

**（公財）社会教育協会が作った
健康体操×地域づくりの新アイテム**

**ぴんぴんキラリ（PPK）体操
をご紹介します！**



Since 1925

**公益財団法人
社会教育協会**

ピー ピー ケー PPK 体操の世界へようこそ！ ぴんぴんキラリ☆

「いつでも」「だれでも」「どこでも」で
きる体操リーダー、それがPPKリーダー。

- 日々の活動の新しいネタに。
- スタッフ間の「共通言語」に。
- 地域ボランティアのアイテムとして

…など、PPKを使った広がり
みなさんのフィールドやアイデア次第で
無限大です！



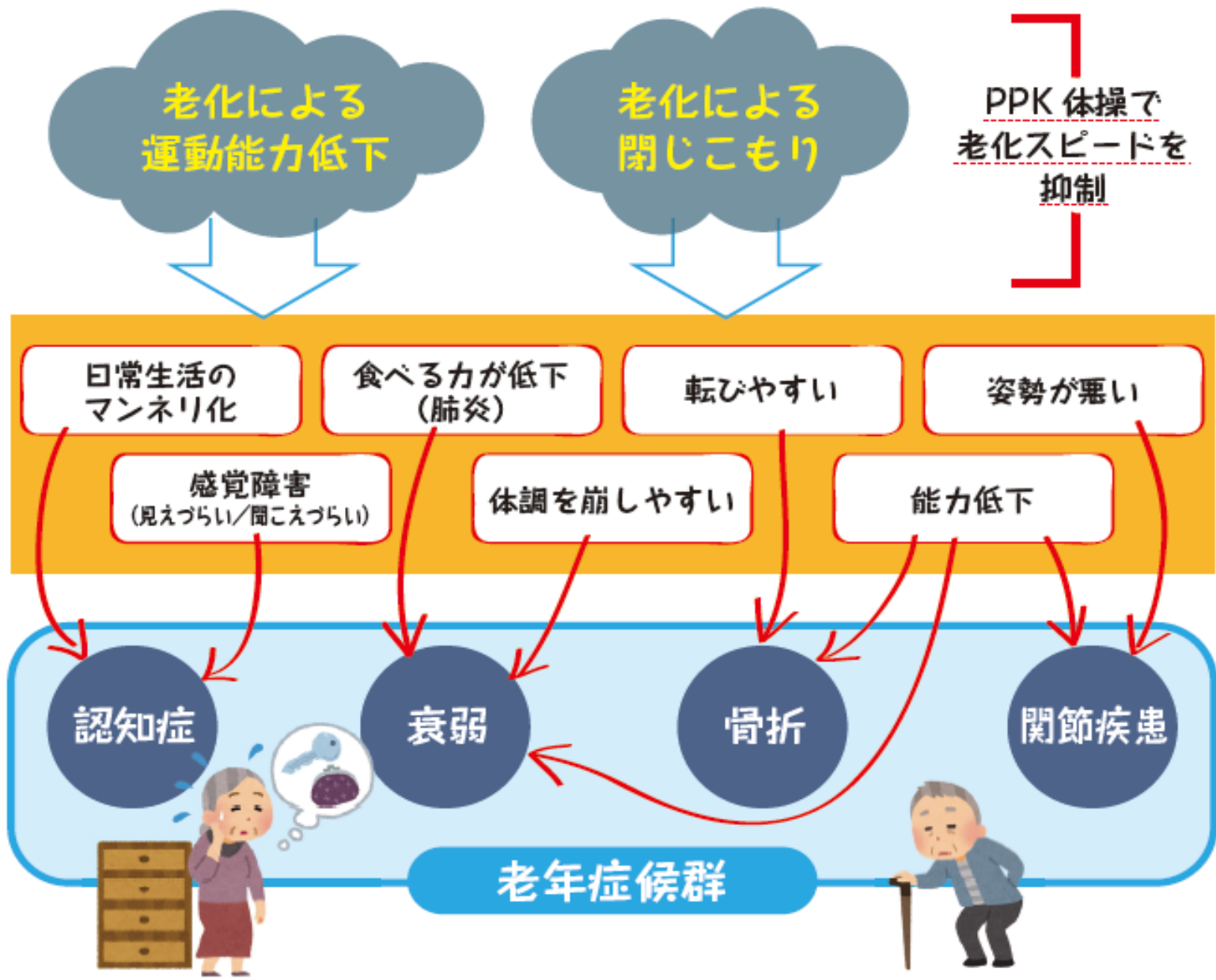
なぜ、PPK体操？



公益財団法人

