

健康寿命延伸のための人生100年構想 スポーツプロジェクト事業報告書 (通称 100歳バレープロジェクト)

SMILE SPORTS PROJECT 【2020年度年賀寄附金助成事業】



日本郵便 年賀寄付金



smile club
surroundings where everyone can easily enjoy sports
SINCE 2000

2021年3月
NPO 法人スマイルクラブ

目次

はじめに	2
本事業の目的、概要	3
1. 目的	3
2. プロジェクト概要	3
3. 結果（目的に対する結果）	3
1) 委員会委員リスト	3
2) 委員会開催月日	3
3) プロジェクト内容	5
別紙1 イベントチラシ作成	6
別紙2 イベント開催時の写真	7
別紙3 アンケート結果	9
別紙4 100歳バレー資料（抜粋）	10
別紙5 高齢者就労モデルの在り方の検討	18
別紙6 健康と生きがい	20

はじめに

日本は世界で一番の超高齢化社会を迎えています。2030年には、団塊の世代も80歳を超え、65歳以上の人口が3分の1を占める時代となります。そのような中、年金、医療、介護など様々な社会保障制度の見直しが必要な時代となってきています。その観点からすると「予防医学」や「健康増進」などのテーマは、さらにクローズアップされるものと考えられます。また、政府は人生100年時代を迎え、「健康寿命延伸」「QOLの向上」「高齢者の活躍促進」などの重要性を示しています。

スマイルクラブは、2000年に総合型地域スポーツクラブのNPOとして設立以来、幼児から高齢者、障がい者から健常者まで幅広く参加いただける健康運動支援活動（主にスポーツや身体活動が中心の教室・・・たとえば高齢者対象の健康教室「スマイルゴー」、発達障がい児の運動教室「運動が苦手な子の教室」、健常者対象の「バレーボール教室」など）をおこなってきました。

今回のプロジェクトでは人生100年時代を迎え、上記「予防医学」、「健康増進」、「健康寿命延伸」の観点から、今までのスマイルクラブの活動ノウハウを活かし、日本バレーボール学会と連携することにより、新たな高齢者のための人生100年につながる支援メニューを開発し、生き生きとした人生をおくり、さらにQOL向上につながるプロジェクトを推進してまいりました。

一方で、2020年4月に新型コロナウイルス感染症にともなう緊急事態宣言が発出されました。2021年1月にも2度目の緊急事態宣言も発令され、このプロジェクトもどうなるかと不安なところもありながら、各委員の方々のご協力のおかげで、このプロジェクトの中心となる100歳バレーのメニュー開発に多大なるご尽力をいただいたことは、今後に向け大きな一歩を踏めたものと感謝いたします。

特に日本バレーボール学会の河合学会長はじめ、学会の先生方には大変なご協力をいただき、なんとかこのプロジェクトを終えることができました。この紙面をお借りし、厚く御礼申し上げます。

2021年3月
NPO法人スマイルクラブ
理事長 大浜あつ子

本事業の目的、概要

1. 目的

健康寿命延伸を目的に、元気高齢者のためのスポーツ（100 歳バレー）を開発し、人生 100 年に向け新たな「健康と生きがい」を創造できるプロジェクトを推進し、もって社会福祉の増進を目指す事業。

2. プロジェクト概要

- 1) 事務局の設置
- 2) プロジェクト内容
 - ①委員会の開催
 - a) 委員リスト
 - b) 委員会開催年月日
 - ②スマイルスポーツモデル開発（イベント開催含む）
 - a) イベントの開催（予定 3 回）
 - b) 100 歳バレーの種目開発（予定 3 種目）
 - ③高齢者スポーツの視察
 - ④高齢者就労モデルの在り方の検討
 - ⑤健康と生きがいについての検討
- 3) 報告書の作成と普及等

3. 結果

- 1) 事務局の設置

今回のプロジェクト推進にあたり、NPO 法人スマイルクラブに事務局を設置し、責任者として大浜三平を配置した。
- 2) プロジェクト内容
 - ①委員会の開催
 - a) 委員リスト（敬称略、順不同）

委員長	大浜あつ子	NPO 法人スマイルクラブ理事長
委員	河合 学	日本バレーボール学会 会長 静岡大学地域創造学環教授
委員	高根信吾	日本バレーボール学会 常葉大学経営学部経営学科 准教授

