

# 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 福井県 受託団体名 福井県教育委員会(福井県広域スポーツセンター)

実践テーマ 総合型クラブ発:気軽に運動やスポーツに参加できる “きっかけ” づくり

## 【テーマ設定の理由】

福井県越前市では、平成15年度に4クラブが設立以来、各地域で活動を続けており、本年3月には新たに2クラブが設立されるなど、市を挙げて総合型地域スポーツクラブを中心とした、生涯スポーツの推進に努めている。しかし、平成19年6月に市が行った「運動・スポーツに関するアンケート」によると、次のような結果になった。

\* 越前市の週1回以上のスポーツ実施率 25.0%(20歳以上の成人)  
(福井県の週1回以上のスポーツ実施率) 42.3%(H18調査)さらに、親がスポーツを行う家庭は、子どももスポーツを行う時間が長く、そうでない子どもはほとんどスポーツをしないなど、運動をする家庭としない家庭の二極化が進んでいる。また、高齢者は、他の年代の人よりスポーツ実施率は高い傾向にあるが、その反面、スポーツに興味を示さない人の割合も高い傾向にある。さらに、クラブなどに入りスポーツが習慣化している人たちの活動が盛んな反面、新しくスポーツを始めたいという人にとっては、既存のサークルに入りにくい、入ってもレベルが合わなくて長続きしないなどの問題も出てきている。

しかし、運動やスポーツをしていないと答えた人の中で、「機会があれば定期的にスポーツをやってみたい」と答えた人の割合は72%もあった。運動やスポーツに関心がなかった人たちに対し、総合型地域スポーツクラブが受け皿となり、世代を超え、気軽に手軽に始められるスポーツや体を継続的に動かす機会を提供することにより、スポーツ参加意識は向上していくと考えられる。平成16年2月に設立された北日野スポーツ文化クラブは豊かな自然や史跡を有する地域に在り、その「自然、史跡、地元の人々との関わり」と「スポーツ」を絡めることにより、きっかけがないと感じていたり、スポーツ等に関心がなかった地域住民のニーズに応えることができると期待できる。

また、今までのクラブ活動は、会員に対するプログラムが中心であったため、住民への認知度も必ずしも高いとは言えなかったが、北日野スポーツ文化クラブの取り組みが地域の資源を活用した、総合型クラブ発:気軽に運動やスポーツに参加できる “きっかけ” づくりのモデルとなり他のクラブへの刺激となることが期待できる。

## 実践クラブ評価委員会

多田 信彦(県体育協会副会長(県立大学名誉教授))	石原 一成(県立大学学術教養センター 講師)
中 ヒロ子(県体育指導委員協議会 会長)	菱輪 喜通(クラブ育成アドバイザー)
丹羽 治夫(県体育協会 専務理事)	中村 保之(県レクリエーション協会 会長)
黒田 直樹(越前市スポーツ課 課長)	野村 恒人(県スポーツ保健課 企画主査)

## 課題解決のために連携をとった機関・団体

■福井県体育指導委員協議会	■福井県スポーツ医・科学委員会
■越前市福祉保健部健康増進課	■越前市教育委員会事務局スポーツ課
■福井県体育協会	■福井県レクリエーション協会
■越前市山岳協会	■仁愛大学

## 【上記機関・団体と連携をとった効果】

今回の事業をするにあたり、講師派遣、審判員、施設利用、事業補助サポート員等でスムーズな運営が行われ、参加者にも高評であった。特に、ニュースポーツの指導、山登りの補助、大学生との交流、施設の使用や事業の広報活動については、多大な協力をいただいたことは、参加者の拡大やリピーターの増加に繋がった。

## 実践クラブ名 北日野スポーツ文化クラブ

### 【クラブ概要】

- ・設立年月日 平成 16 年 2 月 21 日 設立
- ・クラブ所在地 越前市矢放町21-11
- ・クラブの特色 クラブ教室は全部で11教室。単に愛好者が集う教室ではなく、指導者育成も目指しており、小学校や中学校におけるスキー教室との連携にも取り組んでいる。地元のプロ野球選手による野球教室もクラブの名物事業として定着している。また、平成18年3月には、(財)日本体育協会から発行された総合型地域スポーツクラブ活動事例集に「星を観る会」が掲載され、全国から注目された。さらに、地域各種団体と連携を図りながら、地域で子どもたちを見守る環境づくりに取り組んでいる。
- ・クラブマネジャーの活動状況 非常勤 無給
- ・会員数(H21.7.1現在) 251 人 人
- ・定期活動種目数 11 種目
- ・会費の種類と金額 大人 3,000円 子ども 1,500円
- ・平成21年度総予算額 1,130,000 円

