

# 平成 21 年度事業報告書

法人の名称

特定非営利活動法人楽しいスポーツを支援する会

## 1、 事業の成果

第 6 期目の事業年度では、アクアムーブメント指導者養成講習会を 2 回行い、知的障害児のアクアムーブメントを 3 回行いました。又、トライアスリートのトップ競技者としての競技力向上を目的とした水泳指導を、平成 21 年 10 月より平成 22 年 9 月までを 4 期に分けて行いました。今年度の活動情報誌は平成 22 年 6 月に第 7 号を発行しました。一昨年度より引き続き山梨県富士吉田市にある、マザーズホームの障害を持った保育園児 18 名の親子のアクアムーブメントを 7 月と 9 月の 2 回開催しました。他に、上井草スポーツセンターにおいて知的障害児のアクアムーブメントと幼児水泳レッスン、学童水泳レッスンが行われました。重度障害者のアクアムーブメントは今年度は行えませんでした。数年間の活動の成果として、講師の依頼が養護学校、小学校から増えてきています。

## 2、 事業の内容

### 1 アクアムーブメント指導者養成講習会

日時 平成 22 年 1 月 24 日(日)

12:00~15:00 講義・実技 (意識運動と無意識運動)  
(呼吸の不思議)

場所 NEC グリーンスイミングクラブ

講師 和島 昭雄

健康運動指導士、上級競泳コーチ・上級水泳指導員  
CS ヨガ・調息整体法指導員

参加者 12 名

参加費 会員 3,000 円 (一般 5,000 円)

テーマ 身体を調べ、常に生き生きと生活すること。

収支

	収 入	支 出
受講料	3,000×12、	
謝金		21,000
施設使用料		15,000
交通費		3,520
事務局交通費		0
講習会費		390
通信費		2,840
合計	36,000	42,750
収支		-6,750

アクアムーブメント指導者養成講習会を終えて

整体協会の活動を知らない方々には、なんと不思議な講習会だったことでしょう。活元運動は自らの身体が自然に動く運動、つまり無意識運動です。この活元運動を引き出すことで身体を調べ、常に生き生きと生活すること。それが今回の講習会のテーマでした。人から見られると恥ずかしいような動きですが、自宅でやってみましょう。気持ちはいいですよ。

## ちょっと不思議な講習会

皆さんは、活元運動、あるいは、野口体操というのを聞いたことがおありでしょうか？全国に15支部があり、世田谷区玉川に道場を持つ(社)整体協会が野口晴哉先生の教えの元、整体法基礎講座や研究会を開いており、指導教室は、全国各地にあります。

講師は、現役の水泳のコーチですが、その傍ら、活元運動の講師もしている和島昭男先生です。

いつもと違うのは、講師が、水着ではなく、作務衣のような服装に着がえられたことです。

### 準備運動

#### I 自働運動 (活元運動)

準備運動・・・1 邪気の呼出鳩尾を緩める。(鳩尾を押しながら、息を押し出す。3～5回程度であくびが出てくる。)

2 ひねり運動。背骨のこわばりを取り、腰に力を集める。(何回でも可)

3 延髄刺激。肘を肩の高さまで上げ、肩甲骨を寄せるように意識し、後頭部に力を集める。(3回まで)

終わったら、瞑目し、ポカンとした状態で、体の動きを妨げないようにする。

さらに、息を吐き出し、下腹に力を溜めて 片目ずつ開ける。

#### II 愉気法

気の感化 敏感なる体作り 1行記法 延髄に気を通す

#### 2 愉気法

III 体癖の理解 1体相 5種 (上下、左右、ねじれ、開閉、前後)

2体癖 12種

IV 潜在的意識教育 心と身体つながり 対人関係の妙 自発的行動

## 参加してみて

普段、使い慣れない言葉 (パソコン変換できない) や動きに戸惑い。

体が元気な若者には、痛みや苦痛がないせいか、デモンストレーションを見たあと、気持ち、引き気味に。しかし、体の不調や痛みを経験している中高年は、素直に実践することにより、体が軽くなったり、気を感じたりと様々な変化を体感できた。顔の柔軟や、体がグラグラ揺れているのを見ると、『そんなことできない!!』と感じるかもしれないが、似たような動きは、普段の生活でしている場合がある。たとえば、横抱きにした赤ちゃん。抱っこをして、じっと立っている人はまずいない。そっと揺らしたり、子供の居心地のよいように、抱く位置を探ったり・・・

