

地域住民と行政の協働による「せたがや元気体操リーダー」の養成と活動支援(第2報) ~ 研修プログラムの検討 ~

高野芳彰¹、中村由紀子¹、澁谷圭子¹、白澤貴子²、仲村智子³、戸塚恵子⁴、西田みちよ⁴

(1:(財)世田谷区保健センター) (2:昭和大学医学部公衆衛生学) (3:NPO法人健康フォーラムけやき21) (4:世田谷区世田谷保健所)

【背景】

第1報で示したとおり、「せたがや元気体操リーダー」(以下リーダーとする)は有償ボランティアとして、グループのメンバーと交流を深めながら、ストレッチ、筋トレ、有酸素運動、レクダンスなど多彩なプログラムで地域の健康づくりを推進してきた。

平成21年度の養成講座は講義と実技6日間、現場実習6回、見学実習などで構成した。

また、養成後の研修として、資質向上のためにスキルアップ講座を年6回、研修実習を一人1~4回、個別支援を実施した。5年が経過する中で個人の技術力の格差などの問題が浮上してきた。

平成21年度 せたがや元気体操リーダー養成講座一覧表

	目的	内容	備考
講座	ピアリーダー(ボランティア)として、健康づくり活動を行う人材を養成する。 到達目標: 運動の指導方法を理解し、高齢者グループのレベルや要望に合わせた指導(内容)が60分できる	【実技内容】 ストレッチ体操、筋力づくり、音楽を使った運動、からだほくし 【講義内容】 区民のこれからの健康づくりの施策、元気体操リーダーの役割など、高齢者の特性と指導留意点 【ブレ指導】最終日には自分で指導計画と他のリーダーの前で指導を行う	6日間
基礎養成講座 指導見学	運動指導員の現場指導を見学し、雰囲気づくりや指導方法を参考に実践に役立てる	現場指導を(進め方、対象者、会場、雰囲気)見学 保健センター内での運動指導コース 地域の自主グループ指導	一人当たり3回程度
練習会	テーマを決め実践力を養う(30分の現場指導を行うようにする)	運動指導の30分を担当(事前に計画書を提出) 指導計画の内容や進め方の確認 運動指導員は計画立案のアドバイスや現場支援、指導後のフォローを行う	一人当たり3回程度
現場実習	所定の講座内容を修了し、リーダーとして活動していくための実践指導を支援	指導計画書、指導報告書提出 60分~90分の現場指導を担当 指導前後に、運動指導員がフォローを行う	一人当たり3回程度
上級養成講座	基礎養成講座の終了者を対象に、元気な中高年グループの90分指導にも対応できるスキルの向上をめざす	有酸素運動の講義・実技、90分の運動プログラムの立て方、運動強度や声かけのタイミング実習、プログラム練習会	隔年で実施のため一割

平成21年度 せたがや元気体操リーダー研修一覧表

	目的	内容	備考
スキルアップ講座	リーダーとしての技術の維持向上や有償ボランティアとしての責任と自覚を醸成し、活動意欲を高める	【指導技術・維持向上】(4回) 「椅子に座った指導法」、「肘筋体操」、「腰痛予防体操」、「簡単なダンス」、「ストレッチ」の即現場指導に役立つ内容 【ボランティアとしての自覚醸成】(2回) 普通救命講習(認定書交付)、体験談からグループワーク	3回以上の受講が、次年度の更新要件 年6回
研修実習	現場経験を踏んでもらうことで、実践力、応用力の向上を目指す	運動指導員の同行による現場(地域自主グループ)での実習 事前に指導計画書を提出し、プログラム内容や、進め方の確認 研修時は運動指導員が評価やコメントをし、今後のアドバイスを伝える、研修後は報告書を提出し今後に向けての課題を整理する	95回 21年度実績
個別支援	個別に指導上の相談を受けることで技術の底上げを図る	随時グループ情報や指導内容、技術面についての相談を指導員が受ける、グループからの要望について個別に支援	年間200回

【目的】

円滑で質の高いリーダー活動ができるようこれまでの研修プログラムの課題について検討する。

【方法】

1. 対象: 活動しているリーダー52名(男性8名、女性44名、平均年齢59.1歳)

2. 方法(回収率69.2%)

