

高齢者の 新たな社会貢献活動の開拓

——ダイヤビックの知的障がい者への応用——

2000年にダイヤ財団は、玉川学園・玉川大学 体育・スポーツ科学センターと共同で、シニア向けエアロビック「ダイヤビック」を開発し、以来「ダイヤビック」の普及活動を続けています。

この「ダイヤビック」の普及活動では、高齢のダイヤビック・インストラクター（以下、インストラクター）が、高齢者が高齢者を指導する利点を活かしながら、主体的に行っており、また同時に受講者の中の希望者からインストラクターを養成し、この普及活動を支えています

この10年で、活動拠点は首都圏のみならず岩手県、新潟県、沖縄県にも拡大し、年間の受講者数は延べ10,000名を超えるようになり、インストラクターは12名から136名に増えて、ますます活発で充実した活動を続けられるようになりました。

また、2006年には、ユニバーサルスポーツの観点から知的障がい者が楽しめる「だれでもダイヤビック」を開発しました。

この「だれでもダイヤビック」の開発の背景としては、以下の点があげられます。

- ・超高齢社会を迎え、高齢者の社会貢献の取り組みが進展し、世代間交流も盛んに行われていますが、知的障がい者に対する高齢者の貢献活動は少ないこと
- ・全国に約55万人の知的障がい者がおり、社会で彼らの生活を支えていく必要があること
- ・知的障がい者は運動不足になりがちで、若年性生活習慣病者も多い。これは、彼らが興味を持って継続できる運動メニューの不足に起因し、施設職員・保護者が適切なメニューを求めていたこと

ダイヤ財団では2006年度より3年間にわたり、「だれでもダイヤビック」インストラクターの養成プログラムの開発と普及活動を行うとともに、インストラクターの知的障がい者観の変化に関する同養成プログラムの効果についての調査研究を行いました。以下に、この事業の成果と研究について報告します。

本事業は、独立行政法人福祉医療機構（長寿社会福祉基金）の交付金による財団法人長寿社会開発センターの助成を得て、実施したものです。

1. 「だれでもダイヤビック」の開発 (2006年度)

ダイヤビックの新たな試みとして、当財団は、ダイヤビック・インストラクター4名と都内の通所更生施設の利用者および施設職員の協力のもと、知的障がい者向け「だれでもダイヤビック」の開発を行いました。

インストラクターは、知的障がい者の施設訪問が初めてのこともあり、不安を感じていました。また、知的障がい者の方も不安を感じていたようで、最初はまったくダイヤビックに興味を示しませんでした。

このようなスタートではありましたが、施設職員との意見交換を重ねた結果、ダイヤビックの選曲と速さなどに工夫の余地があると考えました。そして、曲は、知的障がい者の好みに合わせて、アニメ主題歌の「サザエさん」と「ドラえもののうた」を使用することにしました。ビートは、100BPM*（1分あたりの拍数）から2BPM刻みで120BPMまで試行しましたが、ゆっくりの106BPMが最適でした。（図表①）

* BPM=Beats Per Minute

図表① 「ダイヤビック」と「だれでもダイヤビック」の相違点

	ダイヤビック	だれでもダイヤビック
速 さ	ビートは116BPM (通常は125～140BPM)	ビートは106BPM
動 き	前半は右足から、後半は左足から	すべて右足から
音 楽	高齢者に耳慣れた曲 例：ビートルズのアレンジ、青い山脈	アニメ主題歌や童謡など 例：サザエさん、ドラえもののうた
Cue出し (合図)	エアロビック用語 例：ステップバック	簡単でわかりやすい言葉 例：膝をポンポン、手をシャンシャン
方 向	右、左	窓、飾り物等、物体を指す
ストレッチ	一般に行われているストレッチ	わかりやすい言葉で、ラジオ体操の動きを取り入れた 内容と順番を固定した

この結果、音楽好きな彼らがリズムに乗って体を動かし、楽しめるようになり、施設職員からは、好意的な評価を得ることができました。さらに、参加したインストラクターからは、知的障がい者に対して「抵抗や不安がなくなった」「いとおいしい」「何か手助けができるのでは」という感想が聞かれるようになりました。

成果物としては、「だれでもダイヤビック」のプログラムの特徴などをまとめた「指導者用解説冊子」の作成とCD「ダイヤビック・サウンド第2集、第3集」を製作しましたが、これらの成果物は今後の指導・普及活動に役立つものです。