また、スポーツ選手は、試合前など、緊張を和らげるために、これから使う筋肉をブルブルと振ったりする。パソコンに集中しすぎて、肩が凝ったら、グルグル首を回して、無意識に、体の調子を整えようとする。野口体操は、もう少し、積極的に、体の調子を整えようとするものである。ただ、動きが奇抜(?)になるがゆえに、『人前では、ちょっと・・・』という人も多いよう。かの〇〇知事も、自分の部屋に閉じこもり、家人にも見られないようにするとか。しかし、活元運動を体験すると、さわやかになり、夜、ぐっすり眠れる。

体に凝りのある人、寝起きがすっきりしない人、寝る前の布団の上で、是非、お試しを。

## 2 アクアムーブメント指導者養成講習会

日時 平成21年3月7日(日)

12:00～14:00 講義 (平泳ぎ・バタフライ泳法の特徴)

14:00～15:00 実技 (平泳ぎ・バタフライのドリル)

場所 NEC グリーンスイミングクラブ

講師 吉見 譲 (アトランタオリンピック競泳日本代表)

参加者 9名

参加費 会員 3,000円 (一般 5,000円)

テーマ 近代泳法の中の両側性の泳ぎの特徴を捉え、いかに効率よく泳ぐか?

収支

	収入	支出
受講料	5,000×3、3,000×3、	
謝金		21,000
交通費		2,170
事務局交通費		0
講習会費		16,650
通信費		2,840
合計	24,000	42,660
収支		-18,660

アクアムーブメント指導者養成講習会を終えて

競泳種目は、クロール・背泳ぎにみられる交互動作と、今回の平泳ぎバタフライに見られる、左右同時動作に分けることができる。左右同時動作の場合は、腕と脚のタイミングの重要度が増すようです。泳法の生い立ちから、その特徴までを捉え、充実した講義内容でした。

## 1 知的障害児のアクアムーブメント兼指導員実技講習

日時 平成21年度10月25日(日)

14:00~15:00

場所 柿の実幼稚園

講師 荒井 正人

指導員 6名

参加者 12名

参加費 会員800円、一般1200円 指導員：会員1000円 一般1500円

テーマ 子供たちが、プールに入りたがり、先生に教わりたがる方法であり、先生が教えたがるようにさせる方法です。

収支

	収入	支出
受講料	1,200×12	
謝金		21,000
施設使用料		15,000
交通費		1,500
事務局交通費		800
合計	14,400	38,750
		-24,350

アクアムーブメントを終えて

木枯らしの吹く日の講習会となる。インフルエンザの流行もあり、指導員が、家族の風邪のために2名、子供が4名欠席となった。プールと更衣室代りに使っている教室を往復する際に、風があり、今までで一番寒いアクアムーブメントとなった。しかし、プール内では、元気な歓声が聞こえた。ロコミで、アクアムーブメントが広がり、麻生養護学校からも、香川先生が見学に来た。年齢に制限を設けていないこともあり、高校1年生の参加があった。年齢差は体格差でもあるので、今後、留意する必要がある。

教室で、プールで行われる指導の概要を説明する。プールにて実践し、その後、さらに教室で、反省と質問をする。前後に講義があるため分かりやすい。

## 2 知的障害児のアクアムーブメント兼指導員実技講習

日時 平成21年度11月3日(日)  
13:00~15:30  
場所 柿の実幼稚園  
講師 荒井 正人  
指導員 3名  
参加者 18名  
参加費 会員800円、一般1200円 指導員:会員1000円 一般1500円  
テーマ 子供たちが、プールに入りたがり、先生に教わりたがる方法であり、先生が教えたがるようにさせる方法です。

収支

	収 入	支 出
受講料	800×1、1,200×17	
謝金		21,000
施設使用料		15,000
交通費		1,500
事務局交通費		800
講習会費		450
合計	21,200	38,750
		-17,550

アクアムーブメントを終えて

雨がどうにか上がり、インフルエンザの流行もあったが18名の参加があった。指導員が、少なく、不慣れな子どもも多かったので、目が離せなかった。歩行が困難な子どもが2名いた。申し込みの際に、水泳上の留意点を書いてもらい、指導員全員が周知する必要がある。来年もぜひ参加したいとの声が多くあった。

