

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 大阪府 受託団体名 生涯スポーツ振興課(大阪府広域スポーツセンター)

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

『なまずえ「歩き動楽」大展開!』-ウォーキングを中心として運動効果の実感を味わおう-

【テーマ設定の理由】

高齢化が進んでいるクラブ活動地域において、いまだ多くの高齢者がスポーツをするきっかけを見つけているとは言えない。高齢者の運動・スポーツの生活化を目指し、「ウォーキング」を核として、健康面に配慮しながら、スポーツを楽しみ、スポーツの効果を実感し、参加意欲がわく魅力あふれる多彩な事業を、地域を挙げて実施し、クラブの「動くと楽だよ。楽しいよ。」の『動楽』をキャッチフレーズに展開する。また、地域貢献活動も組み入れ、総合型クラブへの理解及び地域の連携強化を図り、地域ぐるみで活力ある街づくりを目指す。

実践クラブ評価委員会

赤松喜久(大阪教育大学 教授)

松田雅彦(大阪教育大学附属高等学校平野校舎 教諭)

谷口正(大阪市体育指導委員協議会 理事)

上田俊次(府立門真スポーツセンター 館長)

課題解決のために連携をとった機関・団体

- (財)大阪府レクリエーション協会 ■
- 日本太極柔力球連盟 ■
- (株)OSUヘルスサポートアカデミー ■
- ■

【上記機関・団体と連携をとった効果】

上記機関・団体は、クラブが実践活動を行うにあたって、より正しく、安全に実践できるよう配慮し、広域SCにおいて講師派遣のコーディネートを行い、参加者にとって有意義な効果をもたらした。また、健康・体力測定会、啓発キャンペーン時の骨密度・体脂肪率測定実施にあたって、高齢者の運動に関する専門的知識を有し、健康サービス事業の取り組み実績がある機関へ、測定、分析業務を委託し、参加者への適切なアドバイスなどの提供を行った。

実践クラブ名 鯉江動楽クラブ

【クラブ概要】

- ・設立年月日 平成 19 年 2 月 25 日 設立
- ・クラブ所在地 大阪市城東区今福西一丁目9-2
- ・クラブの特色 平成17年度に(財)日本体育協会の「総合型地域スポーツクラブ育成推進事業」の育成指定クラブとして活動を開始。クラブの理念の4本柱は、「青少年の健全育成」「高齢者の生きがいづくり」「地域の活性化」「住民のスポーツ参加率の向上」
非会員の定期活動への体験参加の受け入れとともに、課題を抱えた既存クラブによる、当クラブへの加入申し込みもあり、地域スポーツ環境改善の受け皿としての役割が増えてきつつある。
- ・クラブマネジャーの活動状況 非常勤・無給
- ・会員数(H20.7.1現在) 182 人 ・定期活動種目数 9 種目
- ・会費の種類と金額
 - 大人 500円/月+保険 1,500円/年(60歳以上 800円/年)
 - 中学生以下 250円/月+保険 500円/年
 - 家族会員
 - 大人 250円/月+保険 1,500円/年
 - 中学生以下 125円/月+保険 500円/年
- ・平成20年度総予算額 2,454,000 円 (本事業委託経費含む)

実践プロジェクト① 「高齢者の運動参加を促す啓発キャンペーン」

◆プロジェクトのねらい

クラブで取り組むプロジェクトへの参加を地域住民に呼びかけるため、地域で開催される「夏まつり」や「運動会」を利用し、啓発キャンペーンを行う。また、キャンペーンの一環として、自己の健康に対する認識の向上を図るとともに、キャンペーンの効果的な活動を目的として、キャンペーン実施時に地域住民へ健康測定を行う。

◆実施概要

キャンペーン第1弾:平成20年8月2日 催事名 鯉江ふれあいまつり
キャンペーン第2弾:平成20年10月12日 催事名 鯉江東フェスティバル
(町内会対抗運動会)

各キャンペーン時に、クラブ紹介リーフレット、啓発チラシを配布するとともに、骨密度・体脂肪率(BMI指数)測定

◆参加者数 のべ157名(第1弾:68名 第2弾:89名)