2. 「だれでもダイヤビック」の インストラクターの養成、 指導者用ビデオとマニュアルの作成 (2007年度)

(1) インストラクターの養成

財団認定のインストラクターに「だれでもダイヤビック」の指導者養成講座の募集をしたところ25名の参加申込者があり、抽選で12名を受講者として決定しました。この講座は、知的障がい者向けプログラム「だれでもダイヤビック」のルーティンの確実な動きと障がい者向けのわかりやすいキュー出しを、実地での指導体験も行いながら習得すると共に、知的障がいを理解し、知的障がい者とコミュニケーション（ボディーランゲージを含む）を図りながら指導できることを目的として実施しました。

(2) 指導者用ビデオとマニュアルの作成

紹介ビデオは知的障がい者向け「だれでもダイヤビック」を指導できるように『ウォーミングアップから、

本編プログラム、そしてクーリングダウンまで』の一連の動きがわかるように編集しました。

また、知的障がい者にダイヤビックを指導することは想像以上に困難が伴いましたが、その過程で得た指導における配慮と応用についての体験を「指導者用テキスト」としてまとめ、「だれでもダイヤビック」をわかりやすく、かつ、取り組みやすくなるよう工夫しました。

3. 知的障がい者施設への普及活動 (2008年度)

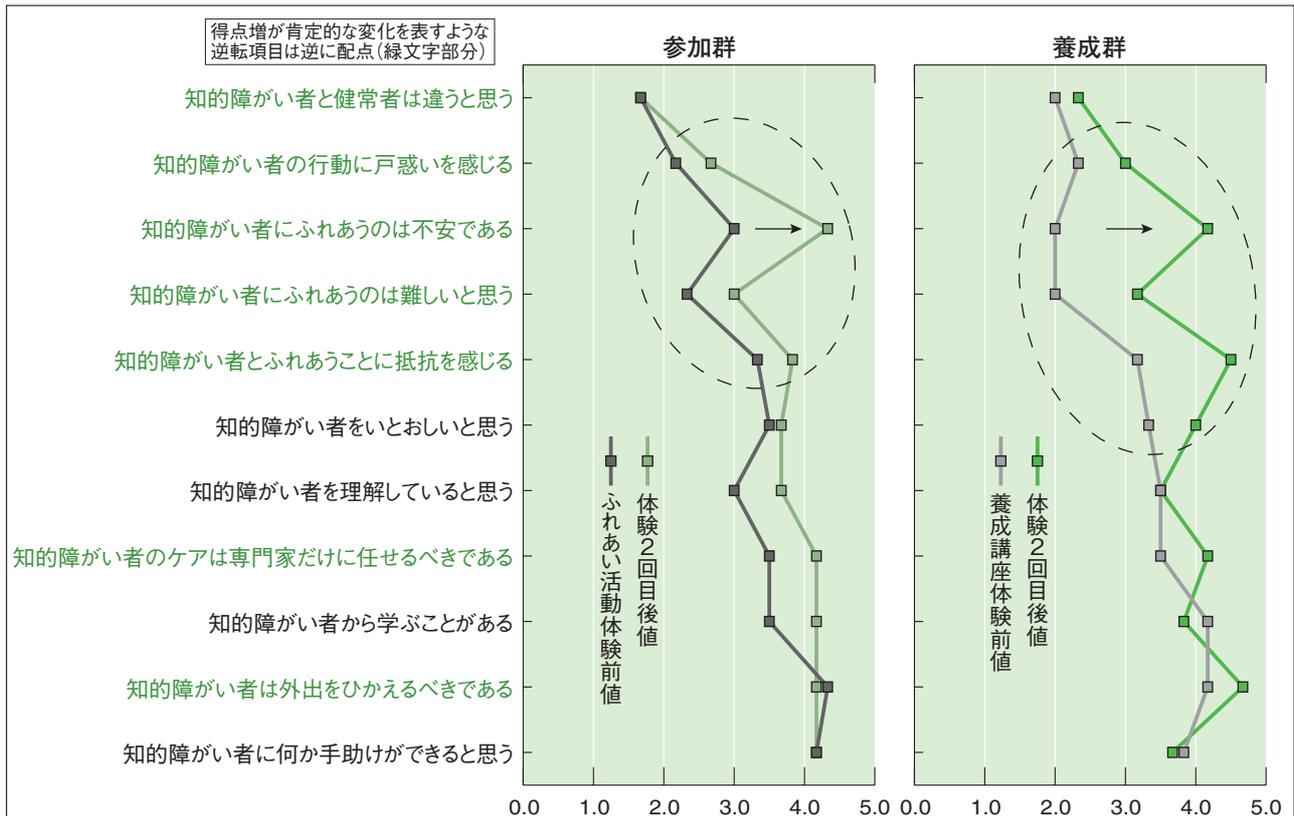
活動の手始めとして、岩手県・高知県（2カ所）・沖縄の計4カ所の知的障がい者施設で「だれでもダイヤビック」のデモンストレーションを実施しました。岩手東海新聞・岩手日報・琉球新報の3紙より取材を受け活動の様子が記事として掲載されました。また、東京近郊では、中野区（2カ所）でも活動を開始しました。

