



荒川ころばん体楽  
**20**  
 年記念誌

# 明日へつなごう! 元気と笑顔

KOROBANTAISOU



# 目 次

荒川ころばん体操 20周年に寄せて .....	1
荒川区長 西川 太一郎	
荒川ころばん体操 20周年に寄せて .....	2
東京都立大学 健康福祉学部長 西村 ユミ	
荒川ころばん体操 20周年に寄せて .....	3
東京都立大学 健康福祉学部教授 山田 拓実	
荒川区の健康づくり事業 .....	4
荒川ころばん体操のご紹介 .....	5
ころばん体操リーダー養成講座 .....	8
荒川ころばん体操会場一覧 .....	9

## 会場紹介

**南千住地区**..... 10・11

- ① 石浜ふれあい館
- ② 南千住ふれあい館
- ③ 南千住駅前ふれあい館
- ④ 汐入ふれあい館

**荒川地区**..... 12・13・14

- ⑤⑥ 峡田ふれあい館
- ⑦ 生涯学習センター
- ⑧ 荒川山吹ふれあい館
- ⑨ 荒川さつき会館

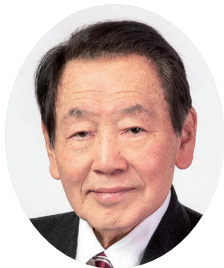
**町屋地区**..... 14・15

- ⑩ 町屋ふれあい館
- ⑪⑫ 荒木田ふれあい館

尾久地区	16・17・18
⑬⑭ 東尾久本町通りふれあい館	
⑮ 男女平等推進センター（アクト 21）	
⑯⑰ 尾久ふれあい館	
⑱⑲ 西尾久ふれあい館	
日暮里地区	19・20・21
⑳ 東日暮里ふれあい館	
㉑㉒ タやけこやけふれあい館	
㉓ ひぐらしふれあい館	
㉔ 西日暮里ふれあい館	
「荒川ころばん体操」は海を越えて	21
地域に広がる自主運営ころばん会場	22
自主運営会場の支援を行っています	23
5分でできる！「あらみん体操」	24
ころばん情報局「絆」	25
地域包括支援センターもころばん体操を応援	26
ころばん体操と私	27
荒川ころばん体操のあゆみ	28・29・30・31
荒川ころばん体操会場マップ	32
編集後記	33



# 荒川ころばん体操20周年に寄せて



荒川区長

西川 太一郎

荒川ころばん体操を始めてから20周年を迎えられたことに対しまして、運営を担ってくださっている、ころばん体操リーダーの皆様、東京都立大学山田研究室並びに御関係の皆様を始め、これまで御尽力いただいた多くの皆様に心から御礼申し上げます。

荒川ころばん体操は、介護予防事業の先駆けである転倒予防を目的とした体操として、平成14年度に区民の皆様と東京都立大学山田研究室、区が共同で作りました。当時は、まだ全国的に介護予防事業が認知されておらず、手軽で効果がある先進的な事業として多くのメディアに取り上げられました。会場は、ボランティアであるリーダーの方々を中心に運営されており、現在も多くのリーダーの皆様に御活躍いただいております。また、御自宅の近くで定期的に参加していただけるよう区内各所に会場を増やすことで、多い時には年間延べ60,000人の区民の皆様に御参加いただきました。

新型コロナウイルス感染症の流行後、感染拡大防止のため、会場に定員を設けて実施しておりますが、現在では、18会場24グループ、750人以上の方々が体操に参加しております。また、会場だけでなく、リーダーや参加者が中心となり、地域の町会や高齢者クラブ・サロンで体操を行うなど自主的な活動も広がってきております。

ころばん体操は、体を動かすだけでなく、高齢期に重要とされる社会的孤立予防の役割も担っており、まさに人と人のつながりを維持する場へと成長しています。

令和3年3月に策定した「第8期荒川区高齢者プラン」は、生活支援・介護予防・介護・住まい・医療が5本柱となる地域包括ケアシステムの推進を掲げており、ころばん体操も、第7期プランから引き続き重点事業に位置付けております。区民の皆様が住み慣れた地域において、健康で充実した生活を送ることができるよう、ころばん体操が地域活動へ向けた場づくりの一助となるよう、さらに取り組んでまいります。

この先令和7年（2025年）には団塊の世代が75歳以上となり、後期高齢者の割合がさらに増加することが見込まれています。「人生100年時代」と呼ばれる昨今、区といたしましては、区民の皆さまが、安心して住み続けることができる地域社会の実現に向けて全力で取り組むとともに、ころばん体操を通じて、御高齢者の皆様健康で元気に充実した日々を送れるよう支援させていただきたいと存じます。

引き続き御関係の皆様協力いただけますようお願い申し上げます。荒川ころばん体操20周年記念の御挨拶とさせていただきます。

# 荒川ころばん体操20周年に寄せて



東京都立大学 健康福祉学部長

西村 ユミ

荒川ころばん体操が20周年を迎えられましたことに、心よりお祝いを申し上げます。

ころばん体操には、平成14年度より、本学の理学療法学科の山田教授をはじめとして、複数の教員や学生が関わらせて頂きました。共同での制作を経て、長くにわたって継続できておりますのは、荒川区健康部健康推進課の皆様のご支援の賜物であり、また、区民の皆様が、健康に関心をもち、他の参加者の皆様と一緒に、荒川区で生き生きと生活をしていきたいというお気持ちを持って取り組まれたからだと思います。

実際に、健康寿命も延びてきていると伺いました。

本学健康福祉学部がキャンパスを持ちます荒川区の皆様と、長期にわたって、健康に関わる事業が続けられますことは、たいへん意義あることだと思います。本学部は、教育の理念に「地域との連携」を掲げております。東京都が設置した医療系学部として、大都市東京が抱える多種多様な健康・医療課題を解決すべく、さまざまな形で東京都や荒川区等の自治体、地域との連携が本学部では進められております。荒川ころばん体操は、本学にとって、理念を実際に結実させた充実した取り組みであり、同時に、連携を通して、本学部および研究科の学生たちが、地域の人々とつくる健康について学び、また、研究としても関わらせて頂きました。

また、本学にとっては「荒川区」は地元であります。本学の学生、教職員は、荒川区で学び、働く区民となります。その区民と、荒川区に在住しております区民の皆様、荒川区を支えておられる自治体の皆様との協働が、「ころばん体操」という活動を通して、健康の維持、増進を推進することは、暮らし働く者が共に「健康共同社会」を創出していることになると思います。

20周年を迎えるまでの数年間は、新型コロナウイルス感染症の蔓延のために、活動の休止を余儀なくされたと同様です。しかし、感染対策を万全にして体操を再開し、リーダー養成講座の修了生も数多く輩出されております。リーダーの皆様のご活動は、次なるリーダーを生み出し、荒川ころばん体操をこれまで以上に活発な活動として地に根付かせ、元気かつ幸せな社会にされることと思います。