- 委員 村本名史 日本バレーボール学会
常葉大学健康プロデュース学部
心身マネジメント学科 准教授
- 委員 横野有紀 NPO 法人スマイルクラブ
バレーボールコーチ（旧姓永富有紀 オリンピアン）
- 委員 安藤裕一 NPO 法人スマイルクラブ メディカルアドバイザー
日本スポーツ協会公認スポーツドクター
- 委員 岩居雅俊 NPO 法人スマイルクラブ スマイルワークスアドバイザー
（就労支援モデル）
- 事務局 大浜三平 NPO 法人スマイルクラブ理事
同 久保田いずみ（スタッフ）

b) 委員会開催年月日（目標 6 回 実績 6 回 達成率 100%）

- ア) 2020 年 4 月 15 日（水）
イ) 2020 年 6 月 7 日（日）
ウ) 2020 年 8 月 2 日（日）
エ) 2020 年 8 月 29 日（土）
オ) 2020 年 9 月 27 日（土）
カ) 2021 年 2 月 6 日（土）

②スマイルスポーツモデル開発（100 歳バレーの開発）

- a) イベントの開催（別紙 2 参照 イベント風景写真）（目標 3 回 実績 2 回 達成率 67%）
※ただし 1 回は新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言のための中止であり、
やむを得ない事由によるもの）

- ア) チラシの作成によるイベントの周知（別紙 1 参照）
イ) イベントの開催（会場はすべて柏の葉コミュニティ体育館）
・ 2020 年 10 月 11 日（日）10～12 時 参加者 16 名
・ 2020 年 12 月 6 日（日）10～12 時 参加者 16 名
・ 2021 年 2 月 7 日（日）同コロナにより中止
計 32 名（2 回分）

※同コロナによる「三密回避」のため、人数を当初目標 1 回あたり 30 名から、
同 12 名前後へ変更した。

- ウ) アンケート結果（別紙 3）

イベント 2 回（各 16 人×2 回計 32 人）参加者分析をおこない、目標 60%の満足目標に対し、90%の実績（とてもよかった+良かったの%合計）となり、達成率 150%となった。アンケート集計は各 16 人×5 項目の累計 80 人でまとめた。詳細（各項目別）は、別紙 3 参照。

	とても よかった	良かった	どちらで もない	悪かった	とても 悪かった	未記入	人数計
全体集計（人数）	44	28	4	0	0	4	80
割合（%）	55.0%	35.0%	5.0%	0.0%	0.0%	5.0%	100.0%

b) 100 歳バレーの開発 (別紙 4 参照 種目別説明資料抜粋)

(目標 3 種目 実績 4 種目 達成率 133%)

ア) バルーンバレー

イ) サーブ d e 三目並べ

ウ) 古今東西バレー

エ) ホッケーバレー

③高齢者スポーツの視察

新型コロナウイルス感染症により、2020 年 10 月予定の函館での全国ヴィンテージ 8's バレーボール交流大会の視察は中止となった。

④高齢者就労モデルの在り方の検討 (就労による生きがいの創造)

高齢者の就業状況、家計収支、スマイルクラブでの就労モデルについて検討し、1 カ月あたり 50,000 円前後の収入の妥当性が確認できた。(別紙 5 参照)

⑤健康と生きがいについての検討

健康寿命、健康上の注意点について検討し、運動やスポーツにより効果性を確認できた。(別紙 6 参照)

3) 報告書の作成と普及等

今回の報告書を 300 冊印刷し、全国のスポーツ関係者、福祉関係者等 200 か所へ配布した。

Smile Sports スマイルバレー体験会2020 人生100年スポーツプロジェクト (2020年度 年賀寄付金助成事業)