◆活動の様子



◆評価

クラブは、事業着手時点で設立2年未満であり、クラブの存在自体が、地域住民、特に高齢の住民にとっては、まだ認知度が高いとはいえなかった。そこで、本事業を契機に、事業実施のチラシとともに、クラブ紹介のリーフレットも一緒に配布することで、「地域でこういう活動をしているクラブ(団体)がある。」ということへの周知には、幅広い世代の地域住民が集う場での啓発活動が、大いに役立ったものと思われる。また、健康測定をあわせて実施したことで、測定を目的に会場に足を運ばれた地域の方もおられ、自己の健康を考える契機を創出できたと思われる。

実践プロジェクト② 「歩き動楽プロジェクト」(歩き方講習会、歩育、ふれあいハイキング)

◆プロジェクトのねらい

ウォーキングを通じて、個々の健康づくりはもとより、ふれあい交流による仲間づくりを促進するとともに、歩きながら地域の歴史などを学ぶことや清掃活動といった地域貢献をウォーキングと結合させることにより、地域全体の活性化を図る。

◆実施概要

①歩き方講習会・歩育 平成20年11月～平成21年2月 計3回実施

第1回:歩き方講習会(屋内) 第2回:歩育実践(講義と正しい歩き方の実践指導)

第3回:地域内の神社巡り(3km)と同時に清掃活動も行う。

講師および指導内容:(財)大阪レクリエーション協会公認講師による正しい歩き方と歩育マップづくりの実践指導

②ふれあいハイキング 平成20年11月9日開催 行き先:京都府乙訓郡大山崎町天王山周辺

◆参加者数 ①のべ100名(第1回:48名、第2回:26名、第3回26名) ②88名

◆活動の様子



◆評価

①(財)大阪府レクリエーション協会公認講師による、講習会を含めた「歩育」を3回コースで実施することで、継続参加を促し、最終回の「動楽福巡り」(地域の神社巡り)では、「クリーン・ウォーキング」と併催し、参加者間の交流もうまれ、「歩くことで、地域を再発見できた」など、かなりの満足度が得られていた。

②ふれあいハイキングでは、地域のハイキングサークルなどにも声かけをしたことで、総勢88名の参加があり、中でも高齢者の参加が8割近くを占めるなど、プロジェクトのねらいは達成できた。

実践プロジェクト③ 「ラケットスポーツ」(テニス教室、太極柔力球講習会・教室)

◆プロジェクトのねらい

身体への負担が少なく、個人でも気軽に参加することができるラケットスポーツ種目の教室を定期で開催し、高齢者の継続的なスポーツ活動を促進する。

◆実施概要

- ①テニス教室：平成20年12月～平成21年2月まで、全5回開催(水曜日19:00～21:00)
指導者：クラブ活動地域在住のテニス指導者(会員外)
 - ②太極柔力球講習会・教室：平成20年12月～平成21年2月まで、講習会2回、教室3回開催(土曜日19:00～21:00)
指導者：日本太極柔力球連盟理事、指導員
- ①②とも、初心者向けの講習(教室)とし、まずは「面白さ、楽しさ」を体感してもらい、参加への継続を促す指導に心がけた。

◆参加者数

- ①のべ125名(1回:21名、2回:23名、3回:25名、4回:28名、5回:28名)
- ②のべ111名(1回:35名、2回:25名、3回:15名、4回:17名、5回:19名)

◆活動の様子



◆評価

- ①テニスは、クラブが取り組みたかった種目でもあり、本事業で教室を実現できたことは大きな成果であった。会場も、大阪市立鯉江小学校のナイター設備を利用でき、地元在住の指導者の協力を得られ、今後の継続化に好条件が揃った。
- ②太極柔力球は、回を追うごとにコツをつかみ上達していく喜びや、参加者間でのコツの教えあいなど、和やかな雰囲気でも活動できたことや、激しい動きでなくても、さわやかな汗をかくことができるスポーツとして実感してもらえ、特に女性や高齢の参加者からの継続意欲の声もあるなど好評のうちに終えることができた。