次の10年を経て、荒川の地で生まれた「荒川ころばん体操」が、日本、そして世界の体操として、多くの皆様の健康に貢献されることを期待します。コロナが落ち着きましたら、また是非、荒川キャンパスにてご一緒に、生き生きと楽しくころばん体操ができることを楽しみにしております。

# 荒川ころばん体操20周年に寄せて



東京都立大学 健康福祉学部教授

山田 拓実

15周年を、皆様と一緒にお祝いをしたのはついこの間でした。

この5年間は、ころばん体操にも新型コロナウイルス感染拡大という大きな試練が訪れました。長期間の体操の中止、人数制限のもとでの体操の再開等、体操リーダーの皆様をはじめ、荒川区健康推進課は大変なご苦労をされていることと拝察します。

ころばん体操の大きな意義のひとつに、皆と一緒に健康作りができる「通いの場」が作れることであると思います。一刻も早く、以前のような規模でころばん体操が開催される日が来ることを願っています。

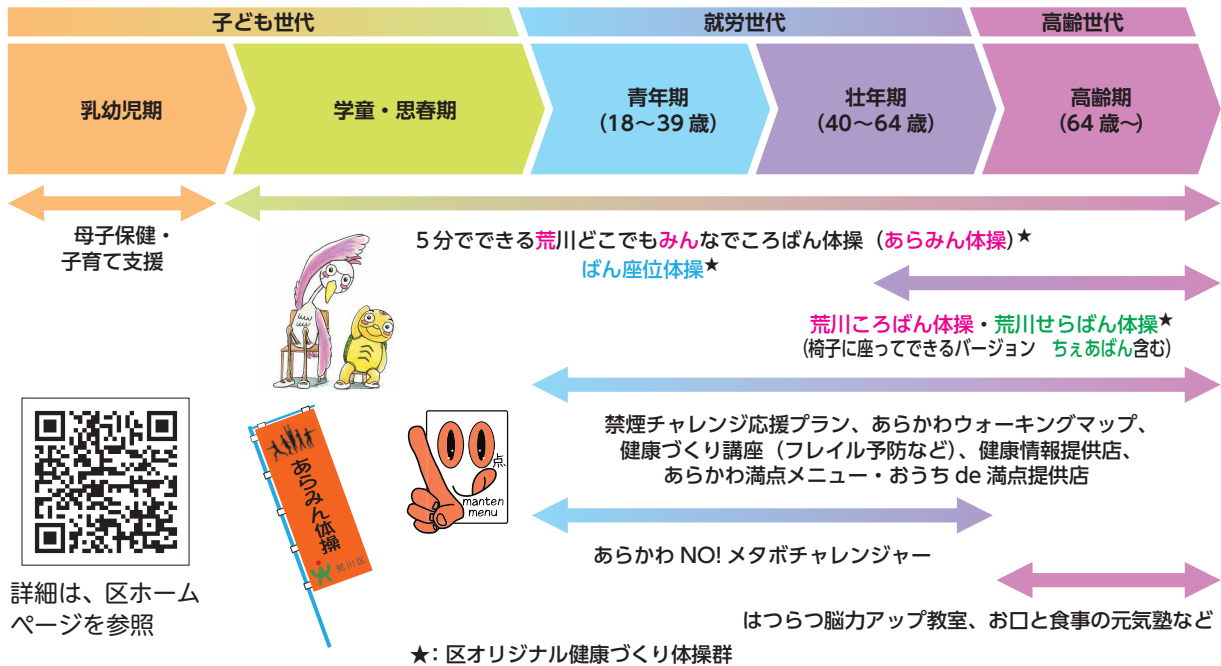
東京都の「東京都高齢者保健福祉計画」（令和3年度～令和5年度）では、人生100年時代を見据え、高齢者がいつまでも健康で心豊かに暮らすことができるよう、介護予防・フレイル予防の推進と、地域活動などの社会参加の促進に取り組むことを、重点分野のひとつに位置づけられています。これは、ころばん体操の20年間の活動に対して太鼓判を押してくれていることであり、大いに自信をもって頂いていいことだと思います。

また、東京都が毎年発表している「65歳健康寿命」というものがあります。これは要支援1以上の認定を受けるまでの平均自立期間から算出されています。65歳健康寿命の23区のランキングには、「地域や社会経済状況の違いによる集団における健康状態の差」と定義されている「健康格差」が反映されていると思われます。このランキングの推移を見ると、ころばん体操の20年間の取り組みの成果が、良くも悪くも現れていると思います。平成21年の荒川区の男女の65歳健康寿命は、23区でいずれもワースト3でした。令和2年では男性は相変わらずワースト3に留まっていますが、女性は上位3分の1と健闘しています。ころばん体操の参加者人数は最盛期で高齢者人口の4%でした。20年間での参加者の入れ替わりを多めに見積もると高齢者の16～20%がころばん体操に参加されたこととなります。上位3分の1の理由として、これは案外説得力のある数字ではないかと私は思っています。男性の体操への参加率の低さ（10%以下）が、健康寿命ワースト3の定位置の原因ではないかとも推測しています。残念ながらこれを裏付ける行政による検証が荒川区ではなされていません。研究者としては残念でなりません。

男性は高齢期、地域での社会参加（特に集団での）が苦手の方が多いようです。ころばん体操1本足打法でない、新しい多様な取り組みの展開が必要と思われます。20年前のころばん体操の開発と展開には、お手本とする取り組みは周りには有りませんでした。荒川区の男性の健康寿命を伸ばすことができる、新しい発想の取り組みを期待します。

# 荒川区の健康づくり事業

区では、区民一人ひとりが生涯にわたって心身ともに健康で生き生きと暮らせるまち「生涯健康都市あらかわ」の実現を目指して、「荒川ころばん体操・せらばん体操」を含めて、様々な事業を行っています。主な事業をご紹介します。



詳細は、区ホームページを参照

## あらかわNO! メタボチャレンジャー

仲間と一緒に、生活習慣改善の目標を立て、運動や食生活の講座を受講しながら取り組む約6か月のプログラム



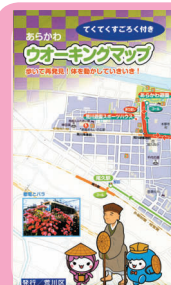
## まちなか測定

町屋・尾久・西日暮里ふれあい館、荒川総合スポーツセンターで、血圧や体組成(体重・筋肉量等)を測定



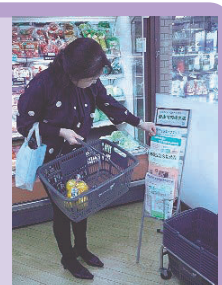
## あらかわウォーキングマップ

区内おすすめ13コースを、距離・歩数・時間・消費カロリーと合わせて紹介



## 健康情報提供店

区内の図書館、駅・スーパーマーケット等で、健康づくりに関する資料を配布



## あらかわ満点メニュー

区内飲食店・女子栄養大学短期大学部・区が連携して開発。外食で不足しがちな野菜を補うことができ、塩分も控えめに工夫



## はつらつ脳力アップ教室

運動や脳トレ、創作活動等を通し認知症予防のきっかけをつくる教室



# 荒川ころばん体操のご紹介

## ころばん体操誕生秘話 ～ みんなでつないだ 20年 ～

### ◆ 最初に夢ありき

平成13年、荒川区は全国で一人当たりの国保医療費ワースト1位。平均寿命・健康寿命とも東京23区中22位…(下表参照)。転倒により寝たきりになってしまいう高齢者が多くいました。

