

平成30年度生涯スポーツ指導者等講習会
平成30年9月7日(金) 岩手県営武道館

高齢化社会とスポーツ： スポーツ指導者に 求められるものを考える

安藤 裕一

株式会社GMSSヒューマンラボ

本日の内容

1. 自己紹介
2. 目的
3. グループワーク
4. 各論
5. まとめ

1. 安藤の自己紹介

スポーツ歴

小学 サッカー、ドッチボール

中学、高校 ハンドボール

大学 ハンドボール、スキー

現在 ハンドボール、サッカー

国際武道大学非常勤講師



卓球バレー

2. 目的

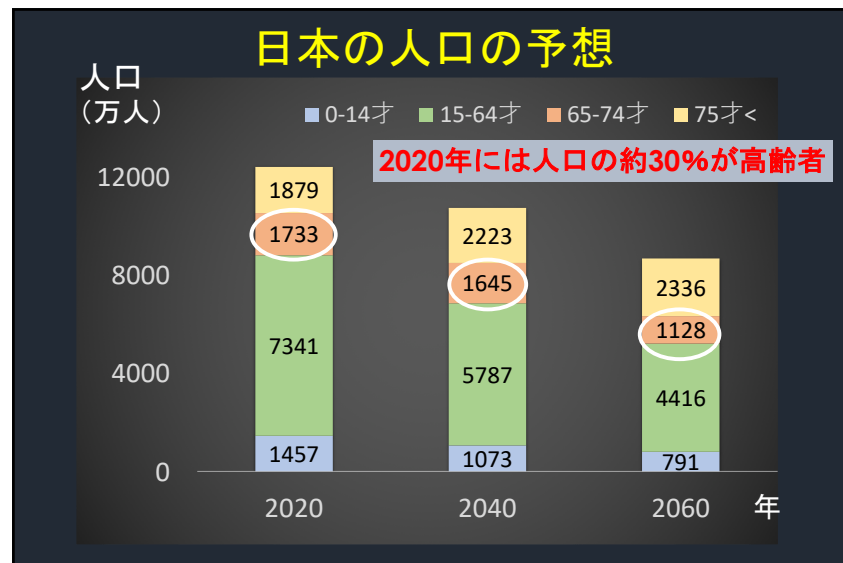
皆さんの参加の目的は？

目標

生涯スポーツに必要と思われる要素をみんなで考えて、
今後の活動に活かす

目標

生涯を最大限に楽しむ
覚悟の再確認



高齢者の代表的な疾患

頭: 脳梗塞、脳出血、認知症

心臓: 高血圧、心筋梗塞、不整脈

肺: 肺気腫

内臓: 糖尿病、がん(悪性腫瘍)、貧血

感覚器: 視力障害、聴覚障害

神経筋骨格: 麻痺、変形性関節症、腰痛、骨粗鬆症

なぜ生涯スポーツ？

健やかに人生を全うしたい
元気な高齢者は生産者に

なぜ生涯スポーツ？

- ✓ 健やかに人生を全うしたい
- ✓ 元気な高齢者は生産者に

元気でない高齢者にも

- ✓ 健やかな人生を
- ✓ 生産者に(感謝される立場に)

