

総合型地域スポーツクラブを核とした活力ある地域づくり推進事業実践事例

都道府県名 山形県 受託団体名 かみのやま総合型地域スポーツクラブ

実践テーマ 高齢者の運動・スポーツ活動への参加機会の創出
高齢者のライフステージに応じたスポーツ環境づくりに向けて

【テーマ設定の理由】

少子高齢化社会の進展や生活の利便性に伴う身体活動に不足、コミュニティー力の低下などがみられ、今後も活力ある社会を創りだしていくためには、地域住民が主体的に継続的に親しむことができる環境づくりが急務となっている。本県は高齢化率が全国4位という高さであり、本事業の課題と合致しているため、事業を推進することにより、環境を整備していきたい。

実践クラブ評価委員会

山形大学地域教育学部教授	鈴木 漠	上山市商工観光課長	土屋 芳明
山形県教育山形振興課課長	加藤 祐悦	上山市体育協会会長	横戸 長兵衛
山形県スポーツ保健課課長	遠藤 敬司	山形県クラブ連絡協議会	鎌田 博子
上山市教育委員会教育長	齋藤 光		
上山市健康福祉課長	尾形 健介		

課題解決のために連携をとった機関・団体

独立行政法人山形大学	上山市商工観光課
財団法人健康・体力づくり事業団	上山市医師会
上山市教育委員会	■
上山市健康福祉部	■

【上記機関・団体と連携をとった効果】

高齢者が求めるクラブとは、健康づくりとスポーツへの参加の両方を兼ね備えてこそ身近に感じられます。そのために、各関係機関と連携を図り協働作業を展開することにより、関係機関との環境整備が構築された。

実践クラブ名 かみのやま総合型地域スポーツクラブ

【クラブ概要】

- ・設立年月日 平成 19 年 4 月 22 日 設立
- ・クラブ所在地 上山市けやきの森2番1号 上山市体育センター
- ・クラブの特色 「いつでも・誰でも・どでも楽しく、安全にスポーツに親しむ」ことを基本理念とし、スポーツに関することを通して心身ともに健康で明るく、豊かな日常生活を送ること。さらに、スポーツ文化の振興並びにスポーツの普及・育成事業を行い、「活力ある心豊かなまちづくり」及び青少年の健全育成を目的としている。
- ・クラブマネジャーの活動状況
- ・会員数(H20.7.1現在) 281 人 ・定期活動種目数 14 種目
- ・会費の種類と金額
年会費 ファミリー会員18000円 一般12000円 小中学校7200円
幼児6000円 保険料は50円
- ・平成20年度総予算額 4,100,000 円

実践プロジェクト① いきいき足湯散策ノルディック教室

◆プロジェクトのねらい

ノルデックウォーキングと温泉入浴や食事をセットにした心身ともにリフレッシュする教室

◆実施概要

高齢者を対象に、上山市内の足湯めぐりノルディックウォーキングを実施する。終点の温泉旅館では、温泉入浴と食事をセットで体験することができ、心身ともにリフレッシュする教室である。地域の資源をフルに活用した企画である。

◆参加者数 ○1回:20名 ○延人数:180名

◆活動の様子



◆評価

対象となる高齢者向けのウォーキングと温泉入浴の方法について適切な指導がなされた結果、参加者の意欲も向上し、リフレッシュが図られた。

実践プロジェクト② やる気まんまんピラティス・ヨガ教室

◆プロジェクトのねらい

ピラティスヨガと温泉入浴、食事をセットした心身ともにリフレッシュする教室。

◆実施概要

高齢者を対象に、上山市内温泉協会を会場として、筋力維持・呼吸気管維持をねらいとしたピラティス・ヨガを実施する。温泉入浴と食事をセットで体験することができ、心身ともにリフレッシュする教室である。地域の資源をフルに活用した企画である。

◆参加者数 ○1回:各20名 ○延人数:ピラティス200名 ヨーガ180名

◆活動の様子



◆評価

ピラティス・ヨガの専門的指導と運動後の温泉入浴について適切な指導がなされた結果、筋力維持・呼吸気管維持の方法を身につけるとともに、心身のリフレッシュが図られた。

実践プロジェクト③ 集中力いっぱいエンジョイ吹矢・ペタンク教室

◆プロジェクトのねらい

スポーツ吹矢・ペタンクと温泉入浴をセットにした教室。施設内で実施できる種目として定着させ、住民のみばかりでなく一般参加者にも発展させていく教室。

◆実施概要

上山市内温泉旅館を会場に腹式呼吸法によるスポーツ吹矢、集中力アップのペタンクを実施する。教室後は温泉入浴も体験できる。温泉旅館・ホテルで実施できる種目として定着させることで、市民のみばかりでなく、温泉客に対する活動に発展・定着させていく。同居家族、市内幼児とのコミュニケーションの機会ができるよう企画している。

◆参加者数 ○1回:各20名 ○延人数:エンジョイ吹矢200名 ペタンク160名

◆活動の様子



◆評価

スポーツ吹矢・ペタンクの専門的指導と運動後の温泉入浴について適切な指導がなされた結果、腹式呼吸法を利用した健康増進と集中力アップが図られた。事業後、クラブの通常実施種目としても定着している。

本事業の成果

- 高齢者の参加支援体制システムの構築
- 指導者の資質向上及び養成
- 関係機関との支援体制の構築(総合型クラブと市町村の連携・協力)
- 地域の高齢者との交流、地域づくりの育成・実践

本事業の課題と今後の取組

一言で言えば、行政組織内の連携である。これまでの総合型地域スポーツクラブには保健医療の機能が充分でない面があった。高齢者が求められるクラブとは、健康づくりとスポーツへの参加のためには、行政内の生涯学習課、健康福祉課、観光課など、関係機関との連携・協働作業により、高齢者向け、地域づくり事業を総合型地域スポーツクラブの体力や特色に応じて展開されることが大切であると認識している。クラブを核として地域が活性化するために、早急に、クラブを取巻く環境整備の必要性を認識している。

(本件問合せ先: 山形県広域スポーツセンター 023-625-5360)