

# 飯能市

## ～健康体力づくり事業 エクササイズウォーキング～

### (1) 取組の概要

飯能市では、市の強みを活かし、市全体で取り組むことができ、真に効果が上がる健康づくり施策として『ウォーキングの振興』を掲げ、“ウォーキング人口3万人”を目指した取り組みを進めています。

この事業は平成18年度から開催しており、いつもより少し歩幅を広げ、少し速く歩くことで体に少し負担をかけ心拍数を上げてウォーキングします。また、少し負担をかけて心拍数をあげることで、エアロビクス効果が高く、消費エネルギーが多くなり、成長ホルモンやアドレナリンなどの分泌も盛んになり、より健康な体や生き生きとした心がつくれます。体育課専門指導員によるフォームのチェックはもちろん、ストレッチや筋トレなども取り入れて、総合的な運動を行います。エクササイズウォーキングに必要な柔軟性・筋力・テクニックなどを身につけて、1ヵ月かけて歩幅を広くし、30分で3kmを歩ける力を目指します。

日常生活の中で楽しくウォーキングが実践・継続されることにより、ウォーキングを中心とした生活習慣病予防・介護予防の取り組みを進めています。

### (2) 取組の契機

#### (ア) 飯能新緑ツーデーマーチの開催

奥武蔵駅伝競走大会が、平成11年度に交通事情等の理由により中止となり、奥武蔵駅伝競走大会に代わる事業として、平成14年度にプレ大会を開催し、平成15年度から飯能新緑ツーデーマーチが開催されています。平成27年度（第13回大会）の参加者は21,685人。

※奥武蔵駅伝競走大会は、平成14年度から奥むさし駅伝競走大会として開催しています。



#### (イ) 健康体力づくり事業の強化

近年、慢性疾患を持つ人が増加し、また、働き盛りの人たちの生活形態が大きく変わり、運動不足や食生活の変化が生活習慣病を生み出しており、また、社会構造の複雑化などもあって過剰なストレスを感じる人も増加しています。医療費の削減や生活習慣病予防・介護予防の取り組みとしてウォーキングを中心とした健康体力づくり事業を推進しています。

## (ウ) ウォーキング人口3万人

市全体で取り組むことができ、真に効果が上がる健康づくり施策として『ウォーキングの振興』を掲げ、“ウォーキング人口3万人”を目指した取り組みを進めています。このことにより、市民のウォーキングに取り組む機運が高まってきています。

## (エ) 取組の内容

事業名	健康体力づくり事業 『エクササイズウォーキング』
事業開始	平成18年度

	平成27年度	平成26年度
予 算	2,412千円 報酬 1,990千円 共済費 341千円 報償費 30千円 需用費 28千円 役務費 17千円 賃借料 6千円	2,422千円 報酬 2,014千円 共済費 330千円 報償費 30千円 需用費 25千円 役務費 17千円 賃借料 6千円
講 座 数	ベーシッククラス 3クール ※1クール：全5回 エクセレントクラス 7回 ウォーキング道場 3会場 ※1会場：全8回	ベーシッククラス 3クール ※1クール：全5回 エクセレントクラス 7回 ビギナークラス 5回

### ①専門指導員の配置

健康体力づくり事業を推進するにあたり、教育委員会教育部体育課に専門指導員を1名配置しています。

### ②エクササイズウォーキング ベーシッククラス

平成18年度からの継続事業で、地区行政センターとの共催で開催します。

目 的	積極的な健康体力づくり
内 容	1. ウォーキングで有酸素運動を行う。 2. 美しく、しなやかなウォーキングを身につける。 3. 戸外で運動することで爽快感を味わう。
事業手法	1. ウォーミングアップ、ウォーキングの基本練習、ストレッチ、筋力トレーニング、3km ウォーキング、クールダウンなど総合的な運動を行う。 2. 軽い負荷（速歩することで心拍数を上げる）をかけて3km を歩く。

