

「ZAIDAN Report」第10号では、「特定非営利活動法人 コーチズ」様の活動をご紹介します。

「(2023年度)助成先団体の事業の成果」として、既に当財団の公式サイトにてご紹介させていただいた、「特定非営利活動法人 コーチズ」様に取材を行い、助成金の活用状況や成果、助成実施から2年間経過した現在の状況等をご紹介します。

## 「特定非営利活動法人 コーチズ」様についてご紹介

### 【設立経緯】

- 設立当初(2000年)は、地域における子ども達のスポーツ指導支援を活動の中心としてスタートしました。しかし、活動していく中で社会からの強い要望は、高齢者への健康増進等に係る支援依頼でした。
- その後、子ども達への運動支援だけでなく、様々な世代への運動支援に取り組んでみたところ、やはり高齢者へのウォーキング指導や体操教室の開催が好評で、まだ「介護予防」というフレーズが世に浸透していない頃から、高齢者への介護予防に注力し、活動のウエイトを少しずつ高齢者の健康増進へシフトチェンジしていきました。
- そして、活動の中で高齢者がより安全に、より楽しく運動に取り組めるプログラムを模索し、空気圧を70%程度に調整したボールを使う「ガンバルーン体操」を生み出し、その体操に使うボールを使用した、誰もが楽しめるレクリエーションスポーツ「ガンバルーンゲーム」を作り出しました。
- このプログラムが大変好評で、広島から全国に広まり、現在は全国各地の介護予防・健康づくり・地域のコミュニティで活用されています。

### 【沿革】

2000年	広島県初のスポーツNPOとして特定非営利活動法人コーチズを設立
2002年	広島県実施のNPOアイデア募集事業委託第1号となり、元暴走族少年による介護予防事業「青少年ケア・サポート事業」を実施
2003年	ガンバルーン体操を発案
2004年	高齢者のための踊り「座ソーラン」を開始
2005年	北広島町との協働事業としての介護予防事業実施
2008年	スタジオガンバルーム開設
2008年	経済産業省「ソーシャルビジネス55選」に選出
2009年	広島県の委託として健康づくりのための運動促進事業を実施
2009年	第1回ガンバルーンゲーム全国大会を開催
2015年	市民による自主運動教室(ワンコイン教室)事業開始
2021年	読売福祉文化賞を受賞

### 【活動内容】

- ①健康づくり運動教室の開催  
(地域高齢者・高齢者施設利用者・障がい者・子ども)
- ②指導者の派遣
- ③指導者の養成
- ④研修会の開催
- ⑤活動の普及発展支援

### 【メンバー】

講師(運動指導者):6名  
アシスタント:5名  
事務局:2名  
会員:10名



【児玉 尚 代表理事】



【役員のみなさん】

### 【「ガンバルーン体操」の風景】

高齢者の介護予防や体力・運動機能の向上を目的にしつつ、遊ぶ心を存分に盛り込んだ、コーチズの中で最も多くの方に親しまれているプログラムです。



## 「ガンバルーンゲーム」について

- 「ガンバルーンゲーム」とは、空気が少し抜けた柔らかいゴムボール「ガンバルーン」を使い、屋内で行うレクリエーションゲームで、主に高齢者の体力向上やコミュニケーション促進を目的としています。
- 基本は3チーム対抗で得点を競い合う競技で、ボールを扱うことで握力や全身の運動機能を高めます。椅子に座ったままでも行えるため、体力に不安のある人でも安全に楽しめるニュー・スポーツです。
- コーチズでは、5種の公式ゲームの他、7種類のゲームを紹介したテキストを用意しています。
- 競技人口も全国に広がり、体験者数は延べ130万人以上です。北海道から九州まで全国各地でゲーム大会等が開催されています。

【これが「ガンバルーン」です】



### <公式ゲーム種目一覧>

各種2.5m手前よりガンバルーンボールを投げて点数を獲得する競技です。

- |         |   |
|---------|---|
| ①ザル載せ   | : 近い方から10点、30点、50点のザルを交互に置き、載せる             |
| ②テーブル載せ | : テーブルを縦に置き、テーブルにボールを載せる(1個20点)             |
| ③かご入れ   | : かごにボールを入れる(1個20点)                         |
| ④的あて    | : テーブルに置かれた、大10点・中30点・小50点のペットボトルを倒す        |
| ⑤ビンゴ    | : 9個の繋げたカゴにボールを入れ、ビンゴを作る(入ったら1個20点、1ビンゴ50点) |

## 助成金の活用状況・成果

- 2023年度の助成金で開催したガンバルーンゲーム全国大会(参加チーム:18チーム 参加者総数:102名)、この大会の開催に向けて各地で実施した体験会(実施回数:15回 参加者総数:242名)をきっかけに、現在も要望を受けて定期的に地域のサロンやコミュニティへ訪問し、ガンバルーン体操やガンバルーンゲームを実施しています。
- また、全国大会をきっかけに小規模の地域でガンバルーンゲーム大会が開催され、高齢者だけでなく子どもやその保護者も交えた3世代交流によるガンバルーンゲーム大会も開催されました。
- 助成事業のスローガンに掲げた「コロナ前を取り戻せ!」ですが、本助成事業をきっかけに、コロナ前の「誰もが笑顔で触れ合え楽しめる機会の提供」を取り戻せたように思います。
- また、助成事業で購入したガンバルーンボールにより、100人規模の体操教室などにも対応できるようになり、そして地域の皆さんが自主的にガンバルーンゲーム大会を実施するための「ガンバルーンレンタル」も対応可能になり、ますますガンバルーンの輪が広がっています。

【助成金で購入した「ガンバルーン」です】



【「ガンバルーンゲーム全国大会」の様子】

「コロナ前の状況を取り戻すきっかけ作りをしたい」という関係者の想いが実り、4年ぶりの開催です!



## 助成から2年経過した現在の状況

- 現在、コーチズの活動は、まさにコロナ前を取り戻す勢いで活動が広がっており、年間の教室開催回数も参加者数も年々増加し、ガンバルーン体操やガンバルーンゲームから広がった健康づくりの輪が、着実に広がっていることを実感しております。
- また、全国各地のスポーツ施設などを管理運営されている企業が、助成事業で実施した「ガンバルーンゲーム全国大会」に大変興味を持たれ、今は各地で開催しているガンバルーンゲーム大会の見学や視察を重ねており、今後、コーチズと企業の共催により、まさに全国規模でのガンバルーンゲーム全国大会の開催に向けて歩みを進めています。

### 【大きく広がる「ガンバルーンの輪！」】

「全国大会」や「体験会」を通じてネットワークが広がり、体操教室やガンバルーンゲーム教室の開催回数・規模が増大する中、助成で購入した「ガンバルーン」たちは、今日も大活躍です。



### 今後の抱負など・・・

- 今後、日本は「超高齢社会」を迎え、人口減少による介護職員不足から、介護難民が増加する可能性が懸念されております。そんな状況の中で、今できることは、一人でも多くの人の健康寿命を延伸することです。
- 健康寿命は「身体」だけではなく、「心」の健康も大変重要で、生きがいや目標、人とのふれあいや笑い、刺激など、私たちコーチズは、身体と心の健康寿命を少しでも延伸させ、地域で自分らしく生きられることへのサポートをしていきたいと考えております。
- 身体の健康づくりに体操を、心の健康づくりにガンバルーンゲームを、ガンバルーンで繋がる人と人との輪をさらに広げていけるよう、様々な団体・企業・地域・行政と繋がり、活動を広げていきたいと考えております。