

## 《運動》

運動は、受講者の体力・活動性の回復や気分転換、ストレス対処を目的としたプログラムです。仲間と楽しみながら無理なく身体を動かす体験を通じて、受講者が運動の効果について理解・実感し、日常生活での心身の健康維持に活かすことを目指します。

### 【実施方法・実施内容】

受講者に対しては、J D S P 開始時のオリエンテーションで、「運動プログラムのご案内」(図9、資料6参照)をもとに運動に取り組む目的や注意事項についてあらかじめ説明をします。ここでは、運動をセルフケアへと活かす意識づけを行うとともに、自らの身体の状態に合わせて無理せず安全に取り組むことを確認します。


運動の内容は「運動プログラムリスト」(図10、資料7参照)の中から、受講者同士で相談のうえ決定しています。

体操やストレッチ、ヨガなどについては、市販のDVD教材を用いて実施します。

支援スタッフ1～2名が一緒に参加し、受講者の体調の確認や休憩を適宜うながし、安全に配慮しながら運営します。

### 運動プログラムのご案内

**【運動プログラムの目的】**  
運動を含めて身体活動を増やすことは、体力の回復や維持、生活習慣病の予防のほかにも気分転換やストレス解消などのさまざまな効果があるといわれています。  
J D S P の運動プログラムへの参加を通じて、さまざまな運動を体験し、自分にとって効果を感じられるものや生活に取り入れられそうなものを探してみましょう。



**【運動に関する注意事項】**







- ご自身の体調をうまえ、無理のない範囲で取り組んでください。
- トレーニングウェア、運動靴など、運動に支障のない動きやすい服装で参加してください。
- 参加にあたっては、スタッフの指示と参加のルールを守ってください。
- 体調不良時の参加はご遠慮ください。体調の異変や強い疲労を感じた際には、すみやかにスタッフにお申し出ください。また、休憩や水分補給など、ご自身の状況に合わせた対応に努めてください。
- 運動に支障があると判断された場合は、参加をご遠慮いただくことがあります。

月曜日 (13:00~15:00) <small>※時間表を別途配布</small>	※1回2種類のプログラムを行うことを目安とします
13:00~13:50	運動プログラム①
14:00~14:50	運動プログラム②

**【運動プログラムの紹介】** ※詳細はリストをご参照ください。

健康スポーツ	ゲームスポーツ	心身のリラックス
ウォーキング ストレッチ ストレッチボール 縄跳び バランスボール ミニ体操	卓球 クッパ ディスコン	ヨガ リラクゼーション ① 漸進的弛緩法 ② 瞑想イメージ法 ③ 自律訓練法

図9 運動プログラムのご案内

運動プログラムリスト				
運動プログラムで実際に体験できるリストです。さまざまな体験をしながら、ご自身にとって心地よいもの、効果を感じられるものを探してみましょう!!				
<b>1: 健康スポーツ</b> 健康の回復や維持、体力アップを目的としています。個人の体力に応じて行うことができ、有酸素運動で心肺持久力の向上や脂肪燃焼に効果があります。				
リスト	概要	期待できる効果	所要時間(分)	教材等
 ウォーキング	目的地やルートをあらかじめ決め、景色を楽しみながら歩きます。	・筋力アップ ・健康増進 ・リフレッシュ	60~90	-
 ストレッチ	全身を無理なく伸ばしましょう。心地よさを感じる程度に一つ一つ丁寧に伸ばしていくことで、ご自身の体の状態に気づきやすくなります。	・柔軟性アップ ・けが予防 ・疲労回復	30~60	DVD ・やさしいストレッチ(28分) ・NHK健康リハビリ(35分)
 ストレッチボール	ボールの上に乗り、背骨を伸ばします。自然な形で筋肉を緩めることで心地よさを感じることができるともかもしれません。	・筋肉を緩める ・関節の調整 ・姿勢矯正 ・疲労回復	15~30	DVD ・ストレッチボール(10分) ・ストレッチボールA(28分) ・ストレッチボールB(28分)
 縄跳び	自分のペースで無理なく跳んでみましょう。自信のある方は、二重とび、あやとび、はやぶさ等に挑戦してみるのもよいかもしれません。	・有酸素運動 ・筋力アップ ・心肺機能向上	15~30	縄跳び
 バランスボールミニ(ヨガボール)	使い方によって、筋力・筋持久力・柔軟性・バランス能力向上の効果が得られます。	・バランス調整 ・血行促進 ・身体の歪み解消	15~60	ヨガボール
 体操	ゆっくりとしたリズムの音楽に合わせて軽くジャンプしたり駆け足になったりしながら、筋肉をほぐす効果があります。	・体力向上 ・健康促進 ・呼吸機能促進 ・血行促進 ・肩こり改善	10~40	DVD ・1冊×3冊×体操ラジオ体操リズム体操(各5分) ・やさしいストレッチ(100分)