目標（最終）	1. 3kmを30分で歩ける力を目指す。 2. 日々の生活の中で継続してウォーキングができる。
開催計画	5月から開講 3クール 各地区行政センター全5回 土曜日 午前9:30～12:00 定員30名 第1クール：吾野地区行政センター 5/30、6/6・13・27、7/4 第2クール：加治東地区行政センター 10/31、11/7・14・21・28 第3クール：原市場地区行政センター 2/6・13・20・27、3/5



### ③エクササイズウォーキング エクセレントクラス

ベーシッククラスで修了証を2枚以上取得した受講者を対象に開催します。公募はしないため体育課主催事業としての開催となります。

目的	1. 継続の意欲を促す。 2. 日々の運動意欲のきっかけづくりや変化、刺激を与える。
内容	1. ウォーキングで有酸素運動を行う。 2. 美しく、しなやかなウォーキングを身につける。 3. 戸外で運動することで爽快感を味わう。
事業手法	1. ストレッチや筋力トレーニングを取り入れた総合的な体づくり 2. ウォーキングの基本練習に変化をつける。
目標（最終）	1. ウォーキングのレベルアップを図る。 2. 継続する意欲の維持向上 3. 3kmを30分で歩ける力だけでなく、美しくパワフルに歩く力を目指す。
開催計画	4月から開催 年7回 市役所別館、市民体育館、地区行政センター 定員30名 土曜日 午前9:30～12:00 【市民体育館会議室】4/25 【双柳】7/11 【東吾野】9/12 【富士見】10/3 【第二区】12/12 【市役所別館】1/23 【美杉台】3/12



## ⑥体調チェック表による体調チェック

講座を始める前に、10項目の質問に答え、今日のウォーキングペース“いつも通りのペースで歩きましょう”“少しゆっくりペースで歩きましょう”“十分に気をつけましょう。無理せず休みましょう”を確認します。継続するには無理はしないことの大切さも指導しています。

運動後の体調チェックを行い、また、今日の感想や体調について自由記入をし、指導者に提出します。指導者はコメントを記して次回参加者に戻します。参加者からは、指導者からのコメントを楽しみに、励みとしているとの声が多く寄せられています。

## “今日の体調はいかがですか？”

\*体調チェック表\* 月 日 氏名 \_\_\_\_\_  
心拍数は、あとで揃って測ります

\*今日の体調はいかがですか？  
該当するところに○を付けてウォーキングペースをチェックしましょう！

1. 今の心拍数は？	拍/分		
2. 心拍数の速さはどうですか？	平常	少し速い	かなり速い
3. 昨夜はよく眠れましたか？	よく眠れた	どちらともいえない	あまりよく眠れなかった
4. 朝寝は足りましたが？	あった	少しだけあった	足りなかった
5. 全身にだるさはありませんか？	ない	少しある	ある
6. 肩こりや腰痛はありませんか？	ない	少しある	ある
7. 吐き気やめまいはありませんか？	ない	少しある	ある
8. 心臓がドキドキする感じがありますか？	ない	少しある	ある
9. 前日のアルコールは？	飲んでいない	飲っていない	飲っている
10. 今の気分は？	平常・やる気あり	あまりやる気がない	まったくやる気がない

今日のウォーキングペース	いつも通りのペースで歩きましょう	少しゆっくりペースで歩きましょう	十分に気をつけましょう 無理せず休みましょう
	↓	↓3つ以上	↓1つ以上

\*運動後の体調をチェックしましょう！

1. 今の心拍数は？	拍/分		
2. 心拍数の速さはどうですか？	平常に戻った	少し速い	かなり速い
3. 運動後の体調は？	ちょうどよい疲れ	まだまだ運動で出る	疲れすぎ
4. 運動後の気分は？	心地よい	平常・物足りない	気分がすぐれない

\*今日の感想・体調などなんでも自由にお書きください！

## ⑦豊富な資料

開催クラスに応じて、指導者が各回に資料を用意し配布をしています。一度に配布するのではなく、その都度配布した資料の説明を行っており、参加者には理解度が高くなっています。クリアファイルを初回に配布しており、配布資料を綴りことにより修了後には一つの資料集とします。

