

世界保健機関『エイジングとライフコース』との協力による

高齢者に身体活動を提供する インストラクター養成のための 国際カリキュラム ガイドライン



World Health Organization
Aging and Life Course



ISAPA
International Society for Aging
and Physical Activity

エグゼクティブ・サマリー

カナダ Nancy A. Ecclestone

米国 C. Jessie Jones

高齢になってからも、身体機能を維持したり、身体の脆弱化を抑制したりする上で身体活動が効果があることはよく知られている。医学界からの支援が得られるようになったこともあり、高齢者を対象にしたフィットネスのクラスや身体活動のクラスが世界各地の様々な施設（シニアセンター、病院、レクリエーション課、ヘルスクラブ／フィットネスクラブ、教会、YMCA、コミュニティセンター、リタイアメントコミュニティ、長期療養施設など）で提供されている。しかし、高齢者に身体活動を提供するインストラクター養成のための免許制度や広く承認されたトレーニングのガイドラインがないため、施設運営者は、インストラクターの学歴に係りなく誰でも雇用することができるのが現状である。特別なトレーニングをほとんどもしくは全く受けていなくても、自分はシニアフィットネスインストラクターだと喧伝できてしまうからである。一方、高齢者の中に自分が参加している身体活動のプログラムが安全で効果的かを判断する知識や経験を持っている人達がどれだけいるかと考えると、その数はきわめて限られている。ところが、65歳以上の年齢層は、その病状や身体機能レベルに大きな差があるため、高齢者を対象に身体活動を提供するインストラクターには青壮年層のインストラクター以上の知識、スキル、経験が要求される、とこの分野の専門家たちは指摘しているのである。しかし残念なことに、高齢者向けに身体活動を提供するインストラクターを養成するカリキュラムやトレーニングのガイドラインとして広く承認されたものがないため、現行のトレーニング・プログラムの中には、インストラクターに対して、安全かつ効果的な指導に必要な不可欠な知識やスキルの要件を満たしていないものもあるのは遺憾なことである。

歴史的背景

『高齢者に身体活動を提供するインストラクター養成のための国際カリキュラムガイドライン』は、1996年、ドイツのハイデルベルグで開催された身体活動とエイジングとスポーツに関する国際会議世界大会にその端を発する。

そこでは数カ国からの代表が集まり草案を作成したが、そのガイドラインが発行されることはなかった。その後2003年に、カナダがヘルスカナダの支援を得て、カナダ身体活動とエイジングセンターの指揮の下に国内向けのガイドラインを作成した。（別紙A参照）

米国では、6つの全国組織からの代表者が集まり、アメリカ国内標準を1998年に草案、発行した。（別紙B参照） さらに2003年には、アメリカの国内向け標準とカナダの国内向けガイドラインのふたつが、『高齢者に身体活動を提供するインストラクター養成のための国際カリキュラムガイドライン』という名称で一つに統合され、13カ国を代表するメンバーと米国の委員会（別紙C参照）で構成される同盟が、この文書を審議し、推奨することに合意した。この国際ガイドラインは、カナダオンタリオ州ロンドンで開催された第6回エイジングと身体活動に関する世界大会（2004年8月3 - 7日開催）において、このイニシアチブの共同議長を務めるナンシー・エクレストーン（カナダ）とC. ジェシー・ジョーンズ（米国）によって発表された。『高齢者に身体活動を提供するインストラクター養成のための国際カリキュラムガイドライン』は、高齢者を対象に身体活動を提供するインストラクターの養成を目標に、専門家たちが推奨する初級／入門レベルのトレーニングプログラムの必修主要項目の概要を説明したコンセンサス文書である。

この文書では、世界保健機関（WHO）、アクティブ・エイジングのための政策フレームワークの原則および視点が反映されている。

現在、本ガイドラインを支持賛同している各組織や同盟の一覧は別紙Dを参照のこと。

このガイドラインは、地域で自立した生活を営む健康な高齢者から、長期療養施設で生活している要介護の高齢者まで、幅広く適用することができる。リハビリ施設や介護／療養施設において重度の障害や認知的障害を持つ高齢者を対象としたプログラムのインストラクターを目指す人々、特に保険対象施設や要介護度のより高い高齢者を対象とするインストラクターには、さらにすすんだトレーニングが必要である。

