンプルなので、できそうなのですが、できな

い。1つずつやればできるのに、2つ合わせるとやっぱりできない（笑）。できないほうが脳への刺激になるというのが、この身体を使った脳トレの嬉しいところです。生活動作がラクになるという効果は、マシンを使った筋力トレーニングと、リズム体操を交互に行う「サーキットトレーニング」による効果です。油圧式のマシンは、早く動かせば負荷が上がり、ゆっくり動かせば負荷が軽くなるので、自分の筋力に合った運動ができます。また、運動中に自分の手首で心拍数を確認しながら行うことで、運動強度も自分で調節することができるので、安全に、無理なく体力がつけられるのです」

大阪府羽曳野市は、人口約11万人、高齢化率28.1%と、大阪府の中でも高齢化率の高い市で、介護給付費の増大や、介護保険料の上昇などが課題になっていました。

そんな中、2016年に第6次羽曳野市総合基本計画が策定され、「地域包括ケアシステムの構築」「高齢者の健康づくり・生きがいづくりの推進」「持続可能な福祉・介護サービスの促進」という3つの方向性での各種プロジェクトがスタートしました。

その一つが、羽曳野市生活文化情報センター(LICはびきの)の、カフェスペースの一部を改修して「健康づくり・介護予防拠点」として整備すること。ミズノは、このプロジェクトの推進サポートをきっかけに、はびきのウェルネスとして羽曳野市内全域へのアプローチを後押ししています。

ステップ2 研修・育成

ウェルネススタッフを育成、自宅の近くに健康づくりコミュニティを。

ウェルネススタッフの研修・育成プログラムで、市職員や市民の方々が運動教室を運営できるようになります。



大阪府羽曳野市役所
主事 大久保圭馬さん

私は市の職員ですが、ミズノの運動プログラム指導のための理論研修と演習研修、OJTなどを経て、現在は週3回トレーナーとしてクラスも担当しながら、市のフォローアップ事業として「はびきのウェルネス」を運営しています。

自分が生まれ育った市のために仕事をしたいと、2年前に市職員になりましたが、市民の方々の健康づくりにダイレクトに携われることにやりがいを感じています。

市の健康づくり・介護予防事業は、参加定員も決まっており、教室への参加も予め決められた曜日時間に限られてしまうのが現状です。市としては、より多くの方に運動に参加いただき、継続していただこうと、「はびきのウェルネス」では、いつでも月3回まで無料でお使いいただける環境を整備しています。将来的には、羽曳野市全域の方々に健康づくりに参加していただけるように、拠点を増やしていくことを予定しています。

将来的に、地域活動として健康づくりが続けられるようコミュニティづくりをサポート。地域の空きスペースを活用して、市全域に健康づくりの拠点が広がります。

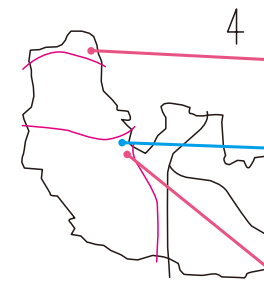
市職員は、2625時間の運動指導と施設運営の研修を経て、運動教室を運営できるようにすることで、持続可能な健康づくり環境の整備が進められることになります。

ステップ3 活動場所

市内の東西に2ヶ所の教室を開設。健康づくりを続ける場所に

市内の東西に「はびきのウェルネス東部教室」と「はびきのウェルネス西部教室」を開設し、市職員が運動教室を運営して、運動の継続をサポート。市民の方は、月3回まで無料で利用でき、現在、登録者は両教室を合わせて約700名。運動習慣を継続中。

『リーダー』を増やし、市内全域に健康づくり・介護予防拠点を設置



●自治体直営(ミズノが運営協力)
はびきのウェルネス教室西部教室
(2017年9月～運営開始)

●自治体委託
LICウェルネスゾーン
(2016年1月～運営開始)

●自治体直営(ミズノが運営協力)
はびきのウェルネス教室東部教室
(2016年6月～運営開始)



3ヶ月のプログラム修了者が、同じプログラムを継続できるよう、油圧式のサーキットラインを設置、市職員が「LaLaLa Circuit」の提供をはじめ施設を運営しています。