## ⑧自主的なウォーキングと記録

ウォーキングを継続するための切っ掛けづくりとして、『ウォーキング記録表』を配布しています。参加者からは、記録を残すことで「少しずつ歩く距離が延びた」「少しずつ体力がついてきたのが分かる」などの声が多く寄せられています。

### 記録表記入のコツ

- 1 ウォーキングや筋トレ、ストレッチをしたら忘れずに記入をしましょう。
- 2 ひとことコメントは毎日記入です。
- 3 次回の講座に持参し提出してください。

#### \*G注の説明

G注1 歩幅は 距離(km) × 100000 ÷ 歩数(歩)

【例】3kmを4,200歩で歩いた場合・・・3km × 100,000 ÷ 4,200 = 71.4cm

G注2 速度は 距離(km) × 1000 ÷ 時間(分)

【例】3kmを30分で歩いた場合・・・3km × 1000 ÷ 30分 = 100m/分

G注3 安静時心拍数は最低5分くらい静かにしていたあとと測ります。

な、いたい同じ時間帯に測定します。

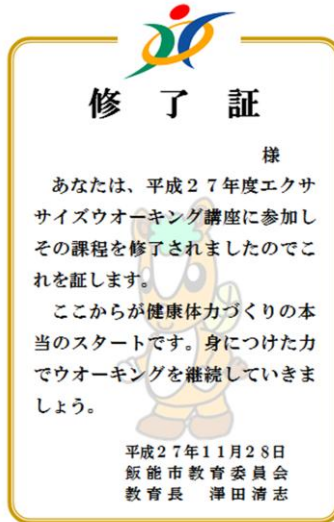
### ウォーキングの記録 ①

種別日数	氏名 _____						
日付	1	2	3	4	5	6	7
曜日	土	日	月	火	水	木	金
距離 (km)							
歩数 (歩)							
心拍数 (拍/分)							
時間 (分)							
歩幅 <sup>G1</sup> (cm)							
速度 <sup>G2</sup> (m/分)							
筋力(○をつける)							
ストレッチ(○をつける)							
安静時心拍数 <sup>G3</sup> (拍/分)							
ひとことコメント (感想や体調など)							

## ⑨講座修了報告書の作成・提出

指導者は、講座が修了するごとに報告書を作成し、提出をします。

より充実した講座の開催に向けて、指導を通して感じたことや、課題等を整理しています。



市民生活推進課 健康づくり事業  
平成27年度エクササイズウォーキングベーシッククラス講座第3クール修了報告書

平成27年度エクササイズウォーキングベーシッククラス講座第3クールを終了しましたので、下記のとおり報告いたします。

記

開催期間：平成28年2月6日、13日、20日、27日、3月5日 土曜日 全5回  
開催場所：伊市港地区行政センター  
開催時間：午前9時30分～12時  
参加状況：参加人数

開催期日	参加人数	スタッフ【スポーツ推進課OKW 補助指導員】
2月 6日(土)	19名/24名	加藤、佐藤、平澤、小嶋、石田
2月13日(土)	18名/24名	天野、田島、小嶋、大久保、中野
2月20日(土)	14名/24名	加藤、田島、天野、中野
2月27日(土)	20名/24名	スポーツ所長の為、欠席
3月 5日(土)	18名/24名	加藤、大久保、中嶋、中野

平均参加人数 89名/120名中  
平均参加人数 17.8名  
平均参加率 7.5%  
平均参加年数 才  
修了証付手人数 2.2名(全5回のうち3回以上出席者)  
平均満足度 4.4

講座内容

体調チェック・ウォーキングアップ(20分) ウォーキングの基本練習・フォームチェック(15分) ストレッチ・筋トレ(20分) 3kmウォーキング(30～40分) クールダウン・体調チェック(20分)