世界的にみると、フィットネス業界は複雑で、かつ地方自治体や国家間で要件の差異があるため、各々の学会や組織が責任を持ってカリキュラムの主な項目内容の詳細、また強調すべき項目を策定し、受講生が達成すべきレベルを示す標準を決めなければならない。

身体機能レベルにはバラつきがあるため、対象集団（地域で自立した生活を営む高齢者なのか、または外出できず自宅にこもりっきりの高齢者もしくは施設居住の要介護者か）をしっかりと判断し、その対象集団に固有のニーズに見合った内容を作成することが重要である。

目的と用語の定義

『高齢者に身体活動を提供するインストラクター養成のための国際カリキュラムガイドライン』の目的を以下に挙げる。(1)安全、効果的かつ利用可能な高齢者向けの身体活動およびフィットネスプログラムの確保、(2)高齢者を対象に身体活動を提供するために十分な技術を持ったインストラクターの育成、(3)高齢者を対象に身体活動を提供するインストラクターを養成するためのトレーニングプログラム間の格差やばらつきの軽減、(4)高齢者を対象に身体活動を提供するインストラクターの採用に際して、専門家が推奨する最低限のトレーニングガイドラインについて、管理者やインストラクター、他の関係者への情報提供、(5)高齢者を対象に身体活動を提供するインストラクターの定義や役割の明確化、(6)インストラクターや他の施設スタッフを訴訟から保護するのに必要な専門性の確立

本カリキュラムガイドラインは、高齢者を対象に身体活動を提供するインストラクターのための特定の認定制度や資格授与団体を推進するためのものではなく、世界各地のインストラクタートレーニングプログラム間の格差是正を勧めることを目的としている。

従って本ガイドラインでは、(1)トレーナーやコース指導者の資格や経験、(2)カリキュラム提供方法、(3)受講生のアセスメントに関する要件、(4)トレーニング提供者に関する要件、に関する推奨事項には触れていない。

用語の定義

以下はトレーニングモジュールに頻出する用語である。

インストラクター: 身体活動を提供するインストラクター(Physical Activity Instructor)は、人々(参加者)が身体活動するにあたり、教示、教育、指導に携わる専門家、と広く定義する。

身体活動(Physical Activity): いわゆる「体を動かすこと」を指す用語で、専門用語で言えば、筋骨格系を使うことでエネルギーを消費する身体の動きすべてを指す用語。

運動(Exercise): 身体活動(Physical Activity)のうち、計画的かつ反復的な身体の動きを指す。身体的フィットネスの要素(循環器系持久力、筋力、バランス、柔軟性など)を維持、改善する。



エイジングと身体活動に関する概要



エイジングのプロセスとアクティブなライフスタイルの効用について、一般的基盤となる情報について学習することが推奨される。

推奨項目

1. 個人個人の身体活動のプログラムへの参加に影響を与える人口動態特性要因（人種、文化、性別など）
2. エイジングのさまざまな定義（病的なエイジング、平均的エイジング、上手なエイジングなど）
3. 暦的、生物学的、機能的エイジングなど用語間の違い
4. 一生を通して身体活動が、多面的な要素をもつウェルネス（知的、情動的、身体的、職業的、社会的、精神的）や慢性病の予防、健康増進、QOL（クオリティオブライフ）にどのような効果をもたらすか
5. 健康と身体活動に関連した最近の研究と疫学



身体活動と高齢者に関する心理学的、社会文化的、および生理学的側面

高齢者に対して、安全で効果的な身体活動、運動のプログラムを作成するために必要な身体活動の心理的、社会文化的、生理的側面について学習することが推奨される。



推奨項目

1. 運動科学：解剖学、生理学、神経学、運動学習と統制、運動心理学の基礎
2. エイジングと高齢期の身体活動に関わる神話（科学的根拠の無い話）、既成概念／固定概念、阻害要因
3. 上手なエイジングの予測因子（エイジング、環境因子、ライフスタイル選択に関する生物学的、心理学的、社会学的理論など）
4. 身体活動と心理社会的ウェルビーイングの関係
5. 様々な身体システム（循環器系、呼吸器系、筋骨格系、中枢神経系など）におけるエイジングに伴った生理的、バイオメカニクス的变化、およびこれらの変化の機能的可動性や自立性への影響



