

# フィットネスサミット 2013 出場者決定

JAJA公益法人化25周年の記念イベント「フィットネスアセンブリー」で、3年振りにフィットネスサミットを開催します。フィットネスサミットは、フィットネスダンス全国大会（2002年開始）とフィットネス指導実践報告会（2003年開始）を併催するイベントの総称で、全国各地で活躍しているフィットネス指導者たちが、日頃どんな指導を行ってどのような成果をあげているのかを発表したり、独創的で楽しい運動プログラムを発表する機会です。

※報告題目とプログラム名は、応募時のものです。

今年も両大会にたくさんのご応募をいただきました。各応募作品は、審査員による査読審査と映像審査を行い、以下にご紹介するプログラムの出場が決定しました（ダンス大会の一部は映像出演）。ぜひ会場へ足を運んで、フィットネス指導者同士の情報共有の場としてご活用ください。

**開催日** 8月15日（木）

**会場** 国立オリンピック記念青少年総合センター  
カルチャー棟大ホール

## フィットネス指導実践報告会 出場者（全6名）



**平瀬 正典**（千葉県）

テンプスタッフ・ライフサポート株式会社 営業部  
新サービス企画推進課

**報告題目** 脱・ロコモティブシンドローム

加齢や身体不活動による『歩きMENです』の危機（三筋後退）の予防（埋蔵筋発掘）のため、AKB48等のコリオに倣い、3筋（特に大腿前部）の筋力を向上させる【人間は考える足であるエクササイズ】を考案し、筋電図で検証しました。それらを「二の足を踏む」「無駄足を踏む」「にじり足」「抜き足・差し足・忍び足」「浮き足立つ」「揚げ足を取る」「地団駄を踏む」「千鳥足」「勇み足」「踏鞴を踏む」などとネーミングしました。



**荻野 ひとみ**（北海道）

JAJA/ADI  
健康運動指導士

**報告題目** 障がい者に笑顔をもたらすフィットネスダンス

障がい者施設では、身体活動量をいかにして上げるかという問題にいつも取り組んでいます。そんな中、日本の楽曲を使用して踊るフィットネスダンスは、楽しめて動けるとも良いプログラム。さまざまな個性を持った彼らに、どんなところがうけるのか調べてみました。



**西沢 富江**（愛知県）

JAJA/ADI  
至学館大学短期大学部体育学科 准教授

**報告題目** エアロビクダンスエクササイズはサルコペニア予防に効果的か

ウォーキング等の運動習慣がある高齢者から「雨天でも自宅で行える運動を教えてください」「スポーツクラブに通うのは気後れする」といった要望から、自宅で行えるエアロビクダンスエクササイズプログラムを提供しました。プログラムにはサルコペニア（加齢性筋減弱症）予防に効果的なレジスタンストレーニングを意識したステップを取り入れました。今回は、そのプログラム実践後の体力や下肢等尺性筋力の測定結果を報告します。



**鈴木 邦明**（埼玉県）

埼玉県深谷市立桜ヶ丘小学校 教諭

**報告題目** 小学校における鬼ごっこの活用による子どもの休み時間の過ごし方の変化

子どもの体力の低下、そして、二極化が大きな問題となっています。そして、運動嫌いな子どもは、体力テストの下位層であることが多いのです。今回、小学校において、鬼ごっこに着目して継続的に運動指導に取り組みました。鬼ごっこは、身体活動量が多いことが特徴ですが、もう一つの特徴が子どもの感じる「楽しさ」です。運動嫌いな子どもが体育の授業で鬼ごっこに取り組んだことで、休み時間の過ごし方に変化が表れました。



**村田 トオル**（兵庫県）

健康運動指導士  
奈良佐保短期大学地域こども学科 准教授

**報告題目** 幼児期における基本的動作を経験する取組み

幼児期運動指針や子ども・子育て支援法など、子どもの健康や環境に関するガイドラインや法整備がされつつあります。このような時代背景において、運動指導者のかかわりはますます重要性をおびてくるかと思えます。日本の未来を担う子どもたちの健やかな成長のために、運動指導者はどのように貢献できるのかを、地域連携や子育ての視点から見た活動を報告します。



**小関 潤子**（青森県）

健康運動指導士  
NPO法人ひろさきレクリエーション協会 理事長

**報告題目** 運動遊びの中に親子遊びを取り入れる効果について

親子一緒に遊びや運動プログラムを組み込んだ、運動遊び教室を行っています。共通の運動や遊びを一緒に楽しむプログラムを行ったことで、親たちは「身体活動が増加した」「生活習慣が身についた」「子どもの気持ちに寄り添えるようになった」などと話しています。現代人を取り巻く環境が大きく変化し、体力低下が懸念され始めた頃の子どもが、今は親世代になっています。彼らは自分の子どもに何を感じているのでしょうか。