日本
郵便 年賀寄付金

◆内 容：人生100年時代に向けて、
“新しい”、“楽しい”バレーボール体験会です！
バドミントンコート等でおこないます！

◆対 象：40代以上の男女（初心者歓迎！！）

◆定 員：各12名（コロナ対応の定員です！）

◆講 師：横野有紀さん（元オリンピック選手）

河合学先生（静岡大学教授）

高根信吾先生、村本名史先生（常葉大学准教授）

安藤裕一先生（スポーツドクター）、岩居雅俊先生



参加
無料

◆お申し込み：下記ホームページからお申込ください！

URL⇒<http://smile-club-npo.jp/>

会 場

柏の葉公園コミュニティ体育館会議室&アリーナ

柏市柏の葉4丁目※会議室（会）・アリーナ（ア）

日 時

下記からお選びください！

①10月11日(日) 10時～12時（会）

②12月13日(日) 10時～12時（ア）

③2月7日(日) 10時～12時（ア）



NPO法人スマイルクラブ

〒277-0858 千葉県柏市豊上町23-29

TEL04-7169-4183 FAX04-7169-3303

Homepage

<http://smile-club-npo.jp/>

E-mail

smile-c@jcom.home.ne.jp

smile club
surroundings where everyone can easily enjoy sports
SINCE 2000

別紙2 イベント開催時の写真

イベントの開催風景 柏の葉コミュニティ体育館会議室

1) 2020年10月11日(日) 10～12時 参加者16名



2) 2020年12月6日(日) 10～12時 参加者16名



別紙3 アンケート結果

1) アンケート集計表

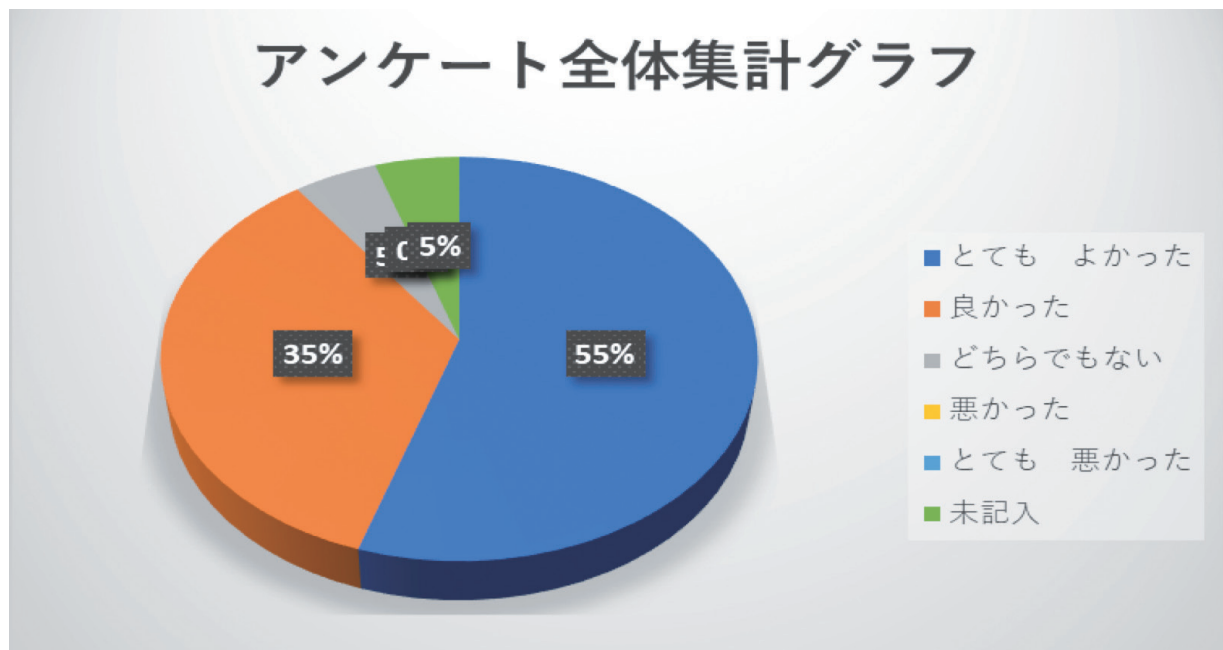
	質問1 (サーブde三目並べ)							質問2 (古今東西バレー)						
	とてもよかった	良かった	どちらでもない	悪かった	とても悪かった	未記入	人数計	とてもよかった	良かった	どちらでもない	悪かった	とても悪かった	未記入	人数計
10月11日(日)	14	2	0	0	0	0	16	6	7	2	0	0	1	16