スクリーニング、アセスメント、目標設定



高齢者に適切な、運動開始前の健康と活動レベルのスクリーニング、フィットネスと可動性のアセスメントの選択、管理、解釈に関する情報を学習することが推奨される。このような情報は運動プログラムの作成や他の医療専門家への適切な紹介の基礎情報となる。

推奨項目

1. 参加する高齢者の健康、身体活動、障害状態を判断するためのスクリーニングツールの選択、実施、結果の解釈に関するガイドラインと手順
2. 転倒や循環器系合併症などのリスク要因の把握を含む健康、活動、その他のライフスタイルの評価
3. いつどのように、他の医師や資格をもつ他の医療／フィットネスの専門家に紹介したりアドバイスを求めたりするか。
4. 生理的および機能的なフィットネスのアセスメント（心拍数や血圧、BMIなどに加え、筋力、柔軟性、全身持久性（最大下運動負荷テストによる）、バランス、敏捷性、歩行、コーディネーション、パワーなどの機能的可動性などのフィールドテスト）
5. 心理的（セルフ・エフィカシー、抑うつなど）および社会的（社会的支援など）アセスメント
6. 自宅から外出できない、または施設に入所している高齢者の機能的な能力（身体的可動性、洗面／入浴、着替え、排泄など）について介護者からの情報も考慮してアセスメント

さらに、トレーニング・プログラムでは、上記の他に、クライアントの意見も反映させ、現実的かつ測定可能な短期、中期、長期的目標の策定について学習することが推奨される。

推奨項目

1. 障害要因、モチベーション、定期的に体を動かしていること、行動変容など、高齢者の身体活動への参加に影響を及ぼす要因
2. スクリーニングやアセスメントおよび本人や介護者からの意見をとりいれて運動の短期／長期目標を作成し、モニター、改訂すること
3. 構造化された運動プログラムの他に、生涯行えるレジャー的な身体活動（ダンス、庭仕事、ハイキング、テニス、水泳など）を勧めることの重要性



スクリーニングやアセスメントの結果および参加者の目標に基づいて、個別またはグループでの身体活動、運動プログラムのデザインと管理について、適切な判断をすることについての情報を学習することが推奨される。

4

推奨項目

1. 効果的なプログラム作成に向けて、プレ・スクリーニング、アセスメントデータの解釈および参加者の目標について配慮すべきこと
2. 個別およびグループ向けのプログラム作成のための運動の可変要素（モード、頻度、継続時間、強度など）および原則（過負荷、機能的関連性、チャレンジ、調整など）
3. ウォームアップとクールダウン、柔軟性、レジスタンス、エアロビクス持久力、バランスと可動性、心身の運動および水中での運動など、運動トレーニングの要素と方法
4. 特定の運動の適切な選択と実施に向けて動きに関して応用分析すること
5. 多様な機能性レベルに応じて、運動の順番を考慮に入れ、個別／グループ運動プログラムのトレーニング・フォーマットとセッションを作成すること
6. 器具に関する経済性の配慮およびその結果としてのオプション（質とコスト、安全性、高齢者が使いやすいかなど）
7. 健康なライフスタイル選択の重要性（適切な栄養、ストレスマネジメント、喫煙をやめることなど）
8. 参加者募集、運動コンプライアンスの追跡、他の参加者情報維持管理のための系統だったシステム
9. 参加者の再アセスメントおよびプログラムの評価方法



病状が安定している高齢者を対象としたプログラムのデザイン

高齢者によく見られる病状や、活動中にネガティブな相互作用をもたらす薬が引き起こす兆候や症状、また怪我や他の緊急事態を予防するために、個人個人の様々な健康状態や安定した病状に合わせて運動を個別化することを学習することが推奨される。