## 3 知的障害児のアクアムーブメント

日時 平成21年度6月14日(日)  
14:00~15:00  
場所 柿の実幼稚園  
講師 荒井 正人、  
指導員 4名  
参加者 9名  
参加費 会員800円、一般1200円  
テーマ 子供たちが、プールに入りたがり、先生に教わりたがる方法であり、先生が教えたがるようにさせる方法です。

収支

	収 入	支 出
受講料	1,200×8 700×1	
謝金		21,000
施設使用料		15,000
交通費		5,500
事務局交通費		
通信費		6,680
合計	10,300	48,180
収支		-37,880

今年度3回の知的障害児のアクアムーブメントを終えて

10月11日のアクアムーブメントは指導員養成を含めて、子どもたちとの時間以外に講義・ミーティング時間をとって行いました。6月のアクアムーブメントは10月11日よりやや短い時間で講義とミーティング時間を取りました。その結果、子どもたちと交わる時間の内容が充実してきました。

楽しさが子どもたちの自発性を育てる。この考え方がアクアムーブメントの柱の一つです。今後も充実したイベントを行っていきたいと思っています。

## 上井草スポーツセンターアクアムーブメント

日時 平成22年3月14日(日)

場所 上井草スポーツセンター

講師 荒井 正人

指導員 10名

ボランティア 8名

テーマ 陸上のムーブメント、アクアムーブメントによる知的障害者への運動アプローチにより身体活動の楽しさ発見

収支

	収入	支出
収入	78,000	
謝金		23,000
交通費		21,500
講習会費		
合計	78,000	44,500
収支		33,500

アクアムーブメントを終えて

初めての会場で、初めての子どもたちとのアクアムーブメントでした。小集団運動に馴染めず、動き回ることも、予測の範囲内でした。指導員の方やボランティアの方々の協力で、無事にプログラムは進んでいきました。一般の方々も入場なさっていましたので、その方々に迷惑のかからないように、施設の方々にも気を配っていただきました。

水中ムーブメントから陸上のムーブメントに移動し、プールサイドでのパラシュートゲームは楽しいものでした。きれいなパラシュートが上に下にと動くたびに、子どもたちが中に入ったり外へ出たり、大きな動きを導き出していました。水により開放される動きと、陸上で解き放たれる動き。やはり、両方必要なのでしょう。

次のイベントがまたこのプールで行われることを期待しています。

## マザーズホームのよい子とアクアムーブメント

日時 平成22年 7月16日(金) 9月17日(金)

7:00 集合 体調チェック

9:15 会場到着

9:30 顔合わせ

9:45 更衣、説明

10:00 記念撮影

10:00 アクアムーブメント開始

10:50 アクアムーブメント終了

11:15 保育園へ

12:00 ミーティング

場所 山梨県河口湖町営プール

講師 荒井 正人  
 指導員 5名  
 参加者 7月16日 16組 9月17日 18組  
 テーマ 障害のある子どもとお母さんに、安全に、水の楽しさを知ってもらい、今後自発的にプールに通う方向に持っていくサポートをする。

収支

	収入	支出
収入	35,880×2	
謝金		17,000×2
交通費		18,853×1 16,705×1
講習会費		2,235
通信費		300
合計	71,760	72,093
収支		-333

アクアムーブメントを終えて

3年目を迎え、マザーズホームにアクアムーブメントが定着してきたようだ。障害を持った子どもたちと、明るく生活をしている保護者の方々の前向きな姿勢が良く感じられました。回数を重ねるたびにプール内でリラックスしてくる子どもたち、子どもたちの笑顔が、お母さんたちの笑顔を誘い、プールに入っている高齢者の方々の笑顔も誘い出してる。

アクアムーブメント終了後、保護者の方々との昼食を取りながらのミーティングは、プール内の動きのみではなく、日常の動きや生活に結びついた話しが保護者の方々から多く出てきて、濃い内容の話しが出来るようになりました。