	質問3 (サーブde三目並べ)							質問4 (ホッケーバレー)						
	とてもよかった	良かった	どちらでもない	悪かった	とても悪かった	未記入	人数計	とてもよかった	良かった	どちらでもない	悪かった	とても悪かった	未記入	人数計
12月6日(日)	6	10	0	0	0	0	16	9	6	1	0	0	0	16

	質問5 (バレーンバレー)						
	とてもよかった	良かった	どちらでもない	悪かった	とても悪かった	未記入	人数計
12月6日(日)	9	3	1	0	0	3	16

	とてもよかった	良かった	どちらでもない	悪かった	とても悪かった	未記入	人数計
全体集計(人数)	44	28	4	0	0	4	80
割合(%)	55.0%	35.0%	5.0%	0.0%	0.0%	5.0%	100.0%

2) グラフ (全体集計分のみ)



別紙4 100歳バレー資料（抜粋）

1 「バルーンバレー」

1) 特徴

「バルーンバレー」の特徴

- ・バルーンボールを使用する
- ・バルーンボールはビーチボールと同じ素材でできており、軽く柔らかく、子供でも高齢者でも扱える
- ・ボールの飛び方は変則的である
- ・ボールは片手で弾く（両手でのプレー禁止）
- ・ゲームのルールは基本的にバレーボールに準ずる
- ・しかしコートの大きさ、ネットの高さなどは対象に合わせて変更することが可能である
- ・男女混合でも楽しめる

2) 用具

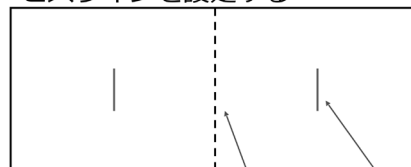
用具

- ・バルーンボール
- ・バドミントンコート
- ・支柱とネット
- ・支柱アタッチメント（ネットの高さを上げる）
- ・得点板
- ・審判用のホイッスル

3) コート

コート

- ・バドミントンコートの一番外枠の線をコートとする
- ・コート中央にサービスラインを設定する



ネット

- ・バドミントンの支柱アタッチメントをつけて、ネットの高さを1.8mとする

4) 進め方 1

バレーンバレーの進め方 1

- ジャンケンで勝ったチームがサーブ権かコートサイドを選択する
- 4名ずつがコートに入り、サーブ権を取得したチームから、右後方に位置する選手が審判の合図でサーブを打つ
- サーブはコート中央に設置したサービスラインの後方から打つ
- サーブ権は1本である
- サーブは上から打っても、下から打ってもよい
- サーブがネットに触れたり、コート外に落ちた場合はミスとなる

5) 進め方 2

バレーンバレーの進め方 2

- コート内でのローテーションがある
- 各チーム3回以内の接触でボールを相手コートに返さなくてはならない
- プレー中、選手は片手でボールを扱わなくてはならない（両手での同時プレーは禁止）
- 腰から下でのプレーは反則となる（足で蹴ってはだめ）
- ボールが自チームのコート内に落ちたり、返球したボールがコート外に落ちた場合はラリーの負けとなる
- ブロックは可能である
- その他、基本的にルールはバレーボールと同じ

6) 実際の様子

バドミントンコートでのバレーンバレー



4名対4名で対戦中

2 「サーブde三目並べ」

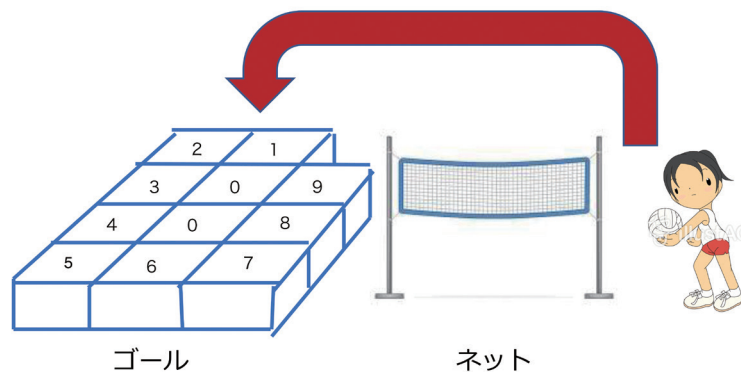
1) 特徴

「サーブde三目並べ」の特徴

- ・対象は健常者から高齢者まで、さらに障がい者にも対応できる
- ・バレーボールのアンダーサーブの動作を活用し、ボールをネット越しに反対側の籠（以下：ゴール）に投げ入れる
- ・椅子に座ったままでも投球は可能
- ・個人戦も団体戦もできる
- ・単にゴールを狙ってボールを入れるだけでなく、それに加えてボールの入ったゴールの数字を使って三目並べで勝敗を競う
- ・ボールはジャグリングボールなど弾まないものを利用する