推奨項目

1. 加齢に伴って発症する医学的問題（心循環器系疾病、脳溢血、高血圧、呼吸器系疾患、肥満、関節炎、骨粗しょう症、腰痛、糖尿病、バランスおよび運動機能制御不全、視覚／聴覚障害、ディメンチア（認知症）、失禁など）
2. 加齢に伴って発症する医学的問題や転倒、手術、病氣経験者に合わせた個別／グループ運動プログラムの調整方法
3. 人工器具（人工股関節、膝、下肢など）をつけている人それぞれに合わせた個別／グループ運動プログラムの調整方法
4. （転倒のリスクを下げたり、糖尿病をコントロールしたり、心疾患のリスクを下げるための運動など）予防医学的見地に立ったプログラムのデザイン方法
5. 活動中に見られる薬の副作用／相互作用の兆候や症状（起立性低血圧、不整脈、疲労、虚弱、めまい、バランス、協同障害、遠近感のずれ、抑うつ、認知症、脱水、失禁など）の識別と医療専門家への再照会



個人向け／グループ向けの効果的な運動や身体活動の選択、提供のガイドラインとなる運動学習の原則や、安全で効果的な実施環境の整備に関わる情報も、学習することが推奨される。

6

推奨項目

1. 参加者へ適切な指示、言語的きっかけ、フィードバック、強化を提供するための運動学習原則の適用
2. 動きのスキル習得の最適化を実践する学習環境の構造
3. 安全でフレンドリーかつ楽しい運動や身体活動環境の整備（ユーモアの適切な利用、特別な器具、クリエイティブな動き、音楽、ノベルティ、小道具など）
4. 高齢者のモチベーションに影響するような問題（抑うつ、社会的疎外感、無力感／絶望感、セルフエフィカシーの低さなど）
5. レッスンプランと指導要綱の作成
6. 教示の効果に関する自己評価方法
7. 運動に関する変数（頻度、強度、持続時間、モードなど）のモニタリングと調節