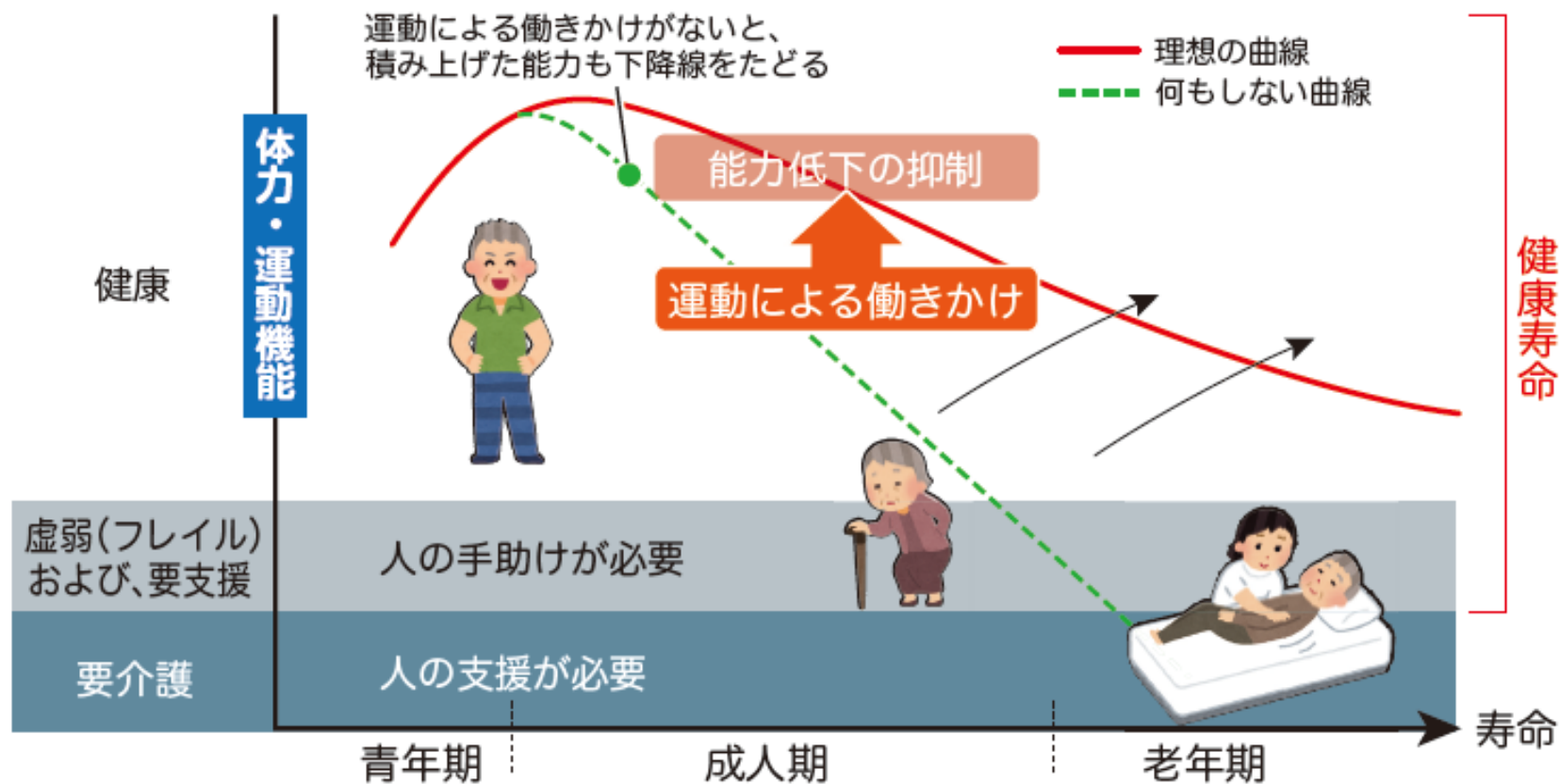
社会教育協会

Since 1925



**超高齢化社会を迎えるいま、
老年症候群の抑制は社会的な急務と言えます。**

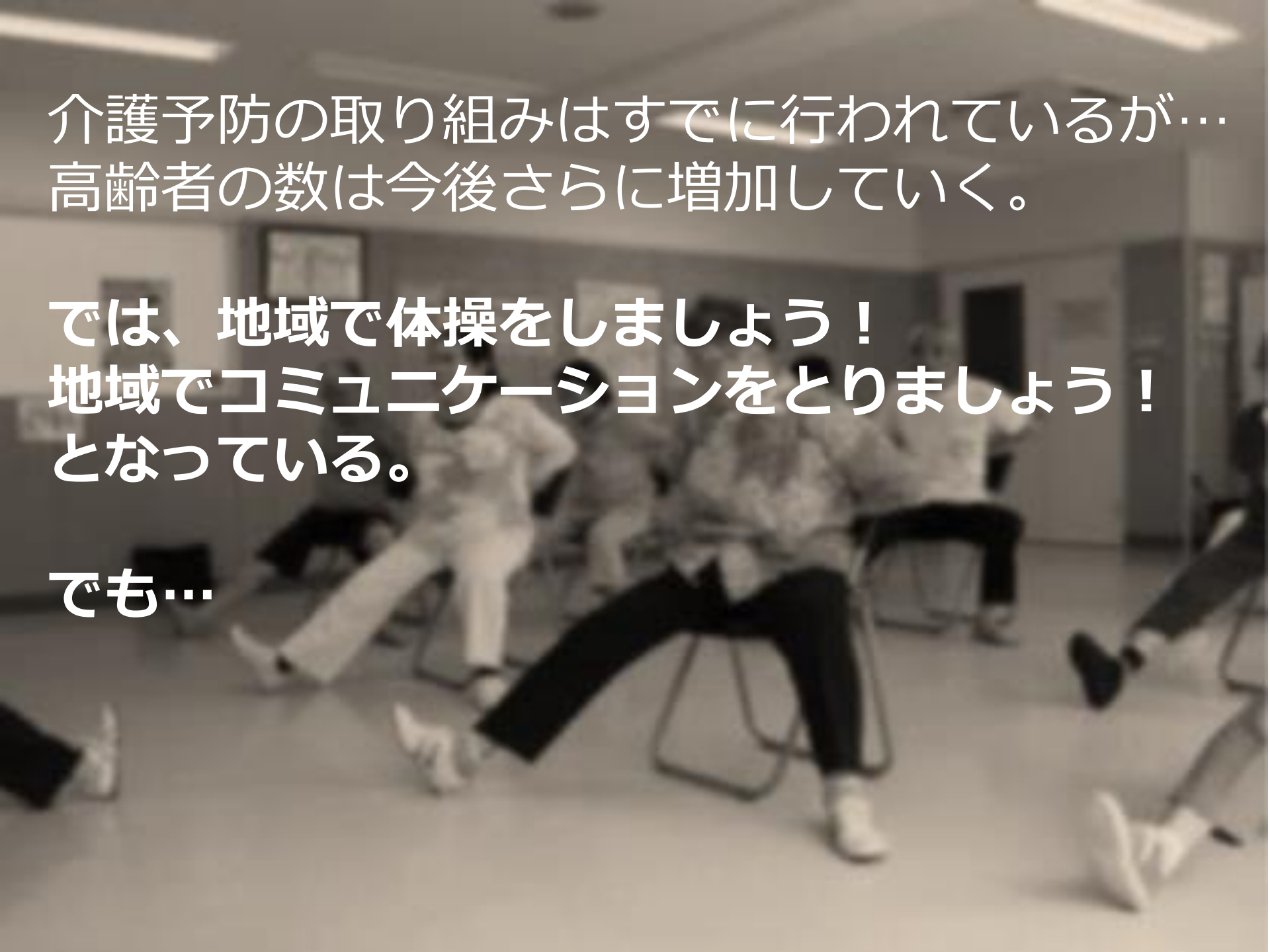
老年症候群は運動による働きかけによって抑制の期待



介護予防の取り組みはすでに行われているが…
高齢者の数は今後さらに増加していく。

では、地域で体操をしましょう！
地域でコミュニケーションをとりましょう！
となっている。

でも…



体操を地域プログラムにするとき
施設のプログラムとして取り入れるとき

例えばこんな課題
があります。

【課題】 公的サービスの今後の限界

予算規模