施設職員からは「耳慣れた楽しい曲で、リズムも良く乗りやすかったようだ」「説明は理解できなかったと思うが、自分たちの近くにインストラクターがいて一緒に動いてくれたので、自然と体が動き、心身とも



活動風景（参加群のふれあい体験）

図表② 知的障がい者観の変化（体験前と体験後）



にリフレッシュできていたと思う」「集中して楽しんでいる姿は、体を動かすこと、音楽のもたらす効果を、私たち支援者に教えてくれました」といったような肯定的な意見が寄せられました。

4. インストラクターの知的障がい者観の調査

今回の活動事業においてインストラクターの知的障がい者観の経時的な変化を調査しました。

知的障がい者観の変化の測定には、独自に作成した図表②にある11項目の質問票を用いました（自記式、5件法）。この質問群は、「だれでもダイヤビック」の養成プログラムを受講し、知的障がい者との交流を経験したインストラクターの感想文から抜き出したキーワードについて、学識経験者のアドバイスを受けて作成し、第49回日本老年社会学会、第67、68回日本公衆衛生学会に於いて、この質問表を用いた学術発表を行っています。

高得点ほど肯定的な評価となるように配し、各項目の平均の変化を指標としました。調査では、養成講座（4回の座学、3回の指導体験、最終試験で構成）の効

果をみるために、同講座実施前の2006年に知的障がい者と「だれでもダイヤビック」を通じてふれあい活動のみを行った者6名（以下「参加群」、男性4名、女性2名、平均年齢71.7歳）と2007年に養成講座を受講した6名（以下「養成群」、男性2名、女性4名、平均年齢66.8歳）を対象として両群の体験前と体験2回目終了後に測定した各項目の平均点を比較することにより検討しました。（図表②）

結果は体験前の知的障がい者観の中では、「行動に戸惑い」「ふれあうのは難しい」が参加群と養成群とも低得点でした。体験2回目終了後の得点は、参加群では7項目で肯定的な変化が認められました。養成群では8項目で同様の傾向を示し、このうち「ふれあうのは不安」「ふれあうことに抵抗」「ふれあうのは難しい」「いとおい」の4項目で顕著な変化が認められました。

考察として、養成講座での知的障がいに関する知識の習得等が、障がい者観の改善に寄与しているものと考えられます。また、ふれあい体験などの、「だれでもダイヤビック」を通じた知的障がい者と接する機会が、インストラクターと知的障がい者の関わりの難しさを緩和していることが考えられます。これらから、

知的障がい者への運動メニューの提供をインストラクターの新たな社会貢献活動と位置づけ、実践的な活動を継続することは意義があると考えられます。

5. 今後の活動について

2006～2008年度の3年間にわたる助成期間は完了しましたが、「だれでもダイヤビック」の有用性の検証のため、2009年度も継続的に訪問活動（新規を含

む）を行っています。

2009年度には、新規訪問先として新たに藤沢市の入所施設が加わり、2006年度から2009年9月末まででは、14カ所、延べ115回、約3,800名の知的障がい者に紹介・指導活動を行ったことになります。

「だれでもダイヤビック」を高齢者の新たな社会貢献活動と位置づけ、地道な推進活動を継続し、知的障がい者の健康の維持と増進に貢献していきたいと考えています。
(吉田あき子)