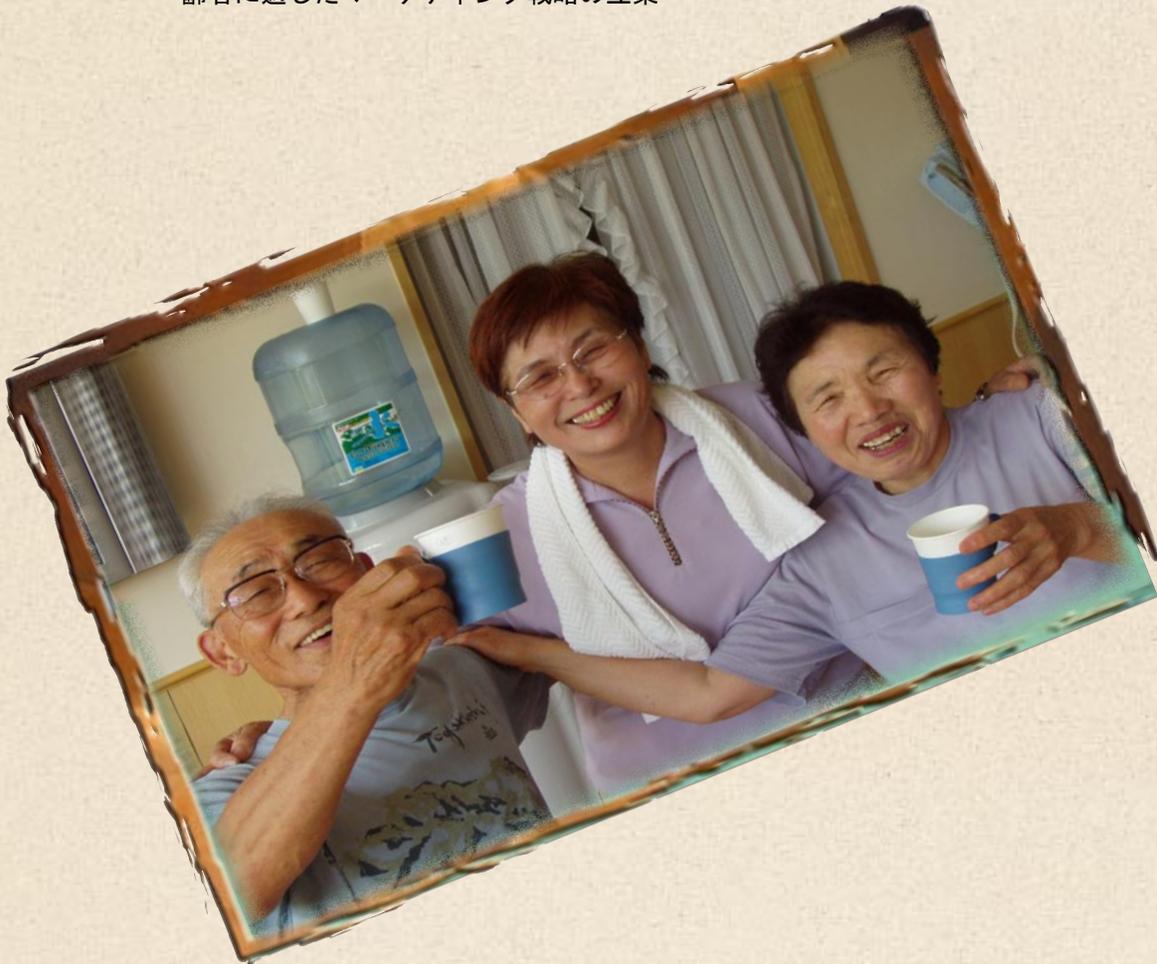
トレーニング・モジュール7

リーダーシップ、コミュニケーション、マーケティングに関するスキル

7 個別／グループにかかわらず運動クラスを教える上で、動機づけにつながる効果的なコミュニケーションやリーダーシップのスキルおよび専門家としてのリーダーシップのスキル、さらにプログラムや自分自身を宣伝する効果的なマーケティングツールの作成方法などに関わる情報を学習することが推奨される。

推奨項目

1. 系統だった運動プログラム実施における個人／グループダイナミクスの原則
2. テクニカルな用語を参加者にわかりやすい言葉に翻訳すること
3. 指導効果や参加者満足度向上のために、リーダーシップスキルを個別トレーニングやグループでの身体活動のクラスに応用すること
4. グループ／個人向けの運動場面で、多種多様な高齢者の集まり（性別、民族、教育レベルなど）に適したポジティブな対人関係の適用
5. 参加者からのフィードバックに耳を傾けたり、それを受け止めるためのスキル
6. 社会的サポートの戦略（仲間（バディー）システム、電話でのサポートなど）の作成
7. プログラムや自分自身、および「正しい」メッセージを伝えるための効果的で高齢者に適したマーケティング戦略の立案



参加者の安全と応急処置

安全な運動環境の整備、緊急事態に対応するためのリスク管理計画に関わる情報を学習することが推奨される。



推奨項目

1. 速やかに運動を中止すべき、もしくは医師への相談を必要とする状態／状況の兆候
2. 通常の応急手当やCPR（救急蘇生法）のクラスで教えられるような救急時の適切な対応（心停止、気道閉塞、呼吸困難、高温／低温に関わる傷害、筋違い、捻挫、骨折などの筋骨格系傷害、糖尿病性緊急事態、出血、転倒、発作、ショックなど）
3. 緊急時の対応手順の確立
4. 安全で高齢者に適切な運動環境（器具の状態、アクセス、換気、照明、床表面、適切な靴、飲料水の提供、洗面所など）の同定および極限環境（高温、低温、高湿度など）の予防