2) コート（イメージ）

「サーブde三目並べ」のコート図（イメージ）



3) 用具

用具

- ・投球用のボール（赤と青、各3個）
- ・的となるゴール10～11個（0から9まで番号を付ける）0は1～2個
- ・ネット（バドミントンのネットを使用）
- ・支柱
- ・ホワイトボード（三目並べ板）
- ・カラーマグネット（赤・青、各6個）
- ・ホワイトボードマーカー
- ・赤と青のビブス
- ・椅子4脚

4) 的 (目標)

的

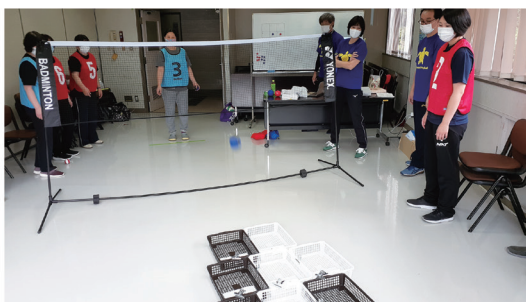


5) 進め方 1

「サーブde三目並べ」の進め方 1

- ・ジャンケンで勝ったチームが先攻となり、その後は1投ずつ交互にボールを投げ合う (サーブ)
- ・ゴールは、真ん中に0が1~2つ並び、その周りに1~9の数字のついたゴールが並ぶ。その並び順は審判が決めることができる
- ・サーブは決められた投球線の後方より、片手で下方からボールを投げなくてはならない
- ・サーブがネットに当たった場合でもネットを超えていれば、それは有効サーブとなる (ネットインサーブ)。しかし、ネットを超えなかった場合は無効サーブとなる
- 投げたサーブがゴールに入ったら、そのゴールに記されている数字を獲得し、三目並べの同数字にマークすることができる

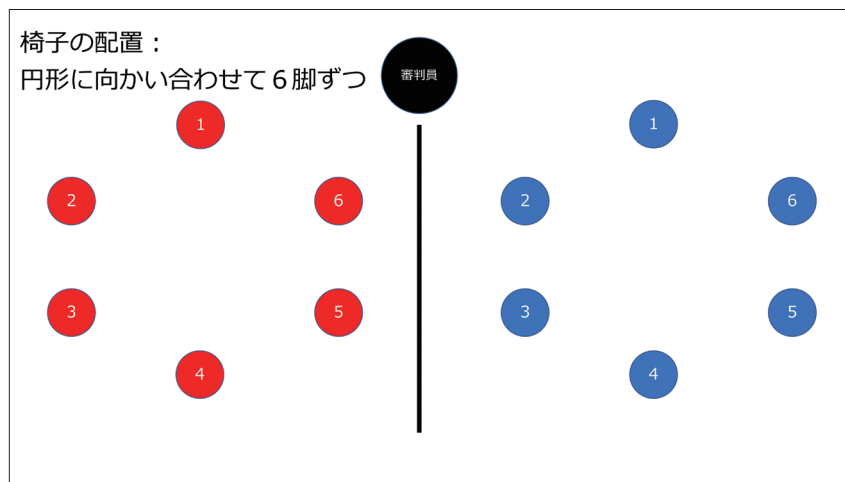
6) 実際の様子



作成：静岡大学 地域創造学環 河合学 先生

3 「古今東西バレー」

1) 椅子の配置



2) 概要

概要

- バレーボールをバトン代わりとして使用し、チーム対抗で、決められたお題に沿った答えを言い合う連想ゲームです
- 身体活動的には、椅子に座って、次の人にボールを回すだけなので、負担が少なく、高齢者の方でも参加できます
- 知的活動なので、認知症予防効果も期待できます
- 1セットマッチ（各チーム1回ずつのチャレンジ）で行います