### ◆ そうだ、体操を作ろう！

区の職員が、東京都立大学の山田拓実教授(当時准教授)に相談し、「荒川らしい転倒予防に効果のある体操」を作ることになりました。募集した区民有志(勇士)20名、学生とともに、「荒川らしい、楽しく、安全に、どこでも、誰にでもできる体操を」と、試行錯誤を繰り返しました。そしてついに、平成14年、体操が完成し、車座になり皆で決めた名前は「**荒川ころばん体操**」。

「音楽が欲しい」「ユニフォームを作ろう」「うちの町会で広めたい」等々、たくさんの夢を思い描きました。

### ◆ そして全国区へ

平成15年3月プレス発表し、有志(勇士)は日暮里ラングウッドで区長の前でお披露目実技。同時に、皮切りのNHKラジオインタビューに始まり、新聞、マスコミ、テレビ…など取材の嵐！

翌年度、リーダー養成講座を修了したリーダーは100人を超え、地域の参加者もあふれ会場を探し回るうれしい日々が続きました。

### ◆ いつしか夢が現実に

地域に体操が広がり、区民の皆さんも外に出るようになり、全国1位だった高額な医療費も、平均寿命や健康寿命も改善でき、「荒川の元気」が注目を浴びました。

23区における荒川区の平均寿命ランキング

	平成12年	平成17年	平成22年	平成27年
男性	22位	21位	23位	21位
女性	22位	18位	17位	17位

### ◆ 新たな体操の開発へ

荒川ころばん体操の開発は、その後、セラバンドというゴム製のバンドを使用し、椅子に座って足の筋力強化をする「**荒川せらばん体操**」、座ったままでできる「**ちえあばん**」、5分間で全身運動ができる「**あらみん体操**」の開発に発展しました。

## ◆ 突然やってきたコロナ禍

「高齢者は新型コロナウイルスに感染すると重症化しやすい」、「もし、体操会場でクラスターが起こったら大変」…。令和2年2月から、新型コロナウイルス感染症が流行し、体操会場は突如、休止となりました。やがて、感染の波がおさまり、予約制で再開したものの、コロナの波が再び来るたびに、休止を繰り返す日々。

「元気に会場に来ていた人が、杖をついてくる。」と悲痛なリーダーの声に、早く再開したいという熱い思いが募りました。

## ◆ 皆の力で、今までも、そしてこれからも

地域の元気を心配して集まったリーダー達で「ころばん情報局～絆～」の活動が始まりました（25ページ参照）。

また、ウィズコロナ・ポストコロナに向けて、令和4年度には、3年ぶりにリーダー養成講座も開催し、新リーダーが24名誕生。

ころばん体操は、今までも、そしてこれからも、地域の皆さんと人生100年時代の基盤である健康づくりに一緒に取り組み、荒川を元気にする人の輪を広げていきます。

## 体操の特徴

オリジナルの音楽に合わせて行う36項目、18分間の体操です。

- \* 椅子さえあれば、どこでもできる
- \* 途中で何度も、休憩や深呼吸があり、血圧・脈拍の上昇を予防できる
- \* 歌を歌いながら、足で「あらかわ」と書くポーズはユニークで楽しい



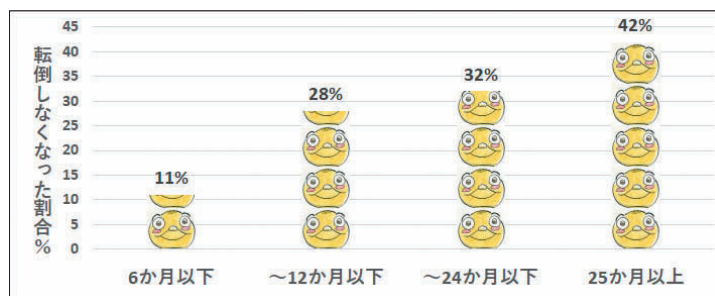
## 体操の効果

足腰の筋力と柔軟性を高め、<sup>びんしょうせい</sup>バランス能力や敏捷性が向上するので、姿勢がよくなり転びにくくなります。

1回2セットを週に2回、これを4か月実施すると効果が得られることが検証されています。また、長く続けるほど、転倒予防にもつながっています。（右図参照）

「杖をついて来た方が、しばらく通った後、杖を忘れて帰っていった！」というエピソードもあります。



### 体操継続期間と転倒しなくなった割合



〔2008年 参加者アンケート 532名より〕

## 体操を自身や仲間を始めたいと思ったら・・・

ころばん体操のサポートグッズをご活用ください。

区健康づくり 体操解説書	荒川ころばん・せらばん・あらみん体操の3つの体操について、各動作の効果とポイントなどを、写真とともに記載	健康推進課で無料配布しています	
YouTube	パソコンやスマホなどで、いつでも視聴可		
セラバンド	区内では、下記の2箇所で販売しています（事前に要電話） ■ 支援センターアゼリア 東尾久 5-45-11 ☎ 3819-3113 ■ 荒川ひまわり 荒川 1-17-3-103 ☎ 3891-0507		

⑨ 内科や整形外科に通院している方は、主治医にご相談ください

## ころばん体操を支えるリーダー

ころばん体操は、養成講座を受講し、体操・健康などを学んだ**ころばん体操リーダー**の方々によって支えられています。リーダーは、参加される皆さんが、安全に気持ちよく体操ができるよう会場の運営はもとより、体操の指導や気配りをしています。

※リーダー養成講座は8ページ参照

## 山田先生から田島先生へバトンタッチ

ころばん体操を開発し、普及啓発に長年にわたり多大なるご尽力を賜った山田拓実先生が、東京都立大学を退職され、令和5年度からは、<sup>たじまたかゆき</sup>田島敬之先生に引き継いでいただけることになりました。田島先生、よろしくお願いいたします！

### 田島先生からの Message

山田先生は私の恩師であり、大学の講義でころばん体操を教わりました。あれから15年ほどが過ぎ、田島が引き継がせていただくことになりました。皆さまの健康増進にお役立ちできるよう頑張っています。どうぞよろしくお願いいたします！