賄いきれない……

【課題】 やってみたいけど不安

「体操を指導して」と言われても…

**何を、どうやって
いいかわからない**

【課題】

本屋に並んでいる指導本を読んでみたけど…

**体操指導が上手に
表現できない**

【課題】

体操担当スタッフがどんな体操をするかが分からない
結果、ケアスタッフでお互いに理解しあえず…

**スタッフ間の
意思疎通に
トラブルが…**

【課題】

他にも…

**なかなか実践する
自信がつかない**

**対象にあった体操
を実践したいが
方法がわからない**

**指導するまでの
リズム体操を
覚えられない**

**動かない体を
無理させて
からだこわす。**

などなど

そこで求められる

体操指導の課題や

地域づくりの課題を

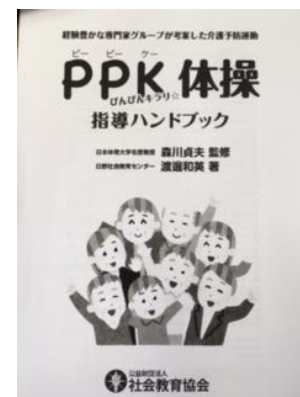
同時に解決するアイテム

ハンドブックを用いて簡単にできる体操

PPK

ピンピンキラリ

体操です。



PPK体操は、手軽な養成講座によって いつでも・だれでも・どこでもできます

好みや活躍の志向に応じて2種類の選択肢

現場で「体操リーダー」として活躍する
PPKリーダー講習（4時間）



直接的な地域貢献が可能

PPLリーダーを養成することで
地域や施設に体操の裾野を広げる
PPKトレーナー講習（7時間）



間接的な地域貢献が可能

2016年11月完成以降

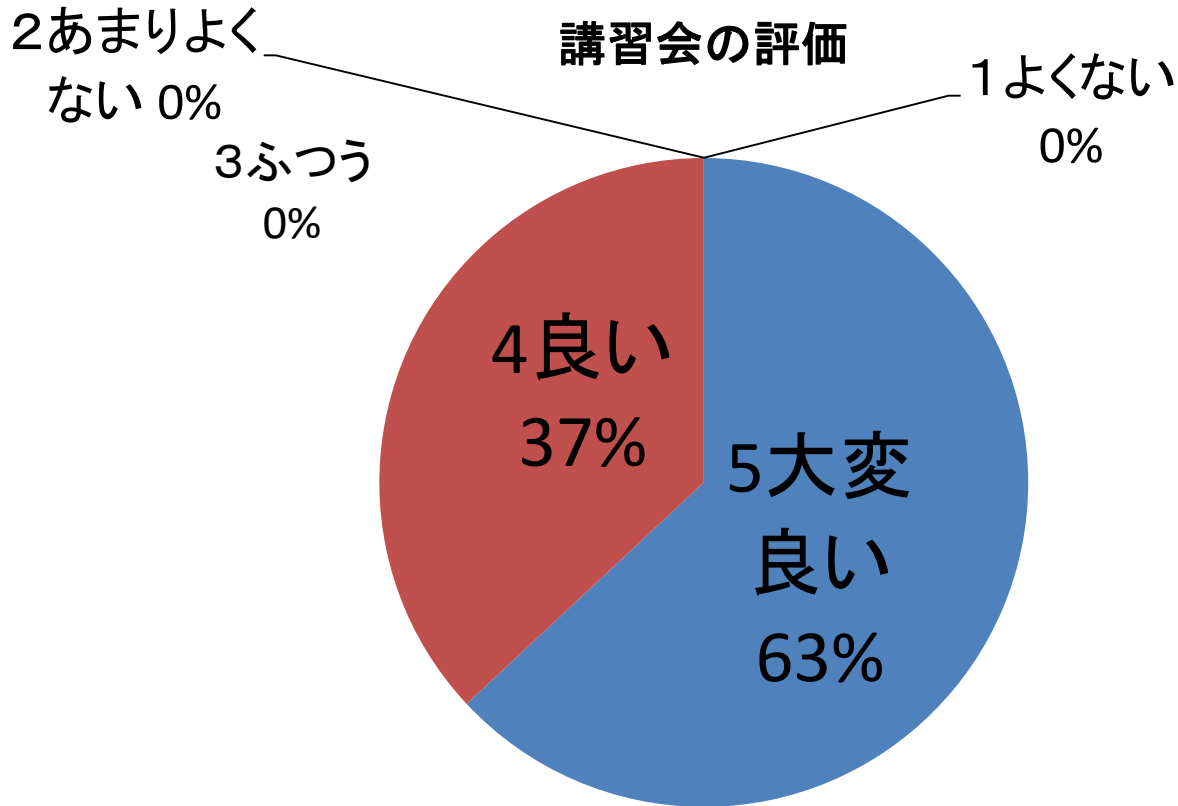