倫理と専門家としての行為

9

法的、倫理的、専門家としての行為にかかわる情報が学習されることが推奨される。

推奨項目

1. 高齢者に身体活動プログラムを提供することに関する法的問題。法的概念や用語を含む。
2. 実践の範囲、業界標準、過失、適切な保険の種類など、訴訟にかかわる問題
3. 高齢者を対象に身体活動を提供するインストラクターの倫理基準、個人としての行為、および実践の範囲
4. 専門家としてのスキル向上のためのリソースへのアクセス（地位／職務の基準、倫理的行為、ケアの基準に適合した専門家としての実践ガイドラインなど）
5. 専門家としてのスキル向上のための継続教育方法



別紙 A

カナダのガイドライン

2003年版長期病棟、在宅、地域におけるシニア向け運動プログラムのリーダー達を対象としたカナダのガイドライン(Canadian Guidelines for Leaders of Physical Activity Programs for Older Adults in Long-Term Care, Home Care and the Community (2003))は、Canadian Centre for Activity and Agingのウェブサイトwww.uwo.ca/actageに掲載。

このガイドラインは、1999年国際高齢者年に発表された以下の内容に基づいている。

- Canada's Physical Activity Guide to Healthy Active Living (56以上の機関が賛同)
- Blueprint for Action for Active Living and Older Adults: Moving Through the Years (La Fondation en adaptation motrice [FAM], Active Living Coalition for Older Adults [ALCOA], Canadian Centre for Activity and Aging [CCAA], Health Canadaが寄稿)
- The Roundtable of Leaders in Physical Activity and Aging (1998)* と the ALCOA National Forum—Older Adults and Active Living (1999)*による推奨案。いずれのイベントも the Canadian Centre for Activity and Agingが主催

* Health Canadaが資金援助

カナダ版ガイドラインの草案には、健康に係る様々な観点を横断的に代表する代表者達が寄与した。この代表者達は、彼らの所属団体ではなく、個人の専門知識経験に基づいて寄与するよう要請された。カナダ版ガイドラインに寄与したフォーラム(¹Long-Term Care Forum, ²Home Care and Community Forum)に参加した66名の代表者たちを以下に示す。

Newfoundland

Elsie McMillan, St. John's Nursing Home Board, St. John's¹
Janet O'Dea, Memorial University of Newfoundland, Health Sciences Centre, St. John's¹
Fran Cook, Memorial University Recreation Complex, St. John's²
Moira Hennessey, Department of Health and Community Services, St. John's²
Patricia Nugent, Health and Community Services, St. John's Region, St. John's²

Prince Edward Island

Marilyn Kennedy, Acute and Continuing Care, Department of Health and Social Services, Charlottetown¹
Pat Malone, Senior Services Liaison—Acute and Continuing Care, Department of Health and Social Services, Charlottetown¹
Lona Penny, Dr. John Gillis Memorial Lodge, Belfast¹
Sharon Claybourne, Island Fitness Council, Charlottetown²

Nova Scotia

Denise Dreimanis, Nova Scotia Fitness & Lifestyle Leaders Association, ALCOA Speakers Bureau Dartmouth¹
Debra Leigh, Continuing Care Association of Nova Scotia, Halifax¹
Lygia Figueirado, Continuing Care, Government of Nova Scotia, Halifax²
Andrea Leonard, Home Support Association of Nova Scotia, Halifax²

New Brunswick

Flora Dell, Active Living Coalition for Older Adults (ALCOA), Fredericton¹
Vicky Knight, Fredericton¹
Ron Davis, Camden Park Terrace, Moncton²

Québec

Phillipe Markon, Ste-Famille, Ile d'Orleans¹
Jaques Renaud, Association des Etablissements Privés Conventionnes, Montreal¹
Clermont Simard, DEP-PEPS, Université Laval, Sainte-Foy²