# ころばん体操リーダー養成講座

ころばん体操は、リーダー養成講座を修了された方々によるリーダーによって支えられています。この講座を、これまで20回開催し、480名以上が受講、現在は約130名のリーダーが活動しています。

講座は、開発者の東京都立大学山田拓実教授による「体操の理論と実技、フレイル予防」や「コミュニケーション術」、先輩リーダーからは「会場運営方法」、さらには、栄養士・歯科衛生士から健康講話などを学びます。

また、**リーダー交流会**を年数回開催し、地域を元気にする専門的な知識（認知症、腰痛・膝痛など）の学習と意見交換をしています。10年以上継続しているリーダーには、感謝を込めて表彰も行っています。



フレイル予防の講座



体操実技



歯と口の健康講座

第20期生となる  
令和4年度講座の様子



修了証書授与



参加者同士の交流



栄養講座



修了式の記念撮影  
(撮影のためマスクを外しています)



リーダー  
交流会





# 令和4年度 荒川ころばん体操会場一覧



会場・時間		会場・時間	
南千住地区	① 石浜ふれあい館 〈月曜日〉 2階 多目的室	尾久地区	⑬ 東尾久本町通りふれあい館 〈月曜日〉 3階 多目的室
	② 南千住ふれあい館 〈火曜日〉 2階 多目的室		⑭ 東尾久本町通りふれあい館 〈水曜日〉 3階 多目的室
	③ 南千住駅前ふれあい館 〈水曜日〉 2階 多目的室		⑮ 男女平等推進センター 〈木曜日〉 アクト21 地下2階ホール
	④ 汐入ふれあい館 〈金曜日〉 2階 多目的室		⑯ 尾久ふれあい館 〈月曜日〉 4階 多目的室
荒川地区	⑤ 峡田ふれあい館 〈火曜日〉 3階 多目的室	⑰ 尾久ふれあい館 〈水曜日〉 4階 多目的室	
	⑥ 峡田ふれあい館 〈木曜日〉 3階 多目的室	⑱ 西尾久ふれあい館 〈月曜日〉 3階 多目的室	
	⑦ 生涯学習センター 〈水曜日〉 体育館	⑲ 西尾久ふれあい館 〈水曜日〉 3階 多目的室	
	⑧ 荒川山吹ふれあい館 〈火曜日〉 3階 多目的室	日暮里地区	
	⑨ 荒川さつき会館 〈金曜日〉 体育室		⑳ 東日暮里ふれあい館 〈月曜日〉 1階 洋室1・2
⑩ 町屋ふれあい館 〈水曜日〉 3階 多目的室	㉑ 夕やけこやけふれあい館 〈火曜日〉 4階 多目的室		
町屋地区	⑪ 荒木田ふれあい館 〈月曜日〉 1階 多目的室	㉒ 夕やけこやけふれあい館 〈木曜日〉 4階 多目的室	
	⑫ 荒木田ふれあい館 〈土曜日〉 1階 多目的室	㉓ ひぐらしふれあい館 〈水曜日〉 3階 多目的室	
		㉔ 西日暮里ふれあい館 〈月曜日〉 3階 多目的室	

※ 令和2年度より、事前登録制にて実施しています

＜お問い合わせ＞ 健康推進課 ころばん体操担当 ☎ 03-3802-3111 (内線432)



## ① 石浜ふれあい館

毎週月曜日朝10時、笑顔の参加者が集う、石浜ころばん体操会場。「健康一番」と元気な皆さんに、逆に励まされながら、リーダー一同、今日も頑張っています。



## ② 南千住ふれあい館

明るくて、きれいなふれあい館で、みんな和気あいあい、元気に楽しく体操をしています。休憩タイムも大いに盛り上がり、健康づくりに一役かっています。



### ③ 南千住駅前ふれあい館

南千住の中心部にあるふれあい館です。会場は皆さんが通い易く、沢山の方が楽しんでます。早くコロナが収束して、多くの方が元気をもらえる場所に戻れることを願っています。



### ④ 汐入ふれあい館

四季折々楽しめる環境にある会場です。参加者の方から「内容が充実している」と、お褒めの言葉を頂戴しております。我々リーダーも、皆様の体力づくりにお役に立てるよう努力しています。





## ⑤⑥ 峡田ふれあい館

中央医療学園専門学校より、新設の峡田ふれあい館に移動！現在、10期生リーダーを中心に、大勢の参加者さんと楽しくころばん体操を実施しています！



とっても明るく楽しい会場です。明日に向かって健康の輪を広げていきましょう♪  
集まれ、峡田ふれあい館に！





## ⑦ 生涯学習センター

大きな会場で、ゆったりと体操出来ます。エアコンも完備したので、暑さ寒さも吹き飛ばす勢いで、皆で元気に楽しんで体操をしています。元気はつらつころばん体操実施中！



## ⑧ 荒川山吹ふれあい館

経験年数に関係なく、明るく楽しく体操をやっています。悪天候でも、おっくうがらずに来ていただけるので、本当に感謝しています。リーダーも、楽しい体操になるよう頑張ってます。



## ⑨ 荒川さつき会館

令和3年3月に待望の冷暖房設備が設置されました！それまでの暑くて寒い会場イメージもあり、現在は少人数ですが、快適な環境でアットホームな雰囲気の中やっています☆



## ⑩ 町屋ふれあい館

令和2年から始まったコロナ禍の中、体操が休みに又ワクチン接種会場となった為、参加者の皆様が体操をする機会が奪われてしまいました。別の会場で頑張っている方もいます。これからも健康に気を付け、皆様と楽しく身体を動かしたいです。リーダー不足ですのでぜひ登録をお願いします。



※ 令和4年11月現在、ワクチン接種会場のため休止中です。



# ⑪⑫ 荒木田ふれあい館

令和2年よりコロナの流行を機に町屋地区5会場が2会場になり、リーダーさんもそれぞれ都合の良い会場に変更しました。参加者も人数制限があり大変な想いをしながら、感染対策と健康維持に努めています。今後も楽しく体を動かしていきましょう。

月  
ようび



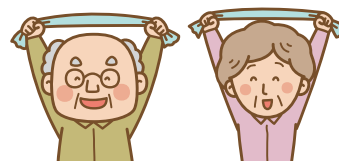
土  
ようび



⑬⑭

## 東尾久本町通りふれあい館

コロナ禍にあって長くお休みが続いた最中、タイミング良く、東尾久本町通りふれあい館が新しくオープン☆ 水を得た魚のように、参加者の皆さんは、体操を楽しんでおられます。

月  
ようび水  
ようび

新会場は、冷暖房付・エレベーター付で、満足度100%快適です。元気な挨拶から始まり、素敵な93歳の方や、ご夫婦で挑戦されている方等、皆様が脳筋力アップと喜び笑顔一杯です。この会場で活動できることに感謝です。