これまで開催した6回の主催講座受講者にアンケートを実施しました。



公益財団法人
社会教育協会

Since 1925

これまで PPK体操リーダー講習会をしたところ...

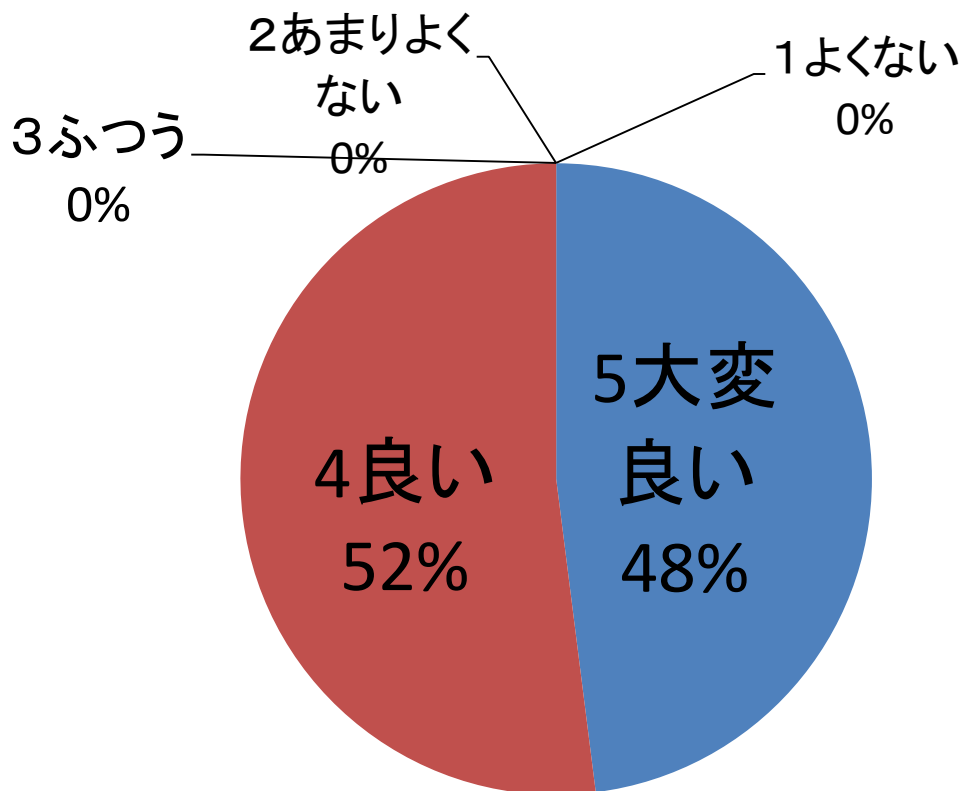


受講生の100%が満足しています

こんな感想をもらっています

- 具体的、理論的に分かり、大変助かった。すぐに実践で使えそう。
- パターンがいろいろあるのでマンネリしなくて良い。
- 地域での体操がマンネリ化していたので何か新しいツールがほしいと思っていたのでちょうどよい。
- 実践をグループで行うことが自信につながった。
- 色々な人と交流でき意見が聞けたので飽きずにプログラムに取り組めた。

PPKハンドブックの使用感は...