Ontario

Jane Boudreau-Bailey, Chelsey Park Nursing Home, London¹
Liz Cyarto, Canadian Centre for Activity and Aging, London^{1,2}
Nancy Ecclestone, Canadian Centre for Activity and Aging, London^{1,2}
Clara Fitzgerald, Canadian Centre for Activity and Aging, London^{1,2}
Janice Hutton, Canadian Association of Fitness Professionals, Markham¹
Marita Kloseck, Division of Geriatric Medicine, Parkwood Hospital, London¹
Jody Kyle, YMCA St. Catherines, St. Catherines¹
Darien Lazowski, Canadian Centre for Activity and Aging, London¹
Stephanie Luxton, Canadian Centre for Activity and Aging, London^{1,2}
Karen Macdonald, Canadian Red Cross Link to Health Program, Mississauga
Sandra Mallett, Allendale Long Term Care, Milton¹
Colleen Sonnenberg, Ministry of Health and Long-Term Care, Toronto¹
Sue Veitch, Kingston¹
Gabriel Blouin, Institute for Positive Health for Seniors, ALCOA, Ottawa²
Lynne Briggs, Advocacy Committee, Older Adult Centres Association of Ontario, Evergreen Seniors Centre, Guelph²
Carol Butler, PSW Program, Fanshawe College, London²
Trish Fitzpatrick, Client Services and Program Development, CCAC Oxford County, Woodstock²
Hania Goforth, Recreation Services, Lifestyle Retirement Communities, Mississauga²
John Griffin, George Brown College, Toronto²
Joan Hunter, Link to Health, Canadian Red Cross, Toronto²
Janice Hutton, Canadian Association of Fitness Professionals, Markham²
Jane Miller, Ontario Fitness Council, Toronto²
Don Paterson, University of Western Ontario, Canadian Centre for Activity and Aging, London^{1,2}
Sheila Schuehlein, VON Canada, Kitchener²
Nancy Stelpstra, Ontario Fitness Council, Guelph²
Bert Taylor, University of Western Ontario, London¹
Bruce Taylor, Health Canada, Ottawa²
Sue Thorning, Ontario Community Support Association, Toronto²

A

Manitoba

Cindy Greenlay-Brown, West St. Paul¹
 Jim Hamilton, Manitoba Seniors Directorate, Winnipeg^{1,2}
 Hope Mattus, Health Accountability Policy and Planning, Seniors
 and Persons With Disabilities, Manitoba Health, Winnipeg^{1,2}
 Russell Thorne, Manitoba Fitness Council, University of
 Manitoba, Winnipeg²

Saskatchewan

Angela Nunweiler, Community Care Branch, Saskatchewan
 Health, Regina¹
 Bob Lidington, Saskatoon Home Support Services, Ltd,
 Saskatoon²

Alberta

Jennifer Dechaine, Alberta Centre for Active Living, Edmonton¹
 Timothy Fairbank, Capital Health Authority ADL/CRP, Edmonton²
 Debbie Lee, Calgary Regional Health Authority, Calgary²
 Debbie Ponich, Alberta Fitness Leadership Certification
 Association, Provincial Fitness Unit² Faculty of Physical
 Education & Recreation, University of Alberta, Edmonton²

British Columbia

Carol Hansen, Kwantlan University College, Surrey^{1,2}
 Linda Mae Ross, Continuing Care Renewal Regional Programs,
 Victoria¹
 Catherine Rutter, McIntosh Lodge, Chilliwack¹
 Barbara Harwood, NLTI Project Advisory Committee, Speakers
 Bureau ALCOA, North Saanich²
 Cheryl Hedgecock, British Columbia Parks and Recreation,
 Richmond²

Yukon

Willy Shippey, Yukon Health and Social Services, Thompson
 Centre, Whitehorse^{1,2}

Northwest Territory

Marjorie Sandercock, Yellowknife¹

Nunavut

Jason Collins, Recreation and Leadership Division, Government
 of Nunavut, Igloolik²

Federal

Health Canada



B

別紙 B アメリカ合衆国の 標準規格

シニアフィットネスインストラクター養成
 の全国標準規格 (National Standards for Preparing
 Senior Fitness Instructors) は、C. J. JonesとJ. Clarkに
 よって『シニアフィットネスインストラクター養成の全国
 標準規格』として1998年Journal of Aging and Physical
 Activity第6号207-221ページに発表された。

Coalition Members

Chair: C. Jessie Jones, Council on Aging and Adult
 Development, American Association for Active Lifestyles
 and Fitness