## ⑮ 男女平等推進センター（アクト21）

『いつも心に青空を いつも優しい微笑みを♪』という「ありがとうの歌」の曲に合わせて、初めに身体をほぐしています。会員さんの「楽しい」の声に、リーダー一同『♥ありがとう♥』と、微笑んでいます。



## ⑯ 尾久ふれあい館

指導員は男女各4名の内、それぞれ1名が病欠となり、絶対数の少ない状態が続きました。

今年度、新人のリーダー4名の方が参加下さり、和を目指すチーム基盤を一層強化する事が出来ました。





## ①⑦ 尾久ふれあい館

参加者の集合時間が早く、定刻より早く始められる状態です。ころばん体操に対する熱心さに溢れており、皆と楽しい時間を過ごせる会場です。



## ①⑧⑨ 西尾久ふれあい館

とても笑顔が多い、雰囲気の良い会場です。皆さんが、笑顔で楽しく、快適に体操ができるよう、リーダーが一丸となって、役割分担を決め、段取り良く進行する会場づくりをしています。





## ②① 東日暮里ふれあい館

小規模な会場（10人位）ですので、参加者さんとは心が近い関係でありたいと思っています。皆で協力し、談笑しながら、楽しく励んでいます。



## ②② タヤけこやけふれあい館

私たちの会場は、大きくて広い多目的室です。参加者の皆さんは、仲良しグループが多いのか、いつも大勢の方にお集まり頂いています。



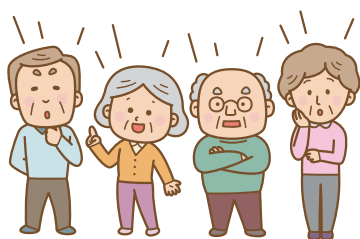
## ②② タヤけこやけふれあい館

ひろば館から、新設された「タヤけこやけふれあい館」に移動しました。抽選で選ばれた皆さんと御一緒に、ころばん体操をしています。2022年の暑い夏も、皆さん笑顔で頑張っています。



## ②③ ひぐらしふれあい館

令和4年度に新設したふれあい館で、エレベーターもあり、楽に来られる会場です。多人数は入れませんが、リーダーも工夫をしながら楽しい会場にしています。





## ②④ 西日暮里ふれあい館

元気で立ち上がり歩けることは、自分のため、家族のため。高齢になっても、毎日を生き生きと過ごすために、ころばん体操を生活の中に取り入れて、毎日カラダを動かしましょう。



### 「荒川ころばん体操」は海を越えて

令和4年10月27日、コロナ禍にもかかわらず、スリランカ民主社会主義共和国（以下、「スリランカ」）の政府など高齢者福祉関係者14名が、国の高齢者ケア政策の参考とするため、「荒川ころばん体操」の視察に訪れました。



会場となった東京都立大学荒川キャンパスにおいて、体操を開発した山田拓実教授からの講義を受けた後、ころばん体操の体験や、ころばん体操リーダー5名との交流を行いました。

視察団の代表者からは、「簡単にできる体操で、高齢者の方々が楽しんで健康増進に取り組んでいることがわかりました。この体操をスリランカに持ち帰り、高齢者の健康づくりに役立てたいです」と、お礼の言葉がありました。



“初”の海外視察団に、ころばん体操リーダー、都立大、区が一丸となって、体操の魅力を伝えました。

# 地域に広がるころばん体操自主運営会場



ころばん体操は、これまでにご紹介した会場に加えて、ひろば館等の事業や、自主的に会場を借りて実施している会場もあります。

地区	団体名
南千住	あおい会
	アトリエころばん
	すまいるたうんふれあい亭
	アクロころばん体操
	かぼちゃの会
荒川	あなぐら
	お元気パーク
	荒川老人福祉センターころばん・せらばん体操
	荒川区不登校支援えふリズム
	健康カフェ コミカレ
町屋	介護予防活動教室
尾久	ふらっとりサロン
	西尾久みどりひろば館ころばん・せらばん体操
	東尾久小沼ひろば館ころばん体操
日暮里	諏訪台ひろば館ころばん体操
	諏訪台ひろば館「高橋チーム」
	はなはな



8名から開始して、現在40数名に！  
木々に囲まれマイナスイオン豊富な会場です。  
消毒・換気を徹底して、1名の感染者もなし。

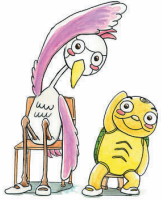
## 自主運営者の声

体操後のおしゃべりも楽しみ。  
(コロナ前は、「お茶会」も開催)

地域で、明るく&元気に暮らし  
続けられることを願って始め  
ました。

# 自主運営会場の支援を行っています

区では、ころばん体操を含めた「荒川区健康づくり体操」を、およそ5人以上の自主活動をしている団体で実施する場合、以下のような支援を行っています。あなたも、地域の仲間と一緒に、自主運営会場づくりにチャレンジしてみませんか！？



「荒川区健康づくり体操」は3種類！  
「荒川ころばん体操」「荒川せらばん体操」  
「あらみん体操」です



## 1. 提供物品について（初回のみ）

物品名	詳細等
映像・音源	・体操のDVD・CDの貸出 ※再生するプレイヤーなどの機器は各自ご準備ください
セラバンド	・せらばん体操で使用する物品
ポスター	・あらみん体操のA1サイズのポスター ※体操のポーズを写真で表示
あらみん体操ポロシャツ	・あらみん体操オリジナルポロシャツ ※体操デモをする方のみ（無くなり次第終了）
体操解説書	・荒川区健康づくり体操の解説書



## 2. 実施にあたっての注意事項

会場・日程・周知	実施主体者で決定（定期的開催であれば、時期・頻度は自由） ※健康推進課及び地域包括支援センターで、チラシ配布を希望する場合は、ころばん体操担当までご相談ください。 ※マスク着用や消毒・手洗い・換気の徹底、密集の回避などの感染防止対策を行ってください。
参加費	体操の参加費は無料
いす	スタッキングチェア（右図）を推奨 ※折り畳み式のパイプいすは、指がはさまったり、転倒する可能性がありますので避けてください。
保険	実施主体者で検討してください。



実施された場合は、担当まで活動状況をお知らせください。

荒川区健康推進課 ころばん体操担当 ☎03-3802-3111 内線432



# 5分でできる！「あらみん体操」



区には、ころばん体操に加えて、「いつでも・どこでも・誰とでも・気軽に」をコンセプトにした「あらみん体操（「5分でできる荒川どこでもみんなでころばん体操」の愛称）」があります。平成28年度に区民の皆様と、荒川区、東京都立大学と共同で開発しました。