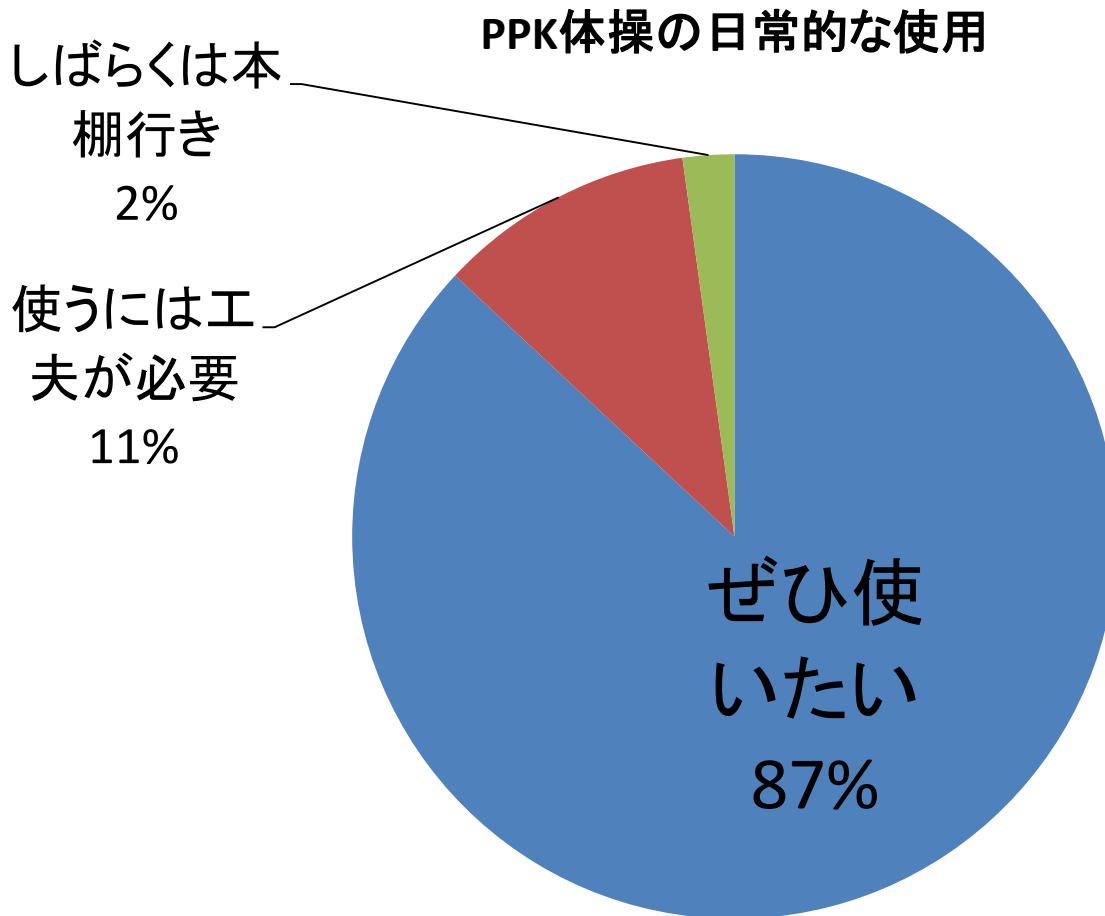
ハンドブックの使用感

こちらを受講生の100%が満足しています

こんな感想をもらっています

- 字が大きくて見やすくてよい。
- ねらいのところが役に立つと思う。
- 利用する側からもよく考えられていると思う。
- 文章も写真もとても見やすく取り外しが簡単で良い。
- 写真があるので見て読めば動けたので良かった。
- 丈夫そうなので、長く使えそう。

PPK体操の実用性を聞くと...