## 実践プロジェクト① 感じよう自然、神秘！日野山登山と自然観察会

### ◆プロジェクトのねらい

ふるさとの宝を次世代へ大切につなげる活動と体力の向上を目指し、専門家からの登山指導による正しい登山の知識と技術を学んだ。また、自然観察会による身近な自然を大切にする心を育むきっかけともなった。

### ◆実施概要

- (ア)日野山(標高795M)への登山
- (イ)山岳協会による登山指導(登山前のストレッチ・正しい登山)
- (ウ)野鳥の会による自然観察(野鳥・植物)
- (エ)ドングリの種植え
- (オ)万歩計による歩数計測と歩数当てゲーム

◆参加者数 173 名

### ◆活動の様子



### ◆評価

一般市民に広く呼びかけたが、前日深夜までの雨のため参加者の減少となった。しかし、登山には大きな支障もなく、山頂到着時には晴天となった。登山前のストレッチや自然観察会も好評で、登山中に植えたドングリを「来年の参加で確認したい」との感想を聞き、次回への”きっかけ”づくりが出来たと実感した。一方、観察会と登山は同じレベルでの実施は難しい事がわかり、次年度の企画を練りなおしたい。

## 実践プロジェクト②

### 触れ合おう！地域の人々

#### ◆プロジェクトのねらい

人とのつながりは、活動の「きっかけづくり」の言葉の下、地域の大学生とのスポーツを通じた交流と、クラブのスポーツ少年団への指導や地域の各種大会への参加を得ることを目的とした。このプロジェクトにより地域に若いエネルギーを注ぎきっかけとする。

#### ◆実施概要

10月に2回の打ち合わせ会を実施し、交流の内容を検討した。当初、大学の事務局に連絡し、学生課の担当者を紹介いただき事業の趣旨を説明。学生課の担当の方から学生に呼びかける方法で参加者を募った。打ち合わせ会により、まずはスポーツ教室やスポーツ大会への参加から交流を始めることとした。

◆参加者数 第一回 打ち合わせ会 10月3日(土)北日野公民館 学生7名 クラブ6名

第二回 打ち合わせ会 10月18日(日)北日野公民館 学生14名 クラブ6名

#### ◆活動の様子



#### ◆評価

スポーツ交流大会への参加が結局1チーム6名のみとなってしまった。呼びかけの方法が大学内でどうすれば良いのか手探り状態であったことや、呼びかけ対象を絞りきれなかったことが原因と思われる。地域の事業への参加が徐々に始まっていることから、地区の体育祭やスポーツ大会へ参加呼びかけ、大学との連携を深めるきっかけとしたい。参加された学生さんには好評であった。参加された学生さんを交流のきっかけづくりの核として今後の事業を進めたい。

## 実践プロジェクト③-1

### やってみよっさ！ニュースポーツ ①囲碁ボール・キンボール

#### ◆プロジェクトのねらい

遊び感覚で参加できるニュースポーツの教室と交流大会により「手軽に気軽にスポーツに親しむきっかけづくり」を目的とし、初心者から経験者までが楽しく・気軽にニュースポーツを体験し、交流できることをねらいとした。また、大会では競い合う事により、スポーツの楽しさを実感することや、今後の継続したスポーツへの取り組みへのきっかけとなるよう、次年度の開催も告知した。

#### ◆実施概要

囲碁ボール教室・キンボール教室(教室10回 大会1回)

◆参加者数 延べ137名

#### ◆活動の様子



#### ◆評価

囲碁ボール、キンボール教室を実施し、大会を開催。教室や大会では和気あいあいとした中でスポーツに取り組む姿が多く見受けられた。大会会場では大きな歓声があがっていた。

## 実践プロジェクト③-2 やってみよっさ！ニュースポーツ ②ショートテニス

### ◆プロジェクトのねらい

ショートテニスは、遊び感覚で参加できるニュースポーツとして、四季を問わず、天候に左右されないファミリーで取り組むことができるものである。このプロジェクトを通して、ショートテニスの普及・発展活動を行うとともに、人との交流と親睦を図ることを目的とする。