道具を使わず、5分間と短いので、家事や仕事、地域活動の合間に、運動前後の準備体操・整理体操としてなど、年齢を問わずどこでも手軽にできるのが特徴です。

「ストレッチ」「筋トレ」「バランス」「エアロビクス」の運動要素、すべてが入った全身運動ができます。

ころばん体操会場を始め、地域のサークルなどで、準備体操として行っているところもあります。

体操したいけど時間がない・・・  
という方にぴったりな体操！

## あらみん体操

5分でできる 荒川どこでも みんなでころばん体操

動画は  
こちら

<b>1 スワイショウ</b> 体操は左側から開始  【左右交互4回】	<b>2 足踏み&amp;ばんざい</b>  【2回】	<b>3 リズミッパに胸振り</b> 両手を肩の高さで握り、 手肘を肩の真下で握り、 手肘を肩の高さで握り、 手肘を肩の高さで握り  【左右交互4回】	<b>4 ヒールタッチ</b>  【左右交互4回】
<b>5 サイドステップ</b> 手は足と反対側を のびたまま  【左右交互4回】	<b>6 パンチ</b>  【左右交互4回】	<b>7 ももあげ2回</b>  【片側2回ずつ、左右交互2セット】	<b>8 つま先立ち</b>  【左右8回ずつ】
<b>9 2種の片脚バランス</b> A B  【AとB各左右1回ずつ、2セット】	<b>10 ランジ2回</b> 「お尻を上げて」 【左右1回ずつ】 	<b>11 英雄のポーズ</b> 休憩して全身一回ずつ 【左右1回ずつ、4回】 	<b>12 肩入れストレッチ</b> 【左右交互2セット】 
<b>13 足を踏み出し体ねじり</b>  【左右交互2回ずつ】	<b>14 ハムストリング</b> 新地 つま先アップ  【左右交互1回ずつ】	<b>15 手首回し2種類</b> 【合掌】 【外向き2回転】 【内向き2回転】  【8の字・逆8の字(2回)】	<b>16 勿イヨ</b>  【左右交互4回】

荒川区保健所 健康推進課 電話3802-3111 内線(432)

シンプルなポーズだけど、結構きつく、運動不足解消にGOOD！

産後太り解消する運動のきっかけとなりました

体操を実施した  
住民の声

動画視聴はこちら

1日の始まりは「あらみん体操」。生活リズムがばっちり♪

ひとりでもできますが、誰かと一緒にすると楽しい

毎日続けることで、ケガや骨折の予防になっていると実感

毎朝、夫婦でやっています。特徴的なポーズに親しみを感じます



## ころばん情報局～絆～を開始した背景

新型コロナウイルス感染拡大により、リーダー活動が休止となった令和2年度、「地域のために何かしたい!」というあるリーダーさん一声で始まったのが「ころばん情報局～絆～」です。リーダー有志が「情報発信」「人材育成」の役割を分担しながら、令和4年9月まで6回開催しました。リーダー全員には、「つながる通信」というニュースレターで活動内容を情報共有しています。

## 活動の様子



### ころばん情報部～絆～の活動目的

リーダーの**元気&知恵**を発信して、区民の健康づくりを応援する

### 各班の活動目標

#### 情報発信班

- 会場で活用できる情報
- ころばん体操の宣伝など

#### 人材育成班

- 新しいリーダーの発掘
- リーダーのスキルアップなど

### 絆で話し合ってきたテーマ

- \* リーダーのスキルアップ方法
- \* ころばん体操リーダー養成講座の参加者を集める方法及び修了者への支援
- \* ころばん体操 20周年記念誌の作成協力 (会場の写真撮影と紹介文作成等)



### 絆活動の実績

- \* 荒川ケーブルテレビ番組出演活動 (右参照)
  - ・ リーダー4人からの励ましのメッセージ
  - ・ リーダーが継続している健康づくりの紹介
  - ・ おうちでお勤めのころばん体操ポーズ
  - ・ フレイル予防に役立つころばん体操
- \* リーダー養成講座を区民に呼びかけ、参加者数&修了者数は過去最高となる。

## これから

今後も、リーダーの皆さんが、やりがいをもってころばん体操を支えていく活動のための「場」となることを願っています。

活動名「絆」を命名したリーダーの想い  
リーダー・区民・区の3つが1つの【輪】となって  
結びつき、地域を元気にしていく



番組は、  
区ホームページ公開中



### 絆に参加しているリーダーからのメッセージ

- ☺ ころばん体操発展のために、アイデアや疑問を持ち寄って話し合える!
- ☺ ころばん体操で健康に過ごせているので、地域のために役立ちたい!
- ☺ 人生100年時代、健康の輪を広げていきたい!

# 地域包括支援センターもころばん体操を応援

荒川ころばん体操開始当初から体操の普及啓発に一役かっただいていただいているのが「地域包括支援センター」です。ここは、介護保険法に定められた、地域にお住いの高齢者の総合的な相談窓口です。区から委託を受けた公的な機関で、主任介護支援専門員（主任ケアマネジャー）・社会福祉士・保健師・看護師・認知症地域支援推進員・生活支援コーディネーターなどが、相談・支援を行っています。

## 地域包括支援センターから荒川ころばん体操へのメッセージ

### 南千住東部地域 包括支援センター

リーダーさんの日頃の努力により、地域の高齢者が元気に過ごせています。今後も包括も共に、高齢者の元気を支えていきたいです。

### 南千住西部地域 包括支援センター

参加者・リーダーさん両者を元気にする画期的な取り組みが、もう20年。素晴らしいです。荒川の誇りとして今後も継続してください。

### 荒川地域 包括支援センター

数年前までは花の木ハイムも会場として使用していただきありがとうございました。今後ともよろしく願いいたします。

### 町屋地域 包括支援センター

健康増進・介護予防運動の一環として、これからも荒川区の皆様にも広く参加して頂ける事業となりますよう、期待しております。



### 東尾久地域 包括支援センター

これだけ長い間、多くの人たちに愛され支えられている健康体操がある荒川って、とても素敵です。みなさまの健康を応援します。

### 西尾久地域 包括支援センター

地域の皆さんが健康でいきいきと過ごせるのは荒川区の自慢の一つである「ころばん体操」があるからです。これからも応援させていただきます。

### 東日暮里地域 包括支援センター

会場で皆様の元気な姿を拝見しては私達も元気を頂いております。どうぞお身体を大切に、今後の更なるご活躍をお祈り致します。

### 西日暮里地域 包括支援センター

継続できたのは、皆さんが継続して行っていたり、区民の方々をお誘いして頂いたからこそだと思います。これからも継続して頂きたいです。

# ころばん体操と私

荒川ころばん体操リーダー養成講座を受講後、それぞれのスタイルで、体操を継続されている5の方にインタビューしました。

## 【ころばん体操 20年】リーダー 1期生 住田かつ江さん

区職員のお誘いで体操モニターに参加しました。途中、ボランティア活動で中断しましたが、家族の理解と協力で、リーダーを20年間続けることができています。「威張らず、寄り添い、リーダーも参加者も関係なく楽しく体操すること」をモットーにこれからも続けたいです。



