

## ふじさわプラス・テン通信



「ふじさわプラス・テン大交流会～成果報告とこれからの広がり～」に  
参加された皆さんとの集合写真

慶應義塾大学 看護医療学部校舎にて  
2017年7月1日撮影

### ● ご挨拶 ●

慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科  
スポーツ医学研究センター  
准教授 小熊祐子



7月1日に大交流会を行いました。参加して下さった方々ありがとうございました。2年後健康チェックも始まり、10月には「ふじさわ健康ミーティング」も開催されます。引き続き、皆さんのご様子を伺うのを楽しみにしています！

## ● ふじさわプラス・テン大交流会を開催しました

7月1日(土)に本学湘南藤沢キャンパス看護医療学部校舎にて、「ふじさわプラス・テン大交流会～成果報告とこれからの広がり～」を開催致しました。

本講座では、前半に研究代表の小熊祐子准教授よりふじさわプラス・テンの成果報告を行いました。後半のワークショップでは、今村晴彦助教(東邦大学)と齋藤義信助教のファシリテーションで「運動をきっかけとしたグループ活動継続の効果や秘訣」について市民の皆さまと語り合いました。

### 「ふじさわプラス・テン」を通して グループ運動で抽出されたルール・ロール・ツールの例

「いつ、どこで、何時から」集まって運動をする。			
ルール (規則や制度)	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <b>【円滑なグループ活動のためのルール】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 皆で準備を協力して行う</li> <li>• 皆で発案し興味を持ち取り組む</li> <li>• リーダーができそうな人を推薦</li> <li>• 仲間内の問題を気軽に話し合う</li> <li>• ルールはあまり作らず強制しない</li> <li>• 自分の生活リズムを大切にする</li> <li>• 外部団体と情報を共有する</li> <li>• 体操前に地区の連絡をお知らせ</li> </ul> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <b>【運動実施・継続のためのルール】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 体操以外の運動も取り入れる</li> <li>• 体操当番を決める</li> <li>• 活動前後に水を飲む</li> <li>• イベント時は体操の実施</li> <li>• 体調に合わせて無理せず行う</li> </ul> </td> </tr> </table>	<b>【円滑なグループ活動のためのルール】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 皆で準備を協力して行う</li> <li>• 皆で発案し興味を持ち取り組む</li> <li>• リーダーができそうな人を推薦</li> <li>• 仲間内の問題を気軽に話し合う</li> <li>• ルールはあまり作らず強制しない</li> <li>• 自分の生活リズムを大切にする</li> <li>• 外部団体と情報を共有する</li> <li>• 体操前に地区の連絡をお知らせ</li> </ul>	<b>【運動実施・継続のためのルール】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 体操以外の運動も取り入れる</li> <li>• 体操当番を決める</li> <li>• 活動前後に水を飲む</li> <li>• イベント時は体操の実施</li> <li>• 体調に合わせて無理せず行う</li> </ul>
<b>【円滑なグループ活動のためのルール】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 皆で準備を協力して行う</li> <li>• 皆で発案し興味を持ち取り組む</li> <li>• リーダーができそうな人を推薦</li> <li>• 仲間内の問題を気軽に話し合う</li> <li>• ルールはあまり作らず強制しない</li> <li>• 自分の生活リズムを大切にする</li> <li>• 外部団体と情報を共有する</li> <li>• 体操前に地区の連絡をお知らせ</li> </ul>	<b>【運動実施・継続のためのルール】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 体操以外の運動も取り入れる</li> <li>• 体操当番を決める</li> <li>• 活動前後に水を飲む</li> <li>• イベント時は体操の実施</li> <li>• 体調に合わせて無理せず行う</li> </ul>		
ロール (役割)	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 参加者(自主的な交流・継続参加)</li> <li>• 体操当番</li> <li>• 広報</li> </ul> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 全体統括</li> <li>• 物品準備</li> <li>• 体操リーダー</li> <li>• 場所の確保</li> </ul> </td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 参加者(自主的な交流・継続参加)</li> <li>• 体操当番</li> <li>• 広報</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 全体統括</li> <li>• 物品準備</li> <li>• 体操リーダー</li> <li>• 場所の確保</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 参加者(自主的な交流・継続参加)</li> <li>• 体操当番</li> <li>• 広報</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 全体統括</li> <li>• 物品準備</li> <li>• 体操リーダー</li> <li>• 場所の確保</li> </ul>		
ツール (道具や資源)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 活動場所(集会所、公園)</li> <li>• 体操(プラス・テン体操、ラジオ体操)</li> <li>• 体操以外の運動(卓球、グランドゴルフ)</li> <li>• 運動実施のためのツール(チャレンジ応援カード、体操、パソコン、CD・DVD、ゴムバンド、踏み台)</li> <li>• グループ内外への広報(広報誌、チラシ、掲示板、ホームページ)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>【社会資源としてのツール】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 行政サービス(からだ動かし隊、介護予防運動団体、地域の縁側)</li> <li>• 地域包括支援センター、公園体操</li> <li>• 大学などの外部組織</li> <li>• 運動指導者</li> <li>• グループ運動普及の場所(老人クラブ、自治会、教育委員会、子ども会)</li> </ul>		

● 2年後健康チェックに伺いました！



陸自治会シニアクラブ水睦会(湘南大庭地区)



柄沢北部喜楽会(村岡地区)

研究にご参加頂いてから2年が経ち、健康チェックに伺いました。1年前と変わらない素敵な笑顔で出迎えていただきました。天気が良く、気温の高い日。カラダを動かすことに集中していると忘れがちな温度管理やこまめな休憩・水分補給にも留意、声掛けされる様子も見られました。

また1年前のご自身やグループの方々の体力測定・認知機能チェックの記録と今回の結果を見比べている方も見られました。

藤沢市と本研究科主催で10月にイベントを開催致します。  
ふじさわプラス・テンの成果も含め、みんなで行う運動・身体活動  
について考えてみましょう。

## ふじさわ健康ミーティング2017

日時 平成29年10月24日（火） 午後2時～4時  
会場 藤沢市民会館小ホール

### 基調講演

～みんなでやると効果が上がる!身体活動の実践～

慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科 准教授 小熊祐子

### 健康づくり応援団の活動紹介

Theラジオ体操・善行  
健康づくり応援団運動サポーター  
湘南ふじさわウォーキング協会  
健康づくり普及推進団体健康ふじさわ



### パネルディスカッション

～地域で活動を広げるための手法と必要な環境整備とは～

パネリスト: 藤沢市 小野副市長 / 健康づくり応援団代表  
コーディネーター: 慶應義塾大学環境情報学部・大学院健康マネジメント研究科  
教授 秋山美紀  
慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科  
准教授 小熊祐子

ふじさわプラス・テン通信【AUTUMN 2017 Vol.06】  
慶應義塾大学大学院  
健康マネジメント研究科 ふじさわプラス・テン研究班

【お問い合わせ先】  
〒223-8521  
神奈川県横浜市港北区日吉4-1-1  
慶應義塾大学スポーツ医学研究センター  
(電話) 045-566-1090  
(FAX) 045-566-1067  
(Email) [f.plus10.keio@gmail.com](mailto:f.plus10.keio@gmail.com)



ふじさわプラス・テンホームページ  
<http://www.plusten.sfc.keio.ac.jp>