LICウェルネスゾーンが拠点となり、はびきのウェルネス教室2施設が開設された

ミズノが進める 地域と高齢者が笑顔になる健康づくり

ミズノでは、地域の空きスペースを活用して、健康づくり拠点を増やす活動を始めています。

羽曳野市の事例から、健康的な地域づくりの取り組みを紹介します。

ステップ1 健康拠点づくり

「カフェスペース」を「ウェルネスゾーン」に改装。健康づくりを始める場所に

「カフェスペース」を「ウェルネスゾーン」に改装。健康づくりを始める場所に午前中は65歳以上の方、午後は40歳以上の方を対象に健康づくりプログラムを、週20クラス以上実施。月間のべ約1,300名の方々が通う場に。



羽曳野市立生活文化情報センター(LICはびきの)は、羽曳野市の中心に位置する施設。そこにあったカフェスペースの一部をウェルネスゾーンとしてリニューアル。ミズノの運動指導者がプログラムを提供する介護予防事業を実施しています。

「学習」は、運動の目的・強度・継続の必要性など、知識を伝えるとともに、フィードバックを行うこと。具体的には、プログラムの中に学習時間を設置し、都度フィードバックしたり、学んだことが体感できる時間

を提供するプログラムは、3ヶ月を1クールとして実施。運動の経験を問わず、運動に興味を持って参加できるように内容で構成するとともに、参加終了後も自宅などで継続して取り組めることにも配慮しています。参加者募集は、羽曳野市の広報で行い、初めて参加する方を優先に、応募者が多いときは抽選で参加者が選ばれます。

●空きスペースの有効活用



●プログラムによるフロアレイアウト

マシンの移動が容易なため、プログラムに合わせたフロアレイアウトが自由



グループエクササイズレイアウト



サーキットプログラムレイアウト



ノットフィットエクササイズ



LaLaLa Circuitプログラム

を設けています。「実践」では、運動を実践しながら運動強度を知ること、具体的には、マシントレーニングの途中に、15秒での脈拍測定を3回行い、目標心拍数のチャートを見ながら、主観的にも運動強度を理解して、自分に合った運動強度を知ることを目指しています。また、プログラムの中に、筋トレだけでなく、脳トレやストレッチなどの

運動要素も組み合わせ、「できる」「楽しむ」「つづく」をコンセプトにしたクラスを実施しています。「継続」できるように、宿題プログラムも実施しています。家でもできる簡単なエクササイズを宿題として、クラスではグループワークで予習や復習をし、仲間づくりも推進しています。仲間ができることも、継続の大きな要因となります。

子供を夢中にさせる ミズノプレイリーダー

運動遊びをきっかけに子どもたちの

『ココロ』と『カラダ』を笑顔にさせ、明るい未来を創造します。



ミズノライセンス販売について

資格	Mizuno PlayLeader 3級	講義内容 (6時間)
内容	<ul style="list-style-type: none"> 子ども(幼児)を対象とした運動遊びの基本的な内容を習得する。 ミズノプレイリーダーの理念、役割、目的を理解する。 施設の備品等を使い、運動遊びの場の提供と見守りができるように研修。 	<p>15分 はじめに(ポートフォリオ作成)</p> <p>1.子どもたちが抱えている問題</p> <p>2.育ちのリテラシー</p> <p>3.体力・運動能力調査より</p> <p>4.二酸化炭素と二酸化炭素</p> <p>5.なぜ、子どもたちはこのようになったのか?</p> <p>6.子どもを育てる</p> <p>7.プログラムの作り方</p> <p>8.演習の説明</p>
対象者	<ul style="list-style-type: none"> 行政 ・企業 保育園・幼稚園 ・保育関係の大学 	<p>165分 座学</p> <p>120分 演習</p> <p>30分 アンケート作成</p> <p>30分 インフォメーション&クロージング</p>
受講すると	<ul style="list-style-type: none"> ライセンスカードの付与 基本的な運動あそびプログラムの習得 	<p>ミズノスポーツサービス株式会社 ミズノプレイリーダー1級 「プレイリーダー実技演習」 遊びのコンテンツ、遊びの伝え方、遊びプログラムの解説</p> <p>愛知県尾張旭市の「ちびっこ元気まる」プロジェクトの取組で、 「ミズノプレイリーダー3級養成講習会」を実施しました!</p> <p>幼児期の子どもたちにとって多種多様な動きの経験は重要で、そこで得た経験が、今後出会う様々な場面に活用できることにつながります。その機会を、楽しく自由に体験し、学ぶことができるようにする機会を、あそびを通して提供し、子どもたちの成長を支援する。運動あそびプログラムを実施して頂き、ミズノプレイリーダーライセンスを取得して頂きました。</p>



ミズノが提案する「ミズノライセンス」の取り組み

地域の皆さまが、もっと身近に、手軽に、自発的に、健康づくりに取り組めるコミュニティづくりをミズノが支援します。

ミズノアクティブリーダーとは?