## 【最年長リーダー】リーダー 2期生 田中久雄さん (103歳)

「笑い」を意識すると、参加者がリラックスできることに気づき、リーダー活動では、手話歌やクイズに挑戦しています。約10年前から一人暮らしで、今年初めて3か月の半寝たきり状態に。現在、再び自立した生活ができるのは、ころばん体操を続けているおかげだと実感しています。

## 【リーダーを卒業し参加者として】

### 元リーダー 8期生 有賀満由美さん

病気がきっかけでリーダーをリタイア。「人生明るく楽しく」がモットーの私は、迷いなく「一般参加者」として体操を継続。90歳になり、健康に対する不安もありますが、仲間と体操を続けることで、今なお楽しく過ごしています。



### 元リーダー 4期生 西沢トシエさん

コロナ禍で、自分の人生を振り返る時間ができ、約18年続けたリーダーの「卒業」を決断。でも、体操を続けてよかったことがたくさん思い浮かんだので、やめるのではなく、参加者という自分らしいカタチで、体操に参加しています。

## 【自主グループで活躍】

### リーダー 20期生 不登校支援団体代表 栗林はるなさん

サロンの参加者（保護者）を、笑顔にできる区ゆかりの何かを探していました。偶然、仲間からころばん体操のを知り、リーダー養成講座受講を即決！実際に、サロンで体操を実施したところ、みんなが笑顔！笑顔(^^)！これからも、笑顔のツールとして、体操をサロンでやりたいです。



# 荒川ころばん

# 体操のあゆみ

<凡例>青字：イベント、緑文字：メディア出演、◆印：体操会場関連

年月	荒川ころばん体操のあゆみ	社会の主な出来事など
H14 (2002)	荒川ころばん体操を東京都立大学と区民センター20名と区で共同開催	5月～6月 サッカーワールドカップが日韓共同開催 20人 折れ線グラフは、ころばん体操参加者の年間の延数(単位：人)
H15 (2003)	ころちゃん・ばんちゃんひのキョウウター誕生 東京都立大学の教室で体操開始、後に8会場で実施 リーダー養成講座開始(1～3期生)	9,139 約4倍に急増
H16 (2004)	3月 荒川せらばん体操の開発 体力測定開始 第1回荒川ころばん体操区民交流会開催(東京都立大学)	8月10月 新潟県中越地震 アネオオリンピック・パラリンピック開催 35,642
H17 (2005)	8月9月 都老研主催の介護予防体操戦日本東京に出演 初めて他自治体(茨城県水戸市)から招くのを受けて交流(ご当地体操交流のぞき祭り)	4月 ◆東日暮里ふれあい館開設 会場として使用開始 46,769
H18 (2006)	2月 茨城県牛久市と体操の交流(サンパル荒川ホール)	2月 ◆山吹ふれあい館開設 54,753
H19 (2007)	6月10月11月 花巻市へ体操交流に行く ころばん・せらばん体操を特許庁に商標登録 日本テレビ「ぐらり湯中車の旅」天王公園で体操発表 キャラバン隊の結成、のぼりとエントラーム作成	55,559
H20 (2008)	1月11月 断倒予防体操交流会荒川「広がり 体操の和・輪・環」(日暮里センターホール) 上尾市、富士見市、牛久市の体操発表 ちえあばん(ころばん体操の座席版)の開発 ご当地体操プロジェクト全国への旅で体操発表	4月8月 ◆西日暮里ふれあい館開設 会場として使用開始 ◆アクト21を会場として使用開始 北京オリンピック・パラリンピック開催 メタボ対策義務化始まる 54,850
H21 (2009)	1月11月 断倒予防体操交流会荒川「笑って、私も、若返り」(サンパル荒川ホール) 牛久市「断倒予防体操」からの招いで交流会参加	4月 ◆山吹ふれあい館を会場として使用開始 59,645
H22 (2010)	1月2月 断倒予防体操交流会荒川「笑って健康長寿」(日暮里センターホール) 「新巻」全国ご当地体操でお国自慢・元気自慢に出演	4月 ◆南住駅前ふれあい館開設 会場として使用開始 53,161
H23 (2011)	1月9月12月 小笠井市と交流会 NHK「JAXA(宇宙航空研究開発機構)で宇宙宇宙飛行士と交換イベント」出演(宇宙にいる川手宙飛行士が、地上のリーダー達と対話) TBS「Nスタ」出演(西日暮里ふれあい館で体操発表)	3月4月 ◆岫田ふれあい館開設、会場として使用開始 東日本大震災、被災地で体操を表演 52,571
H24 (2012)	10月 荒川ころばん体操10周年「記念式典」開催(サンパル荒川ホール) 10周年記念誌発行 10年リーダー活動をしている方への「感謝の会」開始、以降毎年開催	4月5月7月～8月 ◆尾久・町屋・南住ふれあい館開設、会場として使用開始 東京スカイツリー開業 56,742 ロンドンオリンピック・パラリンピック開催