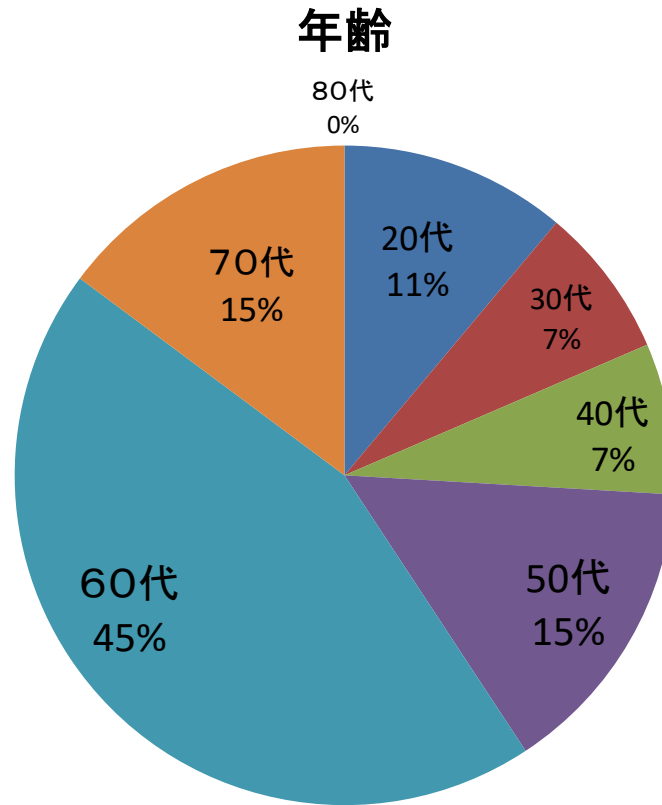


9割近い方が実践へ意欲を見せています

こんな感想をもらっています

- たくさんの施術があるなか、それぞれの良さが加味されて工夫されていると思った。高齢者の不調に合わせ、個々に指導できる教材にもよいと思う。
- 地域で実際に利用していきたい。
- まずはこんな体操があるということを広めたい。
- 体操の説明の仕方がわかりやすく指導しやすい。
- 色々な部位の体操があったので驚いています。職場でどんどん使用していきたい。
- すぐに実践できる。

講習会参加者の年齢をきいたところ...



年齢幅広く受講されています。

これまでの実績

(2016.11~2017.9)

【個人】

120名のリーダー認定者



公益財団法人
社会教育協会

Since 1925

これまでの実績

【団体受託】

- 東京薬科大学
- (公社) 青森県老人福祉協会
- 東京トリム体操連盟 ほか



PPK体操の基本コンセプト

○ **だれでも**できる

○ **どこでも**できる

○ **いつでも**できる



だれでも「できる」

- ①テキストを並べて
- ②台本のように文章を読んで
- ③写真を見て同じ動きをすれば...



体操指導員のような体操ができる！

どこでも「できる」

地区センター・公民館・集会室・デイサービス
地域サロン・自宅・公園・イベント会場...etc

あらゆるシーンを想定してもPPK体操の力を発揮できるように、立位・座位でもできる体操でデザイン



いつでも「できる」

□平常時は「健康づくり・コミュニティづくり」として

□災害被災時は、避難所等の自主体操にも転用活用が可能。

ハンドブックは専門スタッフによる編著

【体操の中身】

25年以上の実践の中から運動指導専門スタッフが編集

【安全対策】

安全管理に関する専門スタッフが編集

【地域づくりについて】

40年以上地域の中で運動指導と地域づくりを担ってきたスタッフが編集

専門家による監修

- 日本体育大学名誉教授

森川 貞夫 氏



©fumira

- 日本体育大学保険医療学部救急医療学科
スポーツ救急医科学研究室

准教授 黄 仁官 氏 (体育学博士)