3) 事前準備

解説 1 事前準備

- 6人ずつの2チームが対戦します
- メンバーは円形に置かれた椅子に反時計回りに1～6番の順に座ります
- 代表者がジャンケンして先攻・後攻を決めます
- バレーボールをバトンとして使います
- 先攻チームの1番プレイヤーはボールを持ち、準備をします
- 審判員は「お題カード」から1枚を選択させ、提示しますもしくは、相手チームが「お題カード」を選択します

4) 競技方法

解説 2 競技方法

- お題カード掲示の10秒後にゲームはスタートします
- スタートしたら、プレーヤーは答えを発言をし、持っているボールをチーム内で次のプレーヤーへ反時計回りに回していきます
- ボールの回し方は、手渡しとします
(応用編)
ボールを渡す方法をバウンドパスとすると難易度が上がります
また、椅子の間隔を工夫することでも難易度の調整が可能です

5) 解説 3

解説 3

- 審判員は時間を管理し、終了時には電子ホイッスルを鳴らします
- 制限時間の1分間にお題に対する答えを多く発言したチームが勝ちです
- 他の人が同じ答えを言っても、間違った答えを言っても、ボールを止めずに回してください
- 答え合わせは制限時間後に行い、審判員はチームスコアを発表します
(同じ答えや間違った答えはカウントしません)
- 先攻チームが競技終了したら、後攻チームは別のお題で競技を行います
- 各チームのスコア（有効回答数）を競います

6) 実際の様子



作成：常葉大学 経営学部准教授 高根信吾 先生

4 ホッケーバレー

1) 特徴

「ホッケーバレー」の特徴

- バレーボールを操作できる幼児から高齢までを対象とし、座位でもプレーできることから車いす利用者でも実施可能である。
- バドミントンコートのネット下を通して、6人対6人で両膝を床に付けて、バレーボールを手で打ち合うバレーボール型のゲームである。

2) コートとプレーヤー

コートとプレーヤー

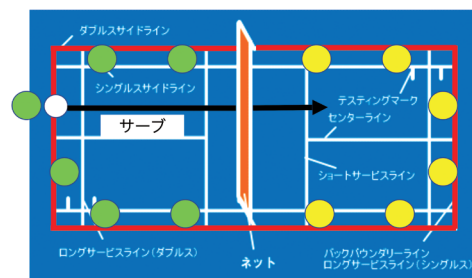


図1 ホッケーバレーのコートとサーブ時の選手の配置例

ネットの高さは30cmとし、バドミントンコートの外枠（赤線）を使用する。

緑チームから黄チームへのサーブ場面であり、白丸がボール、黒線がサーブの軌跡を示す。

3) 競技の進め方

競技の進め方

1. ジャンケンで勝ったチームがサーブ、レシーブ、またはコートを選択する。
2. 選手は臀部や下肢を床に付けたまま（図2）プレーを行なう。ただし、移動や姿勢変化のために一時的に片方または両方の臀部や下肢が床から離れることは認める。



図2 基本姿勢

4) 競技の進め方2

競技の進め方2

3. サーブはエンド（バックバウンダリー）ラインの後方から、助走せずに、ネットの下を通すように相手コートへ臀部や下肢を床に付けて手で打つ。
4. ローテーションやポジションチェンジは自由である（フリーポジション）。

5) 競技の進め方3

競技の進め方3

5. 1回のボールへの接触で相手コートへ返球しなければならない。
6. 自コートのエンドラインや（ダブルス）サイドライン（図1の赤線）をボールが完全に越えてしまうと失点となる。
7. （追加）サイドライン付近でプレーするものとする。