### ◆実施概要

ショートテニス教室(教室10回 大会1回)

### ◆参加者数 延べ 112人

### ◆活動の様子



### ◆評価

ショートテニスは、手軽にテニスの雰囲気を感じられる興味深いスポーツである。前半は、リフティングやストロークなどの練習が中心で、ボールに慣れることから始め、初心者の方にも好評であった。徐々にラリーが続くようになり、ゲームができるまでになった。後半は、試合の中ですばらしいスマッシュやボレーが見られたり、見ている人たちからも歓声が出ていた。参加者からは、ラケットも軽く年齢に関係なく楽しめるスポーツだと感想が聞かれた。

## 実践プロジェクト③-3 やってみよっさ！ニュースポーツ ③ソフトバレーボール大会

### ◆プロジェクトのねらい

「手軽に気軽にスポーツに親しむ”きっかけ”づくり」を目的に、誰でもできるソフトバレーボールを通じて各教室・各サークル間の交流、また総合型地域スポーツクラブ未加入の地域住民を含めて多世代間の交流を図る機会を設けた。

### ◆実施概要

ソフトバレーボール大会

### ◆参加者数 21チーム (122名)

### ◆活動の様子



### ◆評価

越前市内の各総合型クラブへの呼びかけと広く一般への呼びかけにより開催され、21チーム・120名を越える参加を得た。参加チームには地元仁愛大学からの参加もあり、またこの日のために練習をしてきたチームもあり好評な大会となった。試合形式は順位付けをしないことで、勝ち負けにとらわれず楽しくスポーツへのキッカケ作りができたものとなった。

## ◆プロジェクトのねらい

遊びを中心とした活動を通し、身体を動かすことの大切さ、楽しさを、親子で考えることを目的として行われた。また、さまざまな用具を使うことにより、基本のトレーニングを学んだり、多様な動きを活動の中に取り入れることで体育学習の効果につながることをねらいとした。

## ◆実施概要

## (ア)心と体のダンスエクササイズ

アイダ、アイダ体操、リズム体操、表現遊び、フォークダンス

## (イ)用具を使用し基本のトレーニングとバランス感覚の習得

バランスボール、ナンバープレート、ケンコウソフティボール、マットフリスビー  
棒や縄、新聞紙、ビニール袋

## (ウ)チャレンジエクササイズ

1人、2人、グループ

## ◆参加者数 延べ 196人

## ◆活動の様子



## ◆評価

今回のプログラムでは、子ども達にとって楽しい遊びをいっぱい取り入れました。親子でお友達や上級生と楽しくふれ合う中で バランス感覚や防衛力、協調性、柔軟性の大切さを体で感じてもらえたと思えました。事実、いろいろな場面で子ども達の笑顔が見ることができ、答えをもらえたように思います。インフルエンザの流行で少し残念な回もありましたが、保護者からの是非次回も開いて欲しいとの声に、スタッフ一同運動する場やきっかけの提供の必要性を学ばせて頂いた活動でした。

## 実践プロジェクト④-2

### 運動不測・メタボを改善しよう！健康づくりプログラム

#### ②ウォーキング

##### ◆プロジェクトのねらい

ウォーキングを継続的にこなすことで、運動不足の解消や健康の保持増進を図り、スポーツ参加機会の創出を目的に行われた。また、ウォーキング理論・実技講習会を開き基礎的な内容を習得することで、運動に対する意識の高揚を図る。

##### ◆実施概要

- ア 継続的なウォーキング教室
- イ 効果的なウォーキングに関する理論講習会
- ウ 体の歪や正しい歩き方のウォーキング実技講習会
- エ 自己管理メニューの作成

◆参加者数 1,137人

##### ◆活動の様子



##### ◆評価

ウォーキング教室については、5ヶ月間20回定期的なプログラムで実施した。理論・技術講習会は、わかりやすく基礎的な内容を中心に講習頂き、参加者の健康・体力増進の意識が高まり自己管理メニューも作成するなど含めて、運動をすることで体に対する変化と体の歪みをなおす歩き方について習得することが出来た。参加者は、子どもから高齢者まで、幅広い年齢層であったので、この機会に地域の人々のコミュニケーションも深まり、楽しく行うことが出来た。