ミズノのプログラムを提供する、高齢者の健康づくりサポーター。高齢者の健康に関する基礎知識と運動プログラムを実践するうえでのスキルを習得しています。

高齢者の体力など身体的能力は個人差が非常に大きく、安全にかつ効果的に運動を行うために、高齢者特有の身体的特徴を理解する必要があります。

また、地域でより多くの方々に運動機会を提供していくために、グループエクササイズで、コミュニティ形成にも役立てるクラスの運営方法も学びます。

だから安心! 安全第一。

ミズノアクティブリーダーは、高齢者の方々ととりまく環境や、社会的課題と、高齢者自身の精神的側面、身体的側面の特徴を理解しています。また、運動指導における体調のチェックや、指導員の役割、運動禁忌(運動をしていい場合、してはいけない場合)についても認識して、高齢者の方々が安全に安心して活動に参加できる環境をつくります。

だから嬉しい! やさしいのに、効果的。

ミズノアクティブリーダーは、高齢者の身体特性に合わせたやさしい運動をご紹介します。加齢により、背中が丸くなる、膝が伸びないなど、前傾姿勢が目立ってきますが、これは屈筋群の委縮や関節の拘縮が関係しています。座ったままでもできるストレッチで硬くなった筋肉や関節をほぐした後に、自身の体重をつかってできる、歩行や転倒予防につながる筋力トレーニングなど、無理なく始められる運動をご紹介します。

だから楽しい! 新しい、地域のコミュニティへ。

プログラムをグループで行うことで、地域のコミュニティづくりもサポートします。運動を紹介するだけでなく、参加者同士で学び合える機会もつくります。将来的に参加者の方々が地域のリーダーになって健康づくりを進めていけるようになることもサポートしていきます。

「運動あそびから」未来のアスリート! ミズノの新しいスポーツ学童

すべての未来は、
あそびからはじまる。

年齢に応じた、運動あそびプログラムで放課後を過ごします。

全てのスポーツにつながる運動能力アップを目的とした

運動あそびプログラム。

運動能力だけでなく自ら考えるコミュニケーション力も引き出します。

子ども達の挑戦する気持ちを育む、

ミズノが運営する学童保育です。

あそりーとAFTER SCHOOL
<https://asote.jp/>



健康プログラム紹介



ラララフィット健康プログラムは「できる」「楽しむ」「つづく」の3つのコンセプトをもとにミズノが独自に開発した高齢者向けの健康増進プログラムです。



リズムカルなステップ運動に筋力トレーニングや脳を刺激するデュアルタスクトレーニング等を組み合わせたプログラムです。



油圧マシンを使った筋力トレーニングと有酸素運動であるリズム体操を同時に行います。デュアルタスク運動で体も脳も活性化。しっかりと運動をされた方におススメの運動プログラムです。



意識を変えるだけで、日常生活がそのまま運動になる。いつでも、どこでも、その場で運動。これなら誰でもできる。目的別にそれぞれのシーンでできる“ながら運動”を紹介。また、講習会などで実際に体験してもらいます。



アクティブウォーキング

正しい姿勢やウォーキングフォームである事と健康に良いとされる中強度を活動量計によって確認、実践できるウォーキングプログラムです。



高齢者向け歩行能力測定プログラム

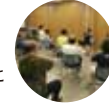
歩くdeチェック

身体活動の基本となる歩行能力を「見える化」と同時に、測定後の運動プログラムをパッケージングし、高齢者の歩行能力の維持・向上を図るプログラムです。



ADLストレッチ

高齢者の姿勢の特徴にも影響のある、屈筋群の萎縮や関節の拘縮にアプローチできるストレッチプログラムです。



ADL筋トレ

高齢者の日常生活に重要な抗重力筋の筋力強化を目的としたトレーニングプログラムです。