PPK体操が導入され、地域の
取り組みが活性化した結果…

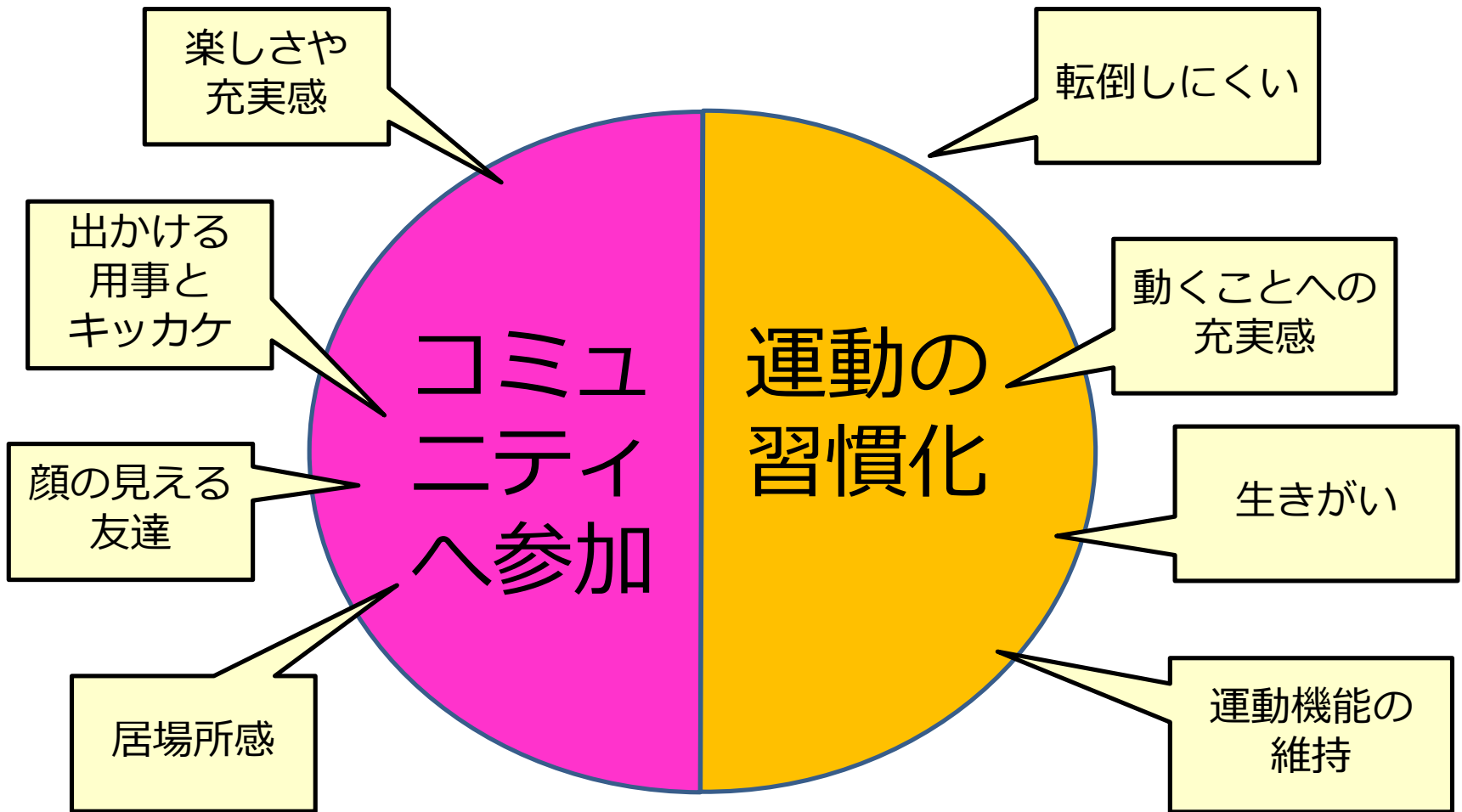
**地域のあちこちに体操サークルが実現
医療費削減への期待**



公益財団法人
社会教育協会

Since 1925

介護予防サークル化を達成すると...



医療費の削減への期待

地域自主体操化プログラム先行事例のある

- 新潟県見附市
プロジェクト実施後(3年)

⇒1人あたり **104,235円/年の削減**

参考)文部科学省・スポーツの経済効果に関する調査研究(H26)

第4章 スポーツが身体活動の促進による医療費削減効果2 (4)e-wellnessシステムによる医療費抑制効果

地域の既にある機関と連携することで、 より強力なプログラムへ

- 地域の中核を担う「社会福祉協議会」
- まちの高齢者を把握する「包括支援センター」
- ボランティア等で地域貢献を行う「大学など」

これらの機関と連携をすることで、さらにまちづくりを強力的に推進することも可能です。（先行事例あり）



公益財団法人

社会教育協会

Since 1925

PPK体操を導入しませんか

- ① 個人で参加して取得する
- ② 団体や法人単位で取得する



公益財団法人
社会教育協会

Since 1925

①個人で参加して取得する

主催講座にご参加ください。

OPPK体操リーダー（4時間）

平均参加費：3,000~3,500円
（ハンドブック・認定証つき）



OPPK体操トレーナー（7時間）

平均参加費：10,000~12,000円
（ハンドブック・認定証つき）



②法人・団体で取り入れる

トレーナーを派遣いたします。ご用命ください

【事務局】

PPK体操推進室

042-582-3136

ppk@hino-shakyo.com





PPK体操を
地域の課題解決にお役立てください！





公益財団法人

社会教育協会

Since1925

PPK体操推進室

事務局 042-582-3136

ppk@hino-shakyo.com

ピー ピー ケー
PPK 体操
ぴんぴんキラリ☆
®

は、(公財)社会教育協会の登録商標です。