

予算額

10,746,776 円

## トップアスリートによる巡回指導

巡回指導先団体総数	2	団体		
巡回指導先団体内訳	総合型クラブ	スポーツ少年団	学校	その他
	1	団体	団体	1

トップアスリート総数	8	名		
トップアスリートの内訳 (大会出場別)	オリンピック	国際大会	全国大会	その他
	名	1	7	名

アシスタントコーチ総数	8	名
-------------	---	---

指導種目	陸上・ヨット・ダンス・スキー
------	----------------

## ◆効果をもとめるための工夫や取組など

- ・ 運動不足者・スポーツ未経験者がスポーツに楽しく参加できるよう、低体力者、半健常者からトップアスリートまでに楽で効果また参加者から随時意見を聴取し、効果的なプログラム実施状況の確認を続けています。
- ・ トップアスリートには特に技術の高さだけでなく、指導能力の高い方をお願いしました。

## ◆成果と課題

## 〔成果〕

- ・ 平成23年度には、千葉県、習志野市と習志野市内のNPO法人とトップアスリートが協力し合うことで地域指導者の育成に成果を上げることが出来た。
- ・ トップアスリートの支援により、世論調査で最も人気の高いウォキング及びジョギング、地域に公民館で好評なダンス、基礎体力向上(筋力アップ)に効果的なヨット、ダンスを取り入れた結果、巡回先の参加者に生活維持機能がアップし、競技力向上、日常生活機能(仕事、ボラン活動、趣味)に顕著な効果が見られた。生活習慣病及び関節障害(腰・ヒザ・肩痛等)に改善があった。(80%以上)

## 〔課題〕

- ・ 委託事業終了後も指導者の育成や住民の体力づくり・健康づくり、懇親の場の提供等、地域の課題を総合型クラブが主体的に解決する必要がある。
- ・ 寄付金、助成金等がなくてもNPO法人が継続して実施できる仕組みを作ることが必要である。

## 地域課題解決に向けた取組

	取組の名称	健康増進事業によるコミュニティの形成促進化事業				
	趣旨・目的	健康維持のためには、適切な運動、栄養及び休養が不可欠とされている。その普及が特に遅れている運動について、継続定着可能な運動法を提供することにより、①メタボリック症候群②ロコモティブ症候群③認知症④エコミークラス症候群等の予防改善を図り、地域社会の活性化を目指す。				
	内容	①スロー筋トレ ②ゆる体操 ③インナーバランス体操 ④ノルディックウォーク体操 ⑤コアトレーニング				
1	対象者	・習志野市内及び隣接地域住民 ・子どもから高齢者まで	参加人数／回	1,350名	実施回数	153回
	効果を高めるための工夫や取組など	①ゆる体操②ノルディックウォーク③スロー筋トレの一つか二つか三つを組み合わせる て従来のフィットネスクラブ等で実施している運動法と比較し、①強度1/2②回数1/2③ 頻度1/3で同等以上の効果が期待できるプログラムを提供した。				
	成果	<ul style="list-style-type: none"> <li>内科的疾患(糖尿病等)及び外科的疾患(腰・ヒザ・肩痛等関節障害者)の改善に効果が見られた。(80%以上)難病とみられるパーキンソン病や筋委縮症にも改善があった。特にパーキンソン病については筋力の向上が見られた。(東京虎ノ門病院神経内科)</li> </ul>				
	課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>課題としては、継続的な運動指導技術の向上のための講習会の実施、事業の継続が重要である。委託事業や助成事業がなくとも有償で有能な指導者を確保できる組織(総合型クラブ)が必要。</li> </ul>				

## 本事業全体の成果と課題

### 〔成果〕

- 参加者の交流が深まり地域社会の活性化に繋がった。

### 〔課題〕

- 継続事業が重要だがスポーツ基本法にも記載のある受益者負担を解決する必要性がある。
- 有資格指導者の増加、有資格指導者の資質の向上など