3. グループワーク

みなさんの自己紹介

高齢者のスポーツ

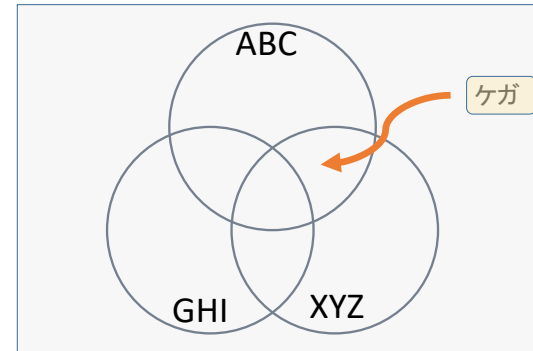
実施に当たり

どんなことに注意(気に)していますか？

どんな疑問/課題をもっていますか？

高齢者のスポーツ

どんなことに注意(気に)して実施していますか？

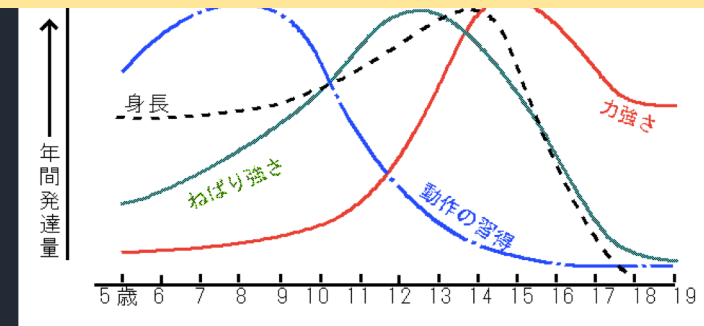


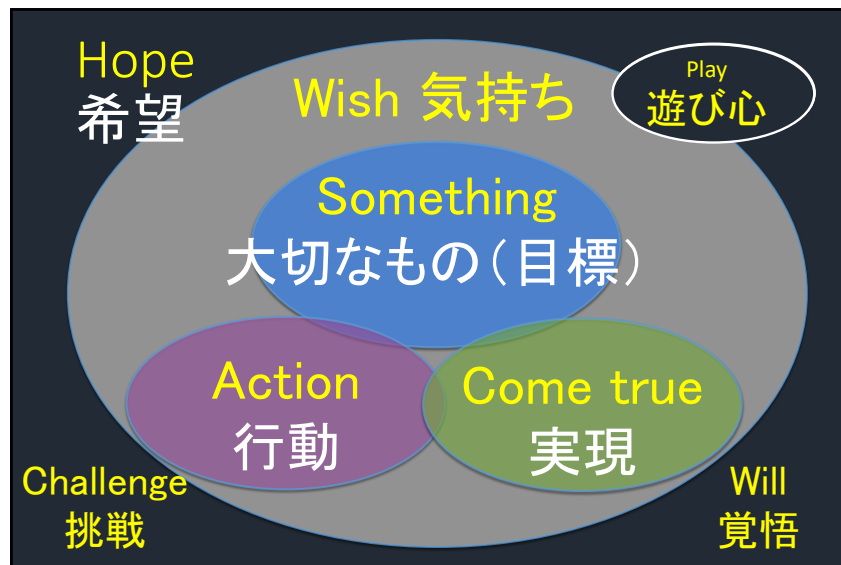
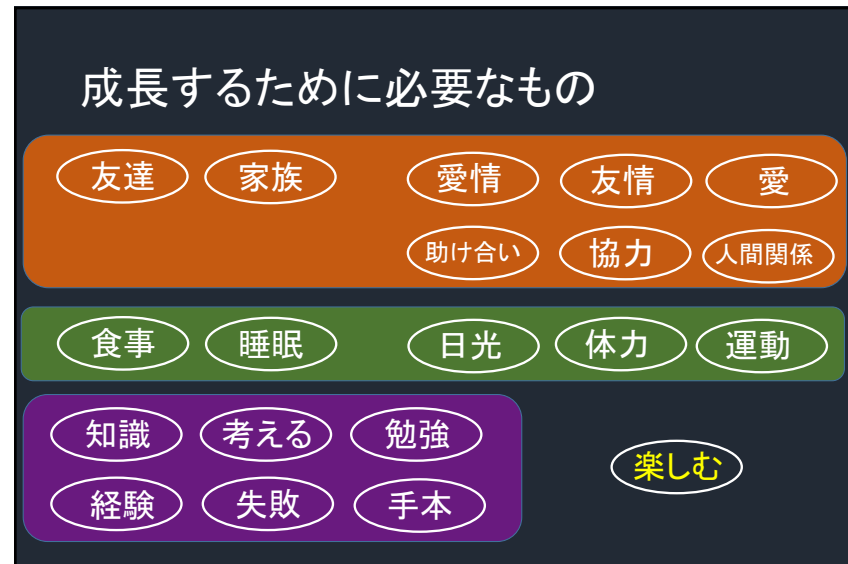
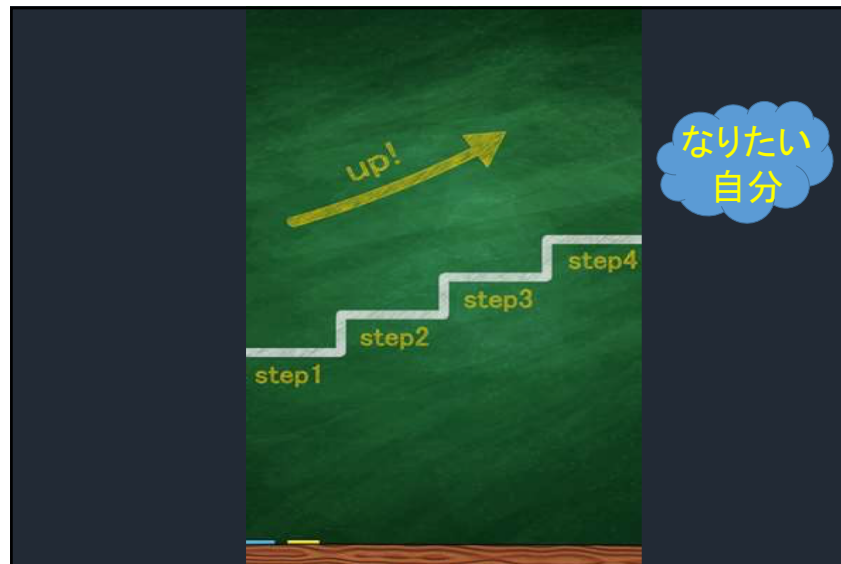
4. 各論