その他

参加者名簿、3kmコース地図、資料、写真、アンケート、体調チェック結果表を交付

指導状況

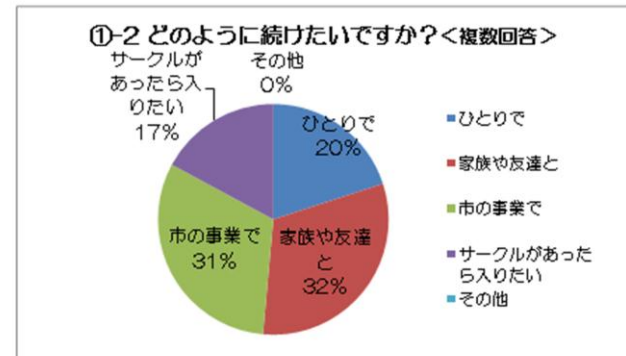
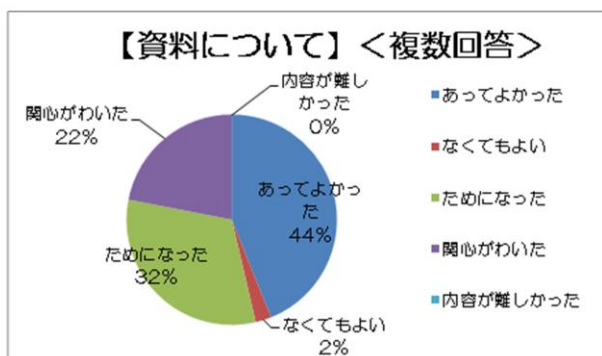
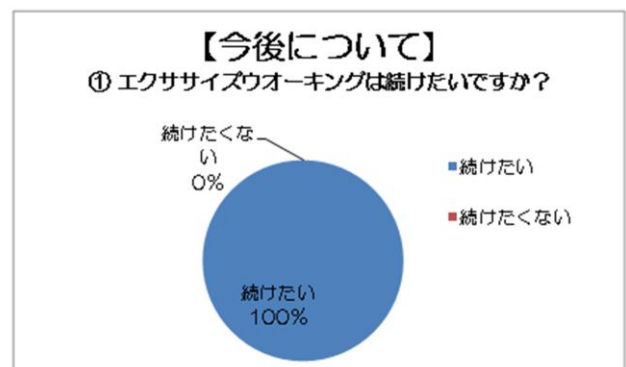
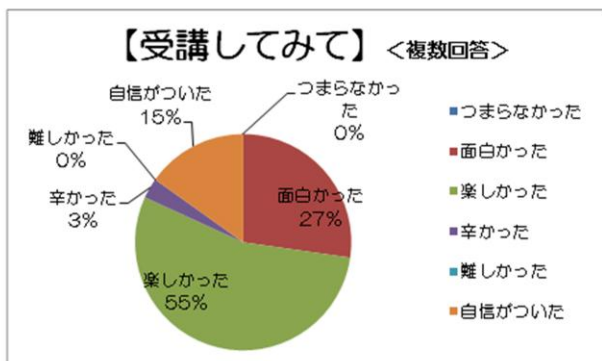
エクササイズウォーキングの初級者のクラスである。講座を受講したことが無い方を優先としているが再受講者の参加も受け入れている。全5回の講座でエクササイズウォーキングの基本的なポイントや筋トレ・ストレッチのコツを習得してもらうことを目標として指導にあたった。3回以上の出席で修了証を付与し、2枚以上でエクセレントクラス(中級クラス)への参加資格が得られ、継続をサポートしている。歩幅を習得してもらうこと、講座終了時点がスタートであること、その日の体調に合わせて運動を中止することを重点とし、負荷をかけた運動の心地よさや楽しさを味わってもらうように留意し指導した。

## (オ) 取組の効果

### ①ウォーキングに対する意識の高揚

エクササイズウォーキング受講者アンケートを見ると、殆どの参加者がウォーキングを継続したいと回答しています。

エクササイズウォーキング講座を通じて、ウォーキングに対する意識の高揚が図られています。



## ②ウオーキング人口の拡大

健康政策課の調査によると、「1日30分以上のウオーキングを週3回以上行っている人」の推計は、平成19年度は19,000人でありましたが、平成26年度の推計は29,000人となっています。