(1)スキルアップ講座(年間6回実施)に関するアンケートを実施し、講座に参加してよかったこと、困ったこと、その他の自由意見について記載を系統的に分類、整理した。

(2)リーダーの技術レベルを研修実習(H21年度95回)に同行した運動指導員によって以下に示す技術レベル評価基準に基づき評価した。

研修実習でのリーダーの技術レベル評価基準(評価者:運動指導員)	技術レベルの分類	研修3回の評価点分類基準
5点 大変よい(スムーズに指導できている)	満足できるレベル(どのグループでも指導ができるレベル)	3回の点数がおおむね5点または4点の場合
4点 良い(おおむねスムーズに指導できている)	基礎から研修が必要なレベル	おおむね3点から1点の場合
3点 普通(計画通りにリードできていて、少し工夫が必要)	現段階ではグループを選んで派遣する必要があるレベル	1点から5点までの点数が混在して評価が対象グループによって二分している場合
2点 努力が必要(内容の検討や、言葉かけに工夫が必要)		
1点 非常に努力が必要(最後まで指導ができなかった)		

研修実習に関するアンケートを実施した。研修に参加してよかったこと、困ったこと、自由意見についての記載を系統的に分類、整理した。

*アンケートは(1)(2)とも平成21年11月に実施した。

【結果】

1. スキルアップ講座について

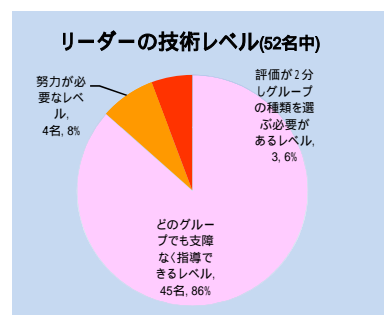
講座については、「技術の幅が広がった、役立った、59%」「ボランティア意識の向上、自分研鑽に役立った、16%」など良かった事を上げていた。困ったことでは、「研修日に用事や指導と重なり参加できなかったこと、17%」「ダンスが苦手、7%」などを上げていた。自由意見は「練習会やビデオ記録の希望」「リーダー相互の情報交換が必要」と回答していた。

スキルアップ講座 *1についての感想・意見

	内容	%
良かった事	技術の幅が広がった、勉強になった、役立った。	59%
	ボランティア意識の向上、自己研鑽に役立った。	16%
困ったこと	研修日に他の用事や実施日と重なり参加できなかったこと	17%
	ダンス系、リズム系が苦手な、覚えられない、	7%
	自分の活動に活用できない内容であった	3%
	速いので参加が大変	3%
その他自由意見	リーダー同士の情報交換や情報交換会を開催希望	
	練習会やビデオの貸し出し希望	研修日を土曜日にしたい
	ダンスの講習会を開いてほしい	身体のことに興味があった
	復習する会の開催希望	実践的な内容の研修を希望

2. 研修実習について(52名中)

実習での指導員評価は、活動グループが満足できる技術レベルに達していると思われたリーダーは45名であった。努力が必要と思われるリーダーは4名で、特に活動経験の少ないリーダーであった。また、活動グループにより評価が二分したリーダーが3名見受けられた。



アンケートの結果

研修実習の感想については、「運動指導員の助言が活動の参考になった、78%」「緊張した、自信がない、24%」「打ち合わせや情報提供が不十分、14%」と回答していた。

研修実習 *2の感想・意見

	内容	%
良かった事	運動指導員からの助言が今後の活動の参考になった、励みになった	78%
	自分の技術を客観的に把握できた、再確認できた。	7%
	土気、やる気が上がった	7%
	実習を通してグループの方と交流が出来たことが良かった、生きがいに通じる	10%
困ったこと	プレッシャーだった、緊張した、見られてやりにかった。	24%
	うまくいかなかった。	14%
	打ち合わせが不十分、会の情報提供が不足、会場の音響装置にない、	14%
その他	派遣対象のグループに実習行ったほうがよいのではないかと	他のリーダーの状況が分らない
	会の人たちは同行の指導員に指導を希望しているのではないかと	指導員の指導を見学したい
	評価は書面で欲しい	改善点をもっと指摘してほしい

【課題】

今後は、一定の水準に達していないリーダーの技術力の底上げや現場に不安を感じているリーダーの現場実践力の向上をめざし「苦手が克服でき、簡単に楽しく活動支援する手法の開発」、「練習会の充実」、「個々の目標を明確にした研修実習」、「個人フォローの充実」、「十分な活動情報の提供」、「個性を活かせる環境の提供」、「リーダー情報交換会の開催」などが必要である。

【連絡先】 財団法人世田谷区保健センター健康増進係

TEL:03-3410-9101 FAX:03-3410-9978

ホームページ <http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/>

E-mail: hokencenter@tokyo.email.ne.jp