

# シニアストレッチリーダー養成事業に関する規程

令和3年5月3日制定  
一般社団法人 J-Stretch 協会

## 第1条 主旨

我が国では高齢化が進む中、厚生労働省は地域包括ケアシステムの構築の実現を目指し、高齢者を介護予防の担い手としてとらえ、住民自身が運営する体操の集いなどの活動を地域に展開していく取り組みを推進しています。ストレッチングは正しい方法で実践することにより、柔軟性を始めとする身体機能向上に有効であり、怪我のリスクが低く誰でもが気軽に取り組める運動であることから、J-Stretch 協会といたしましては、上記の社会的ニーズを鑑み、また当協会代表理事による研究成果に基づき、介護予防のための運動ボランティア資格である「シニアストレッチリーダー」の養成事業を開始することに致しました。

## 第2条 目指すべきシニアストレッチリーダー像

- ① 自らの健康づくりのために、ストレッチングを生活の中で習慣化する意思がある者
- ② ストレッチングの楽しさ、気持ち良さをわかりやすく伝えていける者
- ③ 安全で効果的な実践方法について伝えていける者

## 第3条 定義

シニアストレッチリーダーとは、当協会が自治体（県や市町村）または関連する組織・団体等からの委託を受け、地域における健康づくり、介護予防のための運動指導・支援ボランティアとして養成される人を指します。

## 第4条 活動範囲

- ① シニアストレッチリーダーは単独で教室指導をすることはできません。自治体および関連する組織・団体の指示・監督の下、高齢者に対しストレッチングを指導・支援することができる資格です。
- ② ボランティア資格であるため、利益を得ないことを原則とします。ただし、必要経費（交通費、消耗品費、通信費等）の範囲と考えられるものはこの限りではありません。

## 第5条 対象

成人であることを原則とし、高齢者による取得を推奨します。

## 第6条 養成講座申し込み方法

シニアストレッチリーダーを養成したい自治体またはその他の各種団体は、**J-Stretch** 協会に対してシニアストレッチリーダー養成講習会の開催を依頼（委託）して頂きます。

#### 第7条 認定条件

シニアストレッチリーダーの認定条件は原則として 16 時間からなる講習会を受講し、認定試験に合格することを条件とします。

#### 第8条 養成講座必要経費

シニアストレッチリーダー養成講習会を開催するための必要経費項目は以下の通りとします。ただし、詳細は当協会までお問い合わせ下さい。

- ① 講師謝金
- ② 準備費および管理料
- ③ 教材費
- ④ 認定料
- ⑤ 旅費実費

#### 第9条 資格の更新

シニアストレッチリーダー資格は永久資格ですので、更新する必要はありません。但し、自治体等でのサークル指導・支援条件は各団体の規定によります。

以上