発達

年齢により発達するものが異なる
個人によって発達の早さは異なる

友達と成長の早さが違ってても慌てる必要はない





安全

危機管理マニュアル できるところから
車椅子、障害者の意見をきく
医師、看護師、介護職らとの連携

効果

体力、体重減少

安眠、食事が美味しい

会話が増えた

継続

楽しかった

また来たい

次回はもっとうまくやってみる

なぜ生涯スポーツ？

やる気がないなら帰れ！

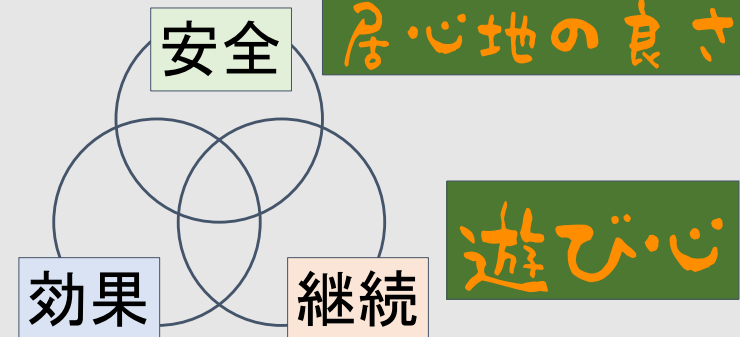
なぜ生涯スポーツ？

ルールを守れないなら来るな！

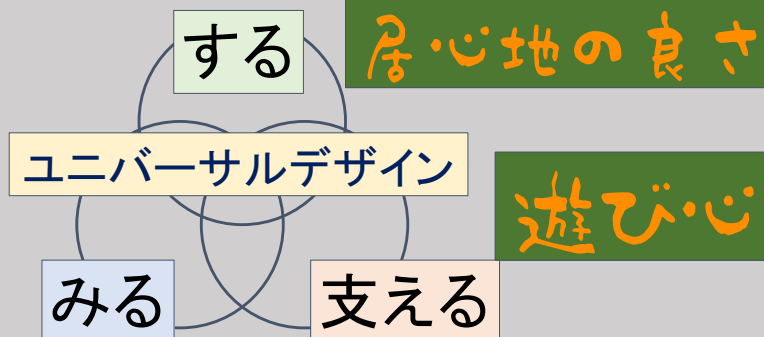
5. まとめ

高齢者のスポーツ

どんなことに注意(気に)して実施していますか？



生涯スポーツ
=様々なひとが楽しむスポーツ



平成30年度生涯スポーツ指導者等講習会
平成30年9月7日(金) 岩手県営武道館

高齢化社会とスポーツ:
スポーツ指導者に求められるものを考える

ありがとうございました

安藤 裕一

yuichi.ando@gmss.jp

GMSS