# 荒川ころばん

# 体操のあゆみ

<凡例>青字：イベント、緑文字：メディア出演、◆印：体操会場関連

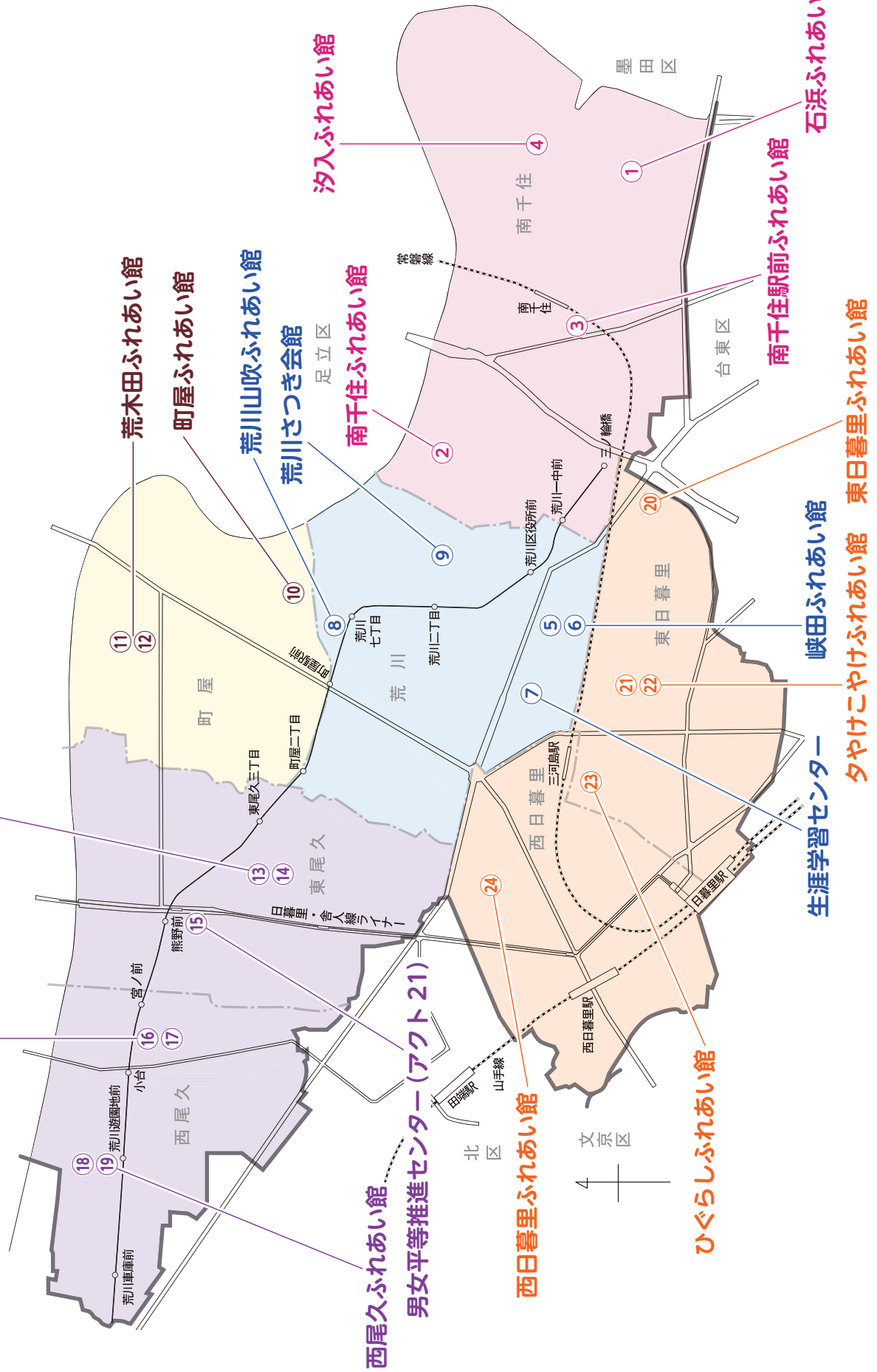
年月	荒川ころばん体操のあゆみ	社会の主な出来事など
H25 (2013)		4月 ◆タヤけじやけ・石浜ななみ館開設、会場として使用開始 7月 ◆生涯学習センターを会場として使用開始 日本(男性)の平均寿命 80・1歳初の80歳超え
H26 (2014)		52,868 新潟県中越地震
H27 (2015)	H27 11月 [全国]各地サミットで体操実演(京谷綾巳) 都内で唯一介護保険料を減額、ころばん体操がその立役者として、日経新聞に掲載	60,432 6万人突破 熊本地震
H28 (2016)	H28 4月 認知症フォーラムで体操実演(佐藤栄) 事業管轄が、高齢者福祉課から健康推進課に移管	61,228 過去最高 リオデジヤネイロオリンピック・パラリンピック開催
H29 (2017)	H29 10月 健康生活マガジン「けんろち 健康一番」に掲載	55,926 熊本地震
H30 (2018)	H30 10月 リーダー最高齢の田中久雄さんが、内閣府提唱のエイジレスライフ賞受賞	50,504 50歳が令和に改元
R元 (2019)	R元 5月 15年リーダー活動を継続している方への「感謝の会」開始(以降毎年開催) R元 9月 ナニワ東京「スーパーニア100歳の体操リーダー」に、リーダー最高齢の田中久雄さん出演	5月 9月~11月 ラグビーワールドカップが日本で開催
R2 (2020)	R2 2月 新型コロナウイルスにより、体操が一時休止 4月 コロナ禍におけるリーダーへの情報提供を目的とした「つながる通信」開始(年々回復度) 8月 8月にリーダーのみの体力測定、9月からリーダーのみで体操再開(5会場) 12月 12月から令和3年2月まで体操休止、交流会・感謝の会も休止 事前登録制で10会場を再開(1会場の定員5、10名)	2,188 新型コロナウイルスの感染事態宣言 コロナで休止のため激減
R3 (2021)	R3 1月 区ホームページに「今できる、健康づくり」荒川ころばん体操リーダーからのメッセージ」動画(ケアフルエーシイ播磨)公開 4月 事前登録制で再開(17会場) リーダー有志による「ころばん情報局」総出演活動開始 5月 体操休止 体操再開及び、理学療法士による3会場巡回開始 8月 理学療法士巡回休止 体操休止	2月 医療従事者等を対象に、新型コロナワクチン接種開始 5月 7月~8月 東京オリンピック・パラリンピック開催 高齢者等に、新型コロナワクチン接種開始
R4 (2022)	R4 4月 事前登録制で再開(18会場) スラソカ相模国に体操実演(東京都立大学荒川キャンパス) 荒川ころばん体操20周年記念誌)発行	4月 ◆東尾久本町通り・ひびろしふれあい館開設、5月から会場として使用開始



# 令和4年度 荒川ころばん体操会場マップ

※時間等、詳細は本誌9ページ以降を参照してください。

尾久ふれあい館  
東尾久本町通りふれあい館  
尾久ふれあい館  
荒川ころばん





## 編集後記

「荒川ころばん体操」は、地域の皆様に愛され、区の代表的な健康づくり事業として発展し、おかげさまで20年を迎えました。近年は、新型コロナウイルス感染症流行により、体操の休止と再開を繰り返す厳しい状況ではありますが、高齢者のフレイルを少しでも防ぎたいと願い、ころばん体操リーダーの皆様とともに、体操の継続に全力を尽くしているところです。

このような状況において、今回、20年間の荒川ころばん体操の歩みを振り返り、また、今まで以上に地域の皆様に、この体操が広がっていくことを願ってこの冊子を作成しました。

荒川ころばん体操は、コツコツ続けることで、効果が得られる体操です。皆様の健やかな暮らしの足掛かりとして、ぜひ荒川ころばん体操を体験してみてください。

また、高齢期に入った親の健康や介護を心配する40代、50代の皆様は、親御さんがいつまでも元気で自立した日々を送る一つのツールとして、この体操をお勧めいただければ幸いです。

荒川が笑顔あふれる元気な街であり続けられますように…。

なお、本記念誌を作成するにあたっては、多くの皆様方のあたたかいお力添えをいただきました。この場を借りて深く感謝いたします。ありがとうございました。

- ・荒川ころばん体操リーダー及び参加者の皆様
- ・自主会場代表&リーダーの皆様
- ・各地域包括支援センター職員の皆様
- ・ころばん体操会場の施設職員の皆様
- ・本記念誌タイトルに応募してくださった皆様

編集スタッフ一同



令和4年11月発行

登録(04)0066号

荒川ころばん体操20周年記念誌

# 明日へつなごう！元気と笑顔

編集・発行

荒川区健康推進課

〒116-8507 荒川区荒川2-11-1 がん予防・健康づくりセンター

☎03-3802-3111 内線432

無断転載・複製を禁ず© 荒川区 2022.11