## 実践プロジェクト④-3

### 運動不足・メタボを改善しよう！健康づくりプログラム

#### ③水中ウォーキング

##### ◆プロジェクトのねらい

参加者が目的に応じた運動やスポーツ(プール:水中においての身体・関節に負担の少ない運動)により、普段運動をしていない人に対するキッカケづくりの場を提供し、運動不足の解消や健康の保持・増進を図る場を提供する。

##### ◆実施概要

- (ア)水中ウォーキング教室開講前のメディカルチェックによる健康相談会
- (イ)効果的な水中ウォーキングの理論講習会
- (ウ)バランスボールを活用した健康運動
- (エ)水中ウォーキング教室の開催(10回シリーズ)

◆参加者数 271人

##### ◆活動の様子



##### ◆評価

当初は”おやじ”と”おふくろ”の各コース25名ずつの参加を計画していたが、男性の参加が少なく(2名)女性が多数を占め全体では34名の登録者で開催できた。メディカルチェック・理論講習会・バランスボールの活用・水中ウォーキングと多彩なメニューをそろえることで参加者の意識も向上し、次回のシリーズ開催時もぜひ参加したいとの声が多く出ていた。

## ◆プロジェクトのねらい

継体天皇や越前和紙の歴史、文化を学べる場をコースに取り入れ、秋の紅葉(花筐公園のもみじ祭り)を楽しみながらウォーキングをする。また、ふるさとの自然や紫式部に関する文化を肌で感じるとともに、子どもから高齢者までのふれあい交流の場である市健康ウォーク大会(健康増進課担当)に参加する。

## ◆実施概要

- ア 健康ウォーキング大会
- イ 史跡探検ウォーキング大会

## ◆参加者数 ア 56人 イ 51人

## ◆活動の様子



## ◆評価

健康ウォーキング大会・史跡探検ウォーキング大会においては、ファミリーや高齢者まで幅広い年齢層で参加があり、ふるさとの自然や紫式部に関する文化を肌で感じるとともに、継体天皇や越前和紙の歴史・文化を学べる場と紅葉したもみじの名勝をウォーキングコースに取り入れることで、楽しく気軽にウォーキングに取り組むことが出来た。参加者からは、非常に好評であった。

## その他の取組

## ○プロジェクト会議

上記のプロジェクトをよりよく施行していくための会議の開催。計10回

## ○指導者養成講習会

日本体育協会公認スポーリーダー資格講習会を開催。スポーツ指導の基礎知識を学び、クラブマネージャーやスポーツ指導者の資格へとステップアップしていくことを目的とした。

## ○実践クラブ評価委員会

クラブの事業を視察し、今後の事業への課題を見つけ出していくための機関。

## 本事業の成果

日野山登山では、「楽しかった」「頂上まで登ることができて気持ちよかった」「参加してよかった」などの声が多く聞かれ、満足度の高さが伺われた。登山は一般的なスポーツに比べると気軽にはできないように思われがちで、なかなか登山の機会を得ることができない。そのため、今回の参加者は他のスポーツでは味わえないような満足感や達成感を得られたのではないと思われる。ニュースポーツは、前述した登山と比べると、準備や日程の面で気軽に参加しやすいスポーツである。今回は、他の3つのクラブと協力体制を取って行なったため、多くの人が参加することができ、和気あいあいとした中で賑やかに体験することができた。

ウォーキングは、水中ウォーキングと一般的ウォーキングとの2種類を、様々なパターン(一般教室、理論講演、実技指導、大会)で行なった。今回の事業の中では、最も身近で手軽に参加できるスポーツであり、個人の体力に合わせてできるという意識があるからか一番多くの参加者だった。

クラブ会員以外の参加者も多く見られ、クラブを一般の方に大きくアピールできた。会員の数も徐々に増え始めているようである。

### 本事業の課題と今後の取組

今回は、1クラブではなく他3つのクラブや越前市の協力を得ながら行うことが出来たが、これを毎年行っていくには、事前の打ち合わせや費用に大きな負担がかかり、スムーズに進めていくための方法を考える必要がある。

参加した年齢層は、どのクラブにも見られる傾向だが40代以上に偏っている。今後20代や30代が参加できるような事業の展開するために、総合型地域スポーツクラブの存在やその年代のニーズを調査していくこと必要で、それがクラブの活性化に大きくプラスになる。

(本件問合せ先: 福井県広域スポーツセンター 0776-36-1544)