6) 実際の様子



作成：常葉大学 健康プロデュース学部准教授 村本名史 先生

別紙5 高齢者就労モデルの在り方の検討

1) 高齢者就労モデル（スマイルワークモデル）①

高齢者就労モデル（スマイルワークモデル）①

スマイルメーカー：長く生きがいをもって高齢者の方々をサポートする人材（高齢者）

●活動内容：スマイルスポーツ（100歳バレー）のプログラムの運営サポート

- ・業務内容：スポーツ教室に参加する利用者に対するスポーツ指導のアシスタント業務
～プログラムの準備、実施のフォロー、利用者の安全配慮など

●求める人物像

- ・高齢者のスポーツ指導に関心があり、人を手助けしたりサポートすることに、やりがいを感じる方
- ・高齢者の方とのコミュニケーションを通して、参加意欲を高めたり、共に楽しむことができる方
- ・自身の生きがいとして、長く100歳バレーの普及を手伝っていただける方

●スマイルメーカーの活動を通して得られること

- ・100歳バレーを楽しむ高齢者の方との交流を通じて、人とふれあう喜びを体感できる
- ・地域社会に参加し、高齢者の方の健康増進に貢献している実感をもつことができる
- ・体を動かすことで、自身の健康増進にも繋がる
- ・年金以外の収入を得ることで、家計収支の改善ができる

●就労スタイルの例

- ・場所：スポーツ教室の会場
- ・時間：3時間／1回 ・頻度：4回／週（16回／月）
- ・収入：3,000円／1回 ・収入例：48,000円／月（4教室に週1回ずつ入る場合）
- ※事前研修（見学・体験・指導）を受講した後、就労開始

2) 高齢者就労モデル（スマイルワークモデル）②

高齢者就労モデル（スマイルワークモデル）②

スポーツ教室（スマイルハウス）での1週間のプログラムイメージ

時間帯	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
9～12	Smile Sports 別メニュー	Smile Sports 100歳バレー	Smile Sports 別メニュー	Smile Sports 100歳バレー	Smile Sports 別メニュー	・1クラブハウス 300人在籍 ・300人×20か所 ・6,000人の高齢者を予定	
12～15	Smile Sports 別メニュー	Smile Sports 100歳バレー	Smile Sports 別メニュー	Smile Sports 100歳バレー	Smile Sports 別メニュー		
15～18	子供教室						
18～21	大人教室						