2: ゲームスポーツ				
だれにでもできるチームスポーツを通じて、勝敗やプレーを楽しむことを目的としています。集団的、対人的かわりの中でプレーに集中できることが特徴です。				
リスト	概要	期待できる効果	所要時間(分)	教材等
 卓球	試合形式はもちろん、「何回ラリーが続くか」「しりとり卓球」など、遊び方を工夫して行います。	・体力向上 ・血行促進 ・脳の活性化	40~90	ラケット 球 卓球台
 クッパ(曲当てゲーム)	球を投げてベットのボールを倒すゲームです。チーム対抗で得点を競います。	・集団的、対人的コミュニケーション向上 ・脳の活性化 ・ストレス発散	30~60	球 ベットのボール
 ディスコン(円盤投げ)	的に向かって、円盤を投げ、どちらがよりの近くに飛ばせるかをチーム対抗で競います。	・集団的、対人的コミュニケーション向上 ・脳の活性化 ・ストレス発散	30~60	円盤 的
3: 心身のリラックス				
身体をリラックスさせることで、心の緊張をほぐします。				
リスト	概要	期待できる効果	所要時間(分)	教材等
 ヨガ	深い呼吸でヨガのポーズをすることで心の安定を促し、身体への気づきを高めめます。	・柔軟性 ・体幹強化 ・リラックス効果	20~80	DVD ・Yoga100(20~70分) ・ヨガ70(70分) ・ご自身のヨガ(90分)
 漸進的弛緩法(リラクゼーション)	「筋肉を強く緊張させた後、一気に弛緩させる」という手順をくり返すことによって、身体のリラクセスを導く方法です。	・柔軟性 ・血行促進 ・リラックス効果	20~30	CD ・漸進的弛緩法 楽楽版(18分) 全体版(26分)
 瞑想イメージ法(リラクゼーション)	自分にとって心地よいイメージを思い浮かべることで、心身のリラクセスを導く方法です。	・リラックス効果	30	CD ・瞑想イメージ法(23分)
 自律訓練法(リラクゼーション)	心身がリラックスした状態(手足が重たく温かいという感覚)を自己暗示により生じさせることで、心身のリラクセスを導く方法です。	・物忘れの軽減 ・筋肉を緩める ・リラックス効果	20~50	CD ・自律訓練法の実践(全45分)

図10 運動プログラムリスト

**【実施時間・回数】**

毎週月曜日（第4月曜を除く）の午後、1回120分で2種類の運動を実施します。

**【実施のポイント】**

プログラムでの取組みを日常生活に活かすためには、体験するだけでなく、その効果を受講者自身が実感できることが大切です。JDS Pでは、「運動プログラム振り返りシート」（図11、資料8参照）を活用し、運動前後の体調と気分の変化について検証します。気分と体調の状態を数値化し、実施前は○印、実施後は☆印で記入し、運動による変化を視覚的に確認してもらいます。さらに、受講者自身が効果的だと感じたことや今後の生活で取り入れられそうなことを記入してもらい、体調管理やストレス対処として生活の中で役立てていくようながします。

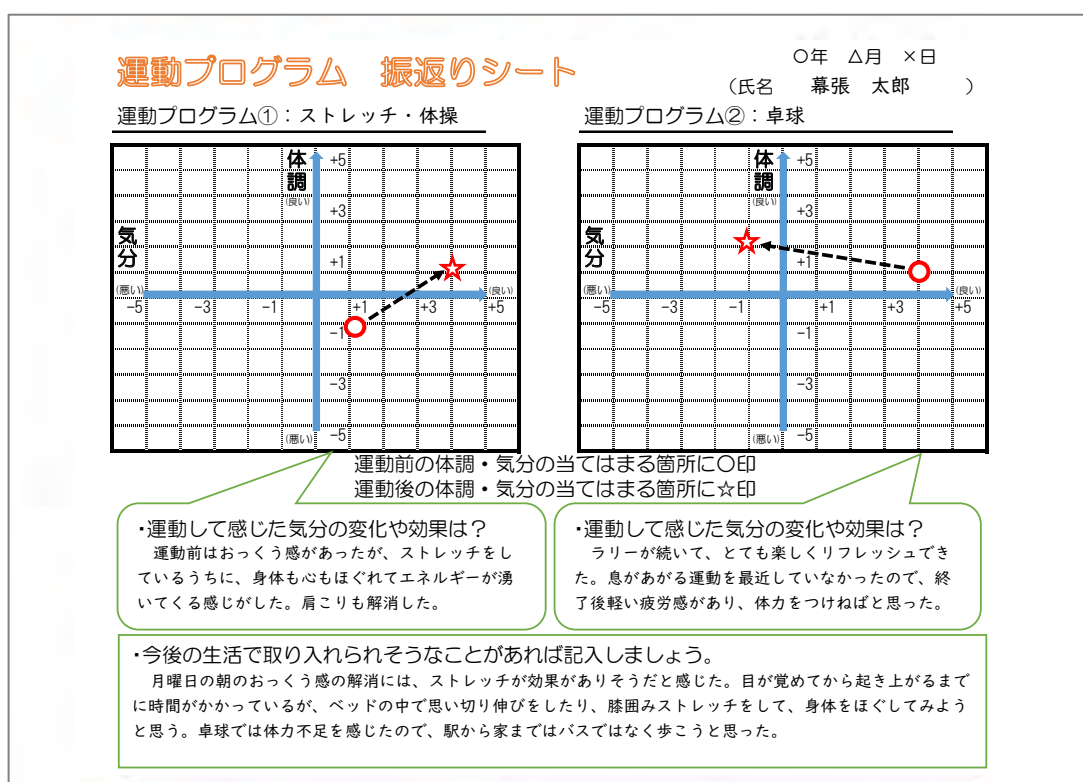


図 11 運動プログラム振り返りシート（記入例）

**【受講者の感想・効果】**

休職中は、身体を動かす機会が減っている受講者も多いため、定期的に運動に取り組むことでストレスの発散や自らの体力の回復度合いの確認に有効だったとの感想が聞かれています。これまで運動の習慣がなかった受講者も、体験を通じて身体の心地よさやリフレッシュ効果を実感し、日常生活の中で継続する様子も見られています。