今後の継続により、保育園の子どもたちから、養護学校の子どもたちへ、そして大人になっても楽しくプールに入る仲間を増やしていけることでしょう。

### 中野島小学校支援級アクアムーブメント

日時 平成22年7月6日・13日・20日 午前9時00分より10時30分  
 場所 中野島小学校  
 講師 荒井 正人、  
 参加者 支援級12名  
 参加費 0  
 テーマ 学校授業にアクアムーブメント  
 収支 収入 12,000円 支出 謝金 11,000円

### トリアスリートのエリートクラス水泳指導

期日 第一期 平成21年10月～平成21年12月  
 日曜日・水曜日・土曜日のうち 計20回  
 第二期 平成22年1月～平成22年3月  
 日曜日・水曜日・土曜日のうち 計20回  
 第三期 平成22年4月～平成22年6月  
 日曜日・水曜日・土曜日うち 計20回  
 第三期 平成22年7月～平成22年9月  
 日曜日・水曜日・土曜日うち 計20回  
 時間 午前6時00分～7時30分  
 対象 日本選手権出場クラスのエリート選手及びマスターズスイマー  
 場所 太陽教育スポーツセンター内25mプール  
 〒152-0021 東京都目黒区東が丘2-14-6

内容	クロールを中心とした水泳練習 基礎的持久力を高める目的のトレーニングを中心に、スピード持久力養成、スプリント力養成トレーニングをおこなう。また、フォームにも目を向け、海や湖における集団泳にも対応できる能力を身につけるためのトレーニングもおこなう。			
状況	エリートの中にも水泳が不得意とする者が、何人かいる。一般のアスリートより心肺機能が優れているために、体力でカバーしようとしているが、しっかりとしたテクニックを身につける必要がある。			
その他	主催はNPOであるが、募集、選手管理は株式会社サニーフィッシュが行った ※ 指導は理事長が担当したので、指導料は支払わなかった。			
収支	第一期	収入	205,800 円	支出 交通費ガソリン代
	第二期	収入	205,800 円	支出 交通費ガソリン代
	第三期	収入	205,800 円	支出 交通費ガソリン代
	第四期	収入	205,800 円	支出 交通費ガソリン代
				合計 47,068 円

## 個人水泳指導

### (A)

期日	平成 21 年 10 月～22 年 9 月にかけて 36 回			
場所	東京都目黒区の緑ヶ丘プール、東京都世田谷区砧プール			
時間	午後 3 時 30 分から 4 時 30 分			
対象	2 名・・・兄弟			
内容	水泳指導			
指導員	講師 荒井正人			
目標	水慣れから泳法獲得までをゆっくり楽しく行う			
収支	収入	342,960 円		
	支出	指導謝金	339,000 円	
		交通費	6,040 円	
	収支			-2,080 円
成果	二人とも、すっかり水になれクロール・背泳ぎ・平泳ぎを 25m 以上泳げるようになってきました。今後も継続していく意志があり、楽しく泳いでいます。			

### (B)

期日	平成 22 年 8 月 4 日～8 月 31 にかけて 8 回			
場所	東京都目黒区の第十中学校プール、東京都世田谷区砧プール、駒沢公園プール			
対象	1 名			
内容	水泳指導			
指導員	講師 荒井正人			
目標	クロール・平泳ぎ・バタフライ・背泳ぎの 4 種目を上手に泳げるように			
収支	収入	40,000 円		
	支出	指導謝金	36,000 円	
	収支			4,000 円
成果	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの練習をこなし、8 月末には学校の水泳記録会にて、周りの方も驚くような記録で泳ぎました。短期期間の集中指導効果ははっきりと見て取れました。			

## 西東京市スポーツセンター障害者スポーツ教室

期日 平成 22 年 9 月～23 年 3 月の月曜日  
11 回の内 9 月 13 日、27 日 の 2 回

場所 西東京市総合体育館

時間 午後 4 時 30 分から 5 時 30 分

対象 知的障害児(小学生)

内容 陸上のムーブメント

指導員 講師 荒井正人

目的 体育館にて、ムーブメントを体験することにより、感覚や知覚の発達、自己の動きや表現、概念形成、社会性などを発達させる

収支 収入 10,000 円  
支出 指導謝金 9,000 円

収支 1,000 円

成果 まだ始まったばかりで、参加者も 1 名でした。今後、地域住民に広がりを見せれば楽しい陸上ムーブメントが行われることでしょう。

その他の事業は行いませんでした