モデルケース（例）

※100歳バレー会員は、上記（黄色部分）のプログラムに参加。定員20名／1回。

メニュー：①バレーンバレー
（例） ②サーブde三目並べ
③古今東西バレー
④ホッケーバレー

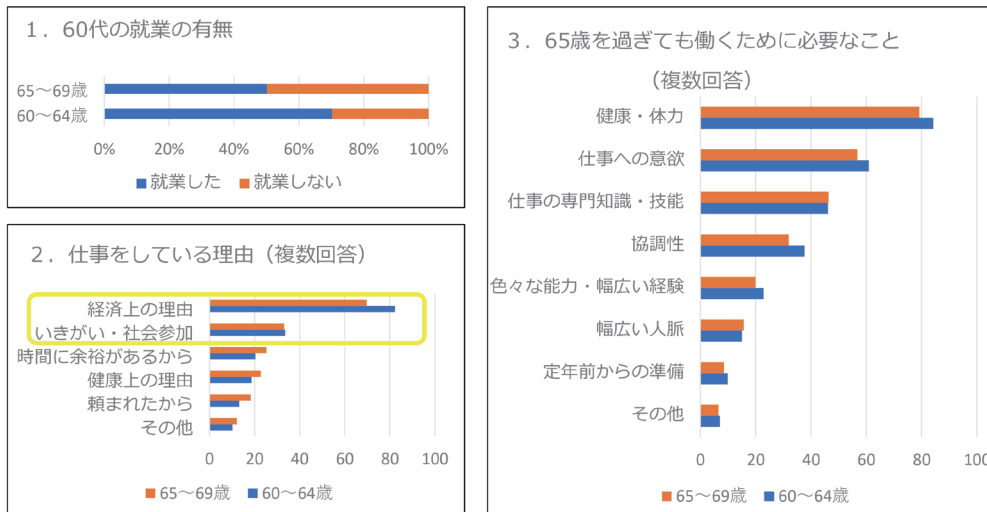
プログラム運営：スポーツ指導者：1名
スマイルメーカー：2名

※左記メニューから教室毎に選択して運営

3) 高齢者の就業状況

参考資料 1. 高齢者の就業状況

「60代の雇用・生活調査」労働政策研究・研修機構 2019年調査

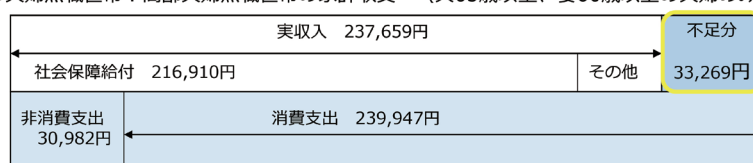


- ・60代後半の約半数（50.1％）の人が働いている。
- ・仕事をしている理由の1位は「経済上の理由」、2位は「いきがい・社会参加」。
- ・65歳を過ぎても働くために必要なことの1位は「健康・体力」、2位は「仕事への意欲」。

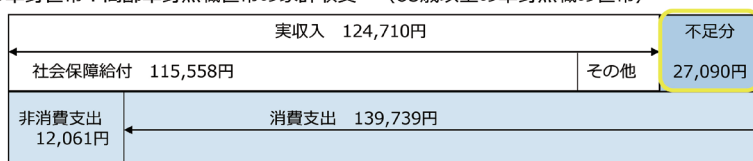
4) 高齢者世帯の家計収支と賃金

参考資料 2. 高齢者世帯の家計収支と賃金

1. 高齢者世帯の家計収支 (2019年) 出典：家計調査年報（家計収支編）総務省統計局
- 夫婦無職世帯：高齢夫婦無職世帯の家計収支（夫65歳以上、妻60歳以上の夫婦のみの世帯）



- 単身世帯：高齢単身無職世帯の家計収支（65歳以上の単身無職の世帯）



2. 短時間労働者の賃金 (2020年) 3. 地域別最低賃金 (2020年)

年齢	平均時給 (円)
全年齢平均	1,148
60～64歳	1,186
65～69歳	1,177
70～	1,174

厚生労働省
賃金構造基本調査
(令和元年)

地域	最低時給 (円)
東京	1,013
神奈川	1,012
埼玉	928
千葉	925

厚生労働省
地域別最低賃金
改定状況
(令和2年度)

作成：(株) キャリアデザインサイト 代表取締役 岩居雅俊 先生

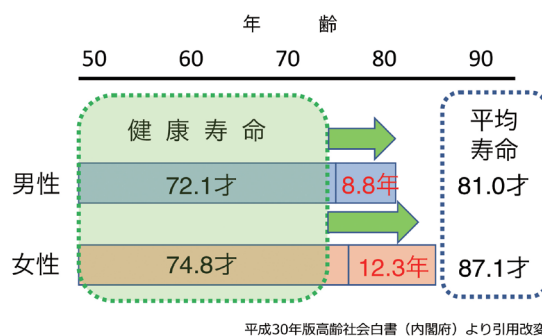
別紙6 健康と生きがい

1) 健康寿命について

なが〜く元気

日本人の平均寿命は長くなり、人生90年も珍しくなくなりました。しかし自立して生活できる「健康寿命」は平均寿命より男性は約9年、女性は約12年も短いのです。

健康寿命を延ばすには、ロコモ予防も大切。スポーツを生活に取り入れて、元気な高齢者を目指しましょう。



2) こんな人は注意！

こんな人は注意も必要

持病があるときは運動の際の注意を主治医と相談しましょう

日常生活の不安：例）ふらつく、息が切れやすい、めまいがする、食欲がない、など

次のような持病があるときはまず主治医に相談を

- 脳：脳梗塞後、脳出血後
- 心臓：高血圧、狭心症、不整脈
- 呼吸器：肺気腫
- 骨関節：変形性膝関節症、腰痛
- その他：肝臓病、腎臓病、糖尿病など



作成：スポーツドクター NPO 法人スマイルクラブ メディカルアドバイザー、
(株) GMSS ヒューマンラボ 代表取締役・医師 安藤裕一 先生

この報告書は「2020 年度 年賀寄付金助成事業」の助成金を活用して作成しました。

NPO 法人スマイルクラブ

TEL 04-7169-4183 FAX 04-7169-3303



Homepage <http://smile-club-npo.jp>

E-mail smile-c@jcom.home.jp

〒277-0858 千葉県柏市豊上町 23-29



編集・発行 NPO法人スマイルクラブ 2021 年 3 月発行

