

# 体操(指導者)の専門性 社会体育の現場から

実践的身体活動研究会  
実践女子大学名誉教授

春山 文子

1

## はじめの理解について

- 1) 対象者：60～90歳の男女  
ひとりで外出可能な健康人
- 2) 参加者のフェイス：バックグラウンド内容
- 3) 参加者の目的：生きる手段となる動作の  
知識や情報
- 4) 体操のイメージ：動くことは好きではないが  
病気やケガが不安

2

## 体操独自の魅力について

- 1) 生きる土台作り（基本・基礎の動作を導く）
- 2) ADLとQOLの実践的指導
- 3) 個人、集団が自由に創意工夫できる
- 4) 生涯学習として持続可能である

3

## 強力な指導力について

— 体操教育と動作・行動のリノベーション —

- 1) リノベーション(修正)は確かな根拠に基づくアドバイスを行う
- 2) 「飽きない」工夫（人,物,場,事の工夫）
- 3) サステナブル（持続可能）な内容や方法の選択を重視
- 4) コミュニケーションがしやすい雰囲気づくり

4