## フィットネスダンス全国大会 出場者 (全6チーム)

### 自由部門



**五十嵐 恵美** (山形県)  
フィットネスダンス普及員

**プログラム** ピンピンキラキラ体操  
(使用楽曲『恋の季節』)

タイトルのおとおり、いつまでも健康なからだでピンピンと、そしてキラキラ輝いて生きていきましょう！ そんな願いを込めました。運動という観点だけでなく、曲や動きを楽しみ、結果、運動に結びつけたらいいなあと思います。運動が苦手な方や初めての方も、まずは1本線の上をモデルのように歩く「なりきりモデルウォーク」や空を自分色に染める「横8の字」そしてお決まりの「決めポーズ」ここから始めてみてはいかがでしょうか。



**石井 誠** (兵庫県)  
Jafa/ADE  
ACSM/HFS

**プログラム** バランスアップ！すこやか椅子体操  
(使用楽曲『高校三年生』)

このプログラムは、転倒予防のためのシニア向けのフィットネスダンスです。介護予防教室で行うバランス・歩行動作トレーニングを、口ずさみながら楽しく取り組みます。椅子を手すりや目印として頼り、いざというときに椅子につかまれるので安全・安心です。椅子の大きさを活かした動きで、全身持久力と調整力向上を目指した運動内容となっています。日常生活をいつまでも健やかに暮らしていただきたいと願って、発表させていただきます！



**三辻 浩子** (神奈川県)  
Jafa/ADE  
健康運動指導士

**プログラム** Dancing 999 (スリーナイン)  
(使用楽曲『銀河鉄道999 (スリーナイン)』)

この曲は、古くはゴダイゴ、現在はEXILEの曲として、幅広い年齢に親しまれている素敵な曲です。そのポップな曲に乗って「999人の人と踊ってつながりたい！」という気持ちを込めました。忙しい毎日乗り越えるための全身持久力向上と、加齢とともに不器用になっていくからだを巧みに使う動きを随所に取り入れました。フィットネスダンスを通してみんなが繋がれたら最高です♪



**堀井 新太郎** (秋田県)  
健康運動指導士

**プログラム** 「かあさん体操」  
(使用楽曲『かあさん日和』)

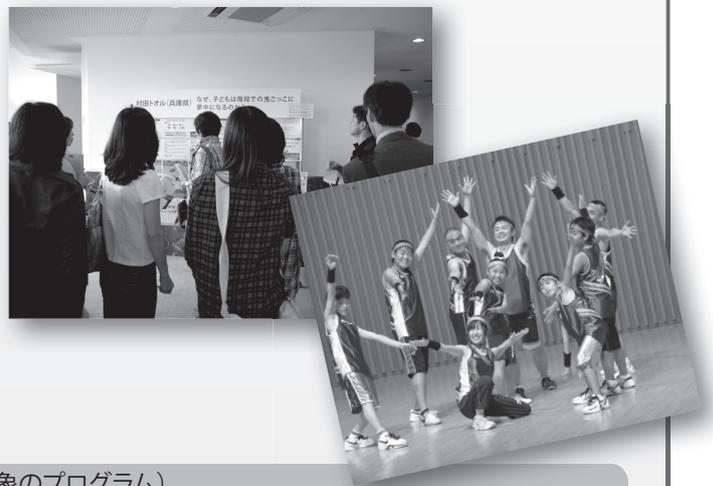
このプログラムは、65歳以上の方を対象にした「優しさ」を求めた、「ホッ」とするフィットネスダンスです。初めての方でも「参加してみたいなあ」と感じていただけるような点に留意して創作しました。作品を通して「健康づくり」の「日常」への取り込みと、ワクワク感を持つ「非日常」を感じていただければ幸いです。



**和田 左千子** (東京都)  
Jafa/AQS、ADI  
ハートモーション企画 代表

**プログラム** ミュージカル風に…お洒落にダンス  
(使用楽曲『ビューティフルサンディ』)

全身持久力向上を目的とした、ダンステイストを取り入れたフィットネスダンスです。『ビューティフルサンディ』を歌いながら踊る、まさにミュージカルのように、ちょっと気取ってステップを踏み、小道具の帽子を使って表現します。イメージは「ウエストサイドストーリー」や「コーラスライン」！ 歌詞に合わせたアームス表現にも注目！ ♪ふりそそぐ太陽～ ♪歌おう高らかに～ ♪胸はずむ日曜～ ♪見つけよう太陽～などです。



### 課題部門 (子ども対象のプログラム)



**由良 幸恵** (兵庫県)  
Jafa/ADI  
健康運動指導士

**プログラム** 鳴子で夏祭り  
(使用楽曲『夏祭り』)

このプログラムは、地元のよさこい祭にどうしても出場たくて創作しました。短い期間で覚えてもらえるように、子どもに馴染みがある曲目で、簡単で、祭のイメージに合うということで「鳴子で夏祭り」創作となりました。どうぞよろしくお祈りします。

