

ダイヤモンドとダイヤモンドひばり会

幸せで豊かな高齢期を過ごすには、健康であることが何よりも大切です。しかし、高齢者からは、一般のスポーツクラブで実施されている若者向けのプログラムに参加することに抵抗がある、という声がありました。

そこでダイヤモンド財団では2000年に玉川学園と共同で、元気な高齢者づくりのためのエアロビクス「ダイヤモンド」を開発しました。また、ダイヤモンド財団認定の高齢インストラクターを養成し高齢者が安心して参加できる環境づくりにも配慮しています。

本格的な高齢社会を迎え、介護予防、健康寿命の延長、元気高齢者づくりに対する関心が高まるなか、自治体主催のダイヤモンド教室等を通じてダイヤモンドを楽しんだ高齢者の延べ人数は2011年度は、3万人に達しています。

ダイヤモンドの普及活動は、2003年に設立された高齢者のインストラクターの団体「ダイヤモンドひばり会」が中心となっており、現在、108名（男性20名、女性88名、平均年齢70.8歳）が会員となって、指導技術の維持・向上に努めながら首都圏のダイヤモンド教室での指導や各種イベントでの紹介活動を行っています。

ダイヤモンド財団は、同会の活動を支援するとともに、ダイヤモンドの指導技術の向上やユニバーサルスポーツの観点での応用研究等を行っています。

「ダイヤモンドひばり会」の活動概要

《活動内容》

1. ダイヤモンド財団からの委託指導活動と研究協力
 - ・ダイヤモンド財団が主催するインストラクター養成講座や行政主催のフォローアップ研修の講師として、ダイヤモンドひばり会の会員を派遣しています。
 - ・助成金による知的障がい者に対する指導は、助成が終了しても指導を継続しています。
 - ・ダイヤモンド財団の研究協力として平成21年度と22年度には教室参加者に対するアンケート調査を実施しました。
2. 首都圏に於けるダイヤモンドの普及活動
 - ・ダイヤモンドひばり会が活動を始めたきっかけとなった「普及活動」の実施が当会の最大の目的であるため、会員一丸となってダイヤモンドの普及に励んでいます。

平成23年度の延べ実施回数と延べ参加者数

豊島区	51回	664名	中野区	358回	1610名	文京区	24回	589名
三鷹市	63回	474名	伊勢原市	101回	905名	茅ヶ崎市	18回	679名
横浜市	42回	776名	板橋区	30回	1460名	北区	24回	589名
新宿区	30回	277名	川口市	51回	1234名	遠地	13回	494名
デモンストラーション	8回	147名	知的障がい者指導	55回	1520名			

3. 会員の指導技術向上のための研修会

- ・平成 20 年度から会員の中から研修会担当者を決め、毎月 1 回の研修会の機会を設けています。同じ仲間の中から指導者を選定し、各自互いに修正すべき点を指摘しあうという形式が定着しつつあります。

4. 会員自らの健康と会員相互の親睦のための活動

- ・毎月 1 回、ダイヤモンドひばり会のすべての会員が自らの健康のために気軽に参加することができる「ダイヤモンド教室」を開催しています。この教室では、会員が輪番でリーダーとなり、プログラムを作成してグループで指導に当たっています。親睦につながる雰囲気を大切にしていますのでこの教室のあとには、懇親会が開催されます。

《活動を行う上で工夫している点や苦労している点》

- ・工夫や苦労については高齢者ならではの特徴に注意しています。まず、高齢指導者である会員の健康と安全を、一方、教室参加者には楽しく安全な受講を、という二つの視点で考えています。具体的には会員に対しては、健康の自己管理を常に訴える、安全な指導のための緊張感を持ったプロ意識の啓蒙、安全な正しい動き方を指導するための研鑽などです。一方、教室参加者に対しては、数年以上継続している人を飽きさせないプログラムの工夫などです。苦労という点では楽しみながらできる範囲のことをやっていますのであまりありませんが、会員が高齢であるため突然体調を崩したり家族介護などにより、会員の教室への配置に困ることがあります。

《今後の活動への抱負》

- ① 現在の会員ができる限り長く、健康でダイヤモンドを継続できる体制でありたいです。
- ② 首都圏のみでなく、日本中にこの輪を広げたい、また海外でもデモンストレーションを行いダイヤモンドを紹介できればと思います。

《ダイヤモンドひばり会》

事務局所在地：〒160-0022 新宿区新宿一丁目 34 番 5 号直田ビル 3F ダイヤ財団内
電話：03-5919-3162、FAX：03-5919-1641、E-mail：sato@dia.or.jp