エクササイズウオーキング講座の開催が、ウオーキング人口増加の一助となっていることが推測されます。

1日30分以上のウオーキングを週3回以上行っている人		
平成19年度推計	19,000人	52.6%増加
平成26年度推計	29,000人	

## エクササイズウオーキング講座修了者数

年 度	平成24年度	平成25年度	平成26年度
受講者数	85人	88人	75人
修了者数	73人	77人	71人
修了率	85.8%	87.5%	94.6%

## (カ) 成果の要因、工夫した点

### ①専門指導員の配置

専門知識を有した指導員を配置したことにより、より専門的な、より分かり易い、より細やかな指導ができています。

### ②エクササイズウオーキング補助指導員の養成

エクササイズウオーキング講座をより充実させることを目的に、飯能市教育委員会が委嘱しているスポーツ推進委員を対象に『エクササイズウオーキング補助指導員養成講座』開催しています。修了者は補助指導員として、参加者への補助的指導を行っています。



### ③地区行政センターとの連携

#### EXW 補助指導員養成講座

##### 概 要

- \* エクササイズウオーキング講座の補助を担う指導員を養成する。
- \* 全2回の講座の受講とベーシッククラスでの実践指導を1回以上行った方に、『エクササイズウオーキング補助指導員証』を発行する。

##### 補助指導員の役割

- \* 講座の中で受講者に対し、適切な補助指導や助言をする。
- \* 年間を通して講座の補助指導員としてサポートする。

##### 講座日程

- \* 全2回（1回2時間程度）
- 期日：基礎知識(講義) 平成26年8月27日(水) 午後7時～
- 指導のポイント(実技) 平成26年8月29日(火) 午後7時～
- 会場：飯能市役所 別館 2階会議室

##### EXW 日程

- \* 裏面参照

##### 内 容

- ① 基礎知識の習得。(筋肉、筋トレ、ストレッチ、ウォーミングアップ、クールダウン、エクササイズウオーキングについて、受講者への配慮や言葉使い)
- ② ウォーミングアップ、ストレッチ、筋トレ、クールダウンのおおよそ正確な実技の習得。

##### 合格の基準

- \* ウォーミングアップ、ストレッチ、筋トレ、クールダウンについて
  - ・おおよそ正確な実技を身につけている。(柔軟性は問わない)
  - ・主にどの部位の筋肉に作用するのかをおおよそ覚えている。
  - ・注意点をとおおよそ理解し覚えている。
- \* エクササイズウオーキングの基本的なことについて理解している。
- \* 苦手そうな受講者を見つけ、適切な補助指導・助言ができる。(ベーシッククラスで実践指導)

地区行政センターとの共催により、『広報はんのう』での募集だけでなく、『地区行政センターだより』での募集をすることにより、より幅の広い講座の周知・参加者の募集ができています。

#### ④各地域で作成したウォーキングコースの活用

各地域ではウォーキングコースを作っています。地域の魅力を感じられるコースを講座でのウォーキングコースに活用しています。

#### ⑤講座内容の見直し・検討

職員、専門指導員で各年度で開催講座の反省を行い、出された課題や反省事項を検証し、翌年度の事業計画に活かしています。

### (キ) 課題、今後の取組

#### ①男性と若年層の参加者の増加

男性の参加者や若年層の参加者が少ないため、開催時間帯や開催曜日等について研究、検証して開催をしています。男性の参加者は少しずつ目立つようになってきていますが、若年層の参加者は殆どいないのが現状となっています。

今後は市内高等学校や駿河台大学に協力してもらい、若年層のウォーキングに対する意識調査をすることも考えられます。

#### ②ウォーキングデータの蓄積・活用

ウォーキングを継続していくには、自分がどれだけ歩いているのか。また、ウォーキングを継続していることでどのような効果が出ているのか等をデータとして記録していくことも一助になります。大川学園や女子栄養大学と連携をしていき、データの蓄積や活用を行い、ウォーキングだけではなく“食”に対する意識の高揚が図れればと考えています。

#### ③健康づくり事業との連携

ウォーキングを推進していく中で、分野を超えた様々なウォーキング関係事業との連携が重要になってきています。