Members

Janie Clark, American Senior Fitness Association
 Richard Cotton, American Council on Exercise
 Laura Gladwin, Aerobics and Fitness Association of America
 Gwen Hyatt, Desert Southwest Fitness, Inc.
 Lee Morgan, Cooper Institute of Aerobic Research
 Kay Van Norman, Council on Aging and Adult Development,
 American Association for Active Lifestyles and Fitness

別紙 C 国際推奨案

『高齢者に身体活動を提供するインストラクター養成のための国際カリキュラムガイドライン』作成にあたっては、13カ国の同盟会員とアメリカ合衆国の一委員会が集まって推奨した。

INTERNATIONAL COALITION

Cochairs

Nancy Ecclestone, Canada
and
C. Jessie Jones, United States

Members

Susie Dinan	England
Dorothy Dobson	Scotland
Ellen Freiburger	Germany
Linda Halliday	South Africa
Carol Hansen	Canada
Eino Heikkinen	Finland
Keith Hill	Australia
Marijke Hopman-Rock	The Netherlands
Gareth Jones	Canada
Alexandre Kalache	Switzerland
Stephanie Luxton	Canada
Michele Porter	Canada
Suely Santos	Brazil
Federico Schena	Italy
Cody Sipe	United States
Kiyoji Tanaka	Japan
Janice Tay	Singapore
Bruce Taylor	Canada
Catrine Tudor-Locke	United States

UNITED STATES COALITION

Chair: C. Jessie Jones
American College of Sports Medicine
(ACSM)

Members

Kazuko Aoyagi	World Instructor Training Schools (WITS)
Ken Baldwin	A.H. Ismail Center for Health, Exercise & Nutrition, Purdue University
Grant Clark	American Senior Fitness Association
Janie Clark	American Senior Fitness Association
Wojtek Chodzko-Zajko	National Blueprint on Active Aging
Laura Gladwin	American Fitness and Aerobic Association
Carol Kennedy	Indiana University
Steve Keteyian	ACSM
Rainer Martens	Human Kinetics
Julie McNeney	International Council on Active Aging
Colin Milner	International Council on Active Aging
Tammy Peterson	American Academy of Health and Fitness
Jerry Purvis	American Kinesiotherapy Association
Roberta Rikli	Center for Successful Aging, Cal State University, Fullerton
Debra Rose	Center for Successful Aging, Cal State University, Fullerton
Christine Schnitzer	Healthy Strides, Kisco Senior Living Facilities
Copy Sipe	A.H. Ismail Center for Health, Exercise & Nutrition, Purdue University
Christian Thompson	Council on Adult Development and Aging (CAAD), American Association for Active Lifestyles and Fitness (AAALF)
Mary Visser	CAAD, AAALF
Judy Wright	Human Kinetics



D

別紙 D

協賛組織と協賛同盟

ここに印刷された『高齢者に身体活動を提供するインストラクター養成のための国際カリキュラムガイドライン』を支援する組織と同盟

American Association for Active Lifestyles and Fitness, Council on
Adult Development and Aging

American Kinesiotherapy Association

American Fitness and Aerobic Association

American Senior Fitness Association

Desert Southwest Fitness, Inc.

International Council on Active Aging

National Blueprint: Increasing Physical Activity
Among Adults Age 50 and Older

World Instructor Training Schools

『高齢者に身体活動を提供するインストラクター養成のための国際カリキュラムガイドライン』に賛同する組織と同盟

Active Living Coalition for Older Adults

Canadian Centre for Activity and Aging

Canadian Society for Exercise Physiology



The International Curriculum Guidelines for Preparing
Physical Activity Instructors of Older Adults
were printed by Human Kinetics for the
International Society for Aging and Physical Activity.

Single copies of the printed Guidelines are available at no cost while copies last from
Human Kinetics, P.O. Box 5076, Champaign, IL 61825.

Electronic copies in PDF form are available from the
ISAPA Web site at www.isapa.org.

日本語版翻訳 財団法人 福山通運渋谷長寿健康財団
日本語版監訳 Yosuke Chikamoto, PhD, American University, Washington, DC