

低体力の高齢者における体操指導に関する一考察

～つくば市民のための健康体操（TK 体操）を例に～

平倉 朝映子（健康・スポーツ教育，体操方法論，200100695）

指導教官（主） 本谷 聡

指導教官（副） 長谷川 聖修

キーワード：TK 体操 高齢化 継続性 楽しみ 視覚情報

【序論】

今日、人口の急速な高齢化に伴い、廃用性萎縮による低体力・虚弱高齢者の増加が社会問題となっており、対応策のひとつとして、継続的な運動が効果的であると言われている。

運動の実施目的によって運動内容を容易に変化させることができ、「楽しみ」を味わうことのできる体操は、運動の継続性の観点から高齢者にとってふさわしい身体活動のひとつであるといえる。そこで、本研究は、「つくば市民のための健康体操（TK 体操）」を例に、椅子に座って自らの姿勢を保持することは可能であるが、立位の状態で運動実施が困難な、低体力の高齢者を対象とした、TK 体操の新たな運動プログラムの考案と、体操指導に関する知見を得ることを研究目的とする。

【研究方法】

- ① 椅子に座ったままで実施できる「TK 体操元気なシルバー（いす）編」の運動内容を作成した。
- ② 2回にわたり、つくば市内のK デイサービスセンター（K センター）の利用者を対象に、作成した体操の指導を行った。
- ③ ②の体操実施者のうち7名に対し、実施した体操に関するインタビュー調査を行った。
- ④ K センターの職員7名と体操指導スタッフ4名に対し、実施した体操と、高齢者への体操指導のあり方等に関するアンケート調査を行った。

【結果と考察】

- ① 実施者へのインタビュー調査および職員と指導スタッフへのアンケート調査の結果から、「TK 体操元気なシルバー（いす）編」の使用曲のテンポ（125 拍/分）と運動内容は、短期的に行う体操の運動内容としては難易度が高く困難感を示す者も認められた。しかし、全体的には楽しく活動していたとの評価が多く、難しい運動にチャレンジすることへの有用性も見られたため、本体操は「音楽に合わせて楽しく体を動かす」という体操の実施目的に合致したものであり、継続的に行う運動として、または試行錯誤しながらチャレンジする楽しみを味わう体操として、ふさわしいものであることが明らかになった。しかし一方では、体操実施者の身体状況や運動能力には「個人差」が大きく、「個人差」に対する十分な配慮が必要であることが認められた。
- ② 職員へのアンケート調査の結果から、体操実施中の実施者の様子は、普段の体操時と比べて「いつもより

楽しそうだった」等、「違いがみられた」者が多かった。その主な要因は、日常とは違う指導スタッフによる新しい体操の指導を行ったという、非日常性にあったことが考えられる。このことより、高齢者にとっては、非日常の環境によって生み出される刺激は高齢者の心身面において有用であると考えられる。

- ⑤ 職員と指導スタッフに対するアンケート調査の結果から、高齢者の体操に使用する音楽・運動内容を選択する際には、実施者の身体状況や運動能力・体操の目的・実施者の好みを考慮する必要があることが明らかになった。また、非日常の体験やチャレンジ運動の有用性から、運動内容の速さや難易度に対する「限度」を見極めた上で、高齢者の体操に速めの曲やチャレンジ性のある運動課題を取り入れることの可能性が示唆された。

- ⑥ 職員と指導スタッフへのアンケート調査（高齢者の体操指導の留意点に関する自由記述）の結果を分類すると、高齢者の体操指導における留意点として、以下の観点を配慮することの必要性が認められた。

- ・実施者の身体状況や体調への配慮
- ・体操実施上の危険因子への配慮
- ・「無理せず楽しく行うこと」の必要性
- ・体操指導上の進め方や指導上の工夫

また、指導上の工夫として、視覚的情報の活用（写真1参照）が有効であることが考察された。



TK 体操の名称の由来を説明している場面。TK 体操の「TK」は、「TsuKuba」の T と K から名付けられた。

写真1 視覚的情報の活用の一例

【まとめ】

「TK 体操元気なシルバー（いす）編」は、低体力の高齢者にとって、継続的に行う体操として、また試行錯誤しながらチャレンジする楽しみを味わう体操としてふさわしいものであることが明らかになった。

高齢者の体操指導において、指導者は、高齢者の「個人差」を十分に配慮した上での指導を行うことが求められる。その際には、「できないからやさせない」ではなく「できる範囲を楽しんでもらう」という姿勢が大切であり、その範囲をいかに広げるかが指導者の役割であり、指導者の力量が問われるところであると考えられる。