実践プロジェクト④ 健康・体力測定会

◆プロジェクトのねらい

クラブが実践する事業の一環として、スポーツ医・科学的見地から、健康、体力、運動能力等の各種測定を継続的にを行い、参加者が自身の体力を客観的に把握することで、年齢や体力に応じた、健康・体力づくりの意識向上を図る。加えてクラブ主催の各種スポーツ事業への参加を促進するなど、スポーツ実践機会の創出を目的とする。

◆実施概要

- 平成20年12月～平成21年2月まで、(月1回(計3回)、1回あたり30名定員、2時間程度)
対象者：クラブ活動地区在住の60歳以上の方で、継続的に体力測定会やクラブ主催のスポーツ事業に参加できる方。
測定項目：血圧、長座位体前屈、握力、開眼片足立ち、光反応(全身反応)、膝伸展筋力、骨密度(7種目)
測定機関：㈱OSUヘルスサポートアカデミー

◆参加者数 のべ48名(第1回:11名、第2回:19名、第3回:18名)

◆活動の様子



◆評価

日ごろこのような体力測定の機会があまりない高齢の参加者にとっては、測定結果が客観的に評価され、また記録に残ることが、自身の健康や体力の状態を知る良い契機となった。測定委託を行った㈱OSUヘルスサポートアカデミーのスタッフも、参加者が気負うことなく測定が出来るよう和やかな雰囲気づくりに配慮し、自身の測定結果や、日常生活での留意事項などについて気軽に質問できたことも参加者にとっては有益であり、今後も継続的な開催を希望する声が多く、一定の成果が得られた。

その他の取組

広域スポーツセンターでの取り組み

- ・啓発キャンペーン時の「骨密度・体脂肪率測定」、「健康・体力測定会」については、連携機関との調整が専門的な内容(測定結果の分析等)に及ぶため、広域SC(府)と連携機関との委託契約で実施。
- ・クラブ実践事業参加者へのアンケート
- ・クラブ実践プロジェクト会議メンバー等地域の方を交えた座談会の開催
- ・クラブ実践事業、指導者へのインタビュー
- ・広域スポーツセンターHP内において、本事業の実践内容を紹介

本事業の成果

今回クラブが実践したプロジェクトについては、クラブが新規に取り組む事業が多く、広域スポーツセンターとしても、クラブの運営体制を考慮しつつ、関係団体との講師派遣や事業の進め方の調整を行ってきた。調整の導入部分を広域スポーツセンターが担い、詳細の調整をクラブに委ね、設立2年のクラブが今後直面する関係機関との調整手法等を学ぶ機会として位置づけた支援も行うことでクラブマネージャー、クラブ役員にとっては、良い経験ができたことと考える。また、地域での広報、事業参加への呼びかけの方法については、クラブ側が広報チラシ作成、配布などを、地域振興会、自治会、老人会、女性会等の組織へ「クラブ」と「地域」という立場での関わりを意識して実践したことは、地域での「クラブへの認知、理解」が深まったと考える。テーマでは高齢者が対象であったが、活力ある地域づくりという観点から、各事業に幅広い世代の参加を募り、その中で新たな世代間交流も生まれた事例もあり、取り組みの成果があった。

本事業の課題と今後の取組

クラブの実践事業については、実施回数、参加のべ人数だけを総括すると、当初の事業計画を下回る形での実践となったことが、大きな課題として挙げられる。各事業の本格実施が11月以降となってしまったことが要因であるが、設立2年目で発展途上であるクラブとしては、短期間であってもプロジェクトを実践し、地域に対してクラブへの理解度を深め、連携が図れたことを評価したい。いずれのプロジェクトにおいても、参加者アンケートからは、継続の希望が多いため、今後も継続したクラブでの実践活動に期待したい。

広域スポーツセンターとしては、クラブが対応可能な範囲で、最大限の事業実施ができるよう支援体制をとり、本事業の本旨に支障がないよう実践できたが、今回、実践クラブの自己財源の多寡、クラブ事務局員の常勤体制の有無が、クラブが委託事業を受託するにあたっての重要な要素となることを実態として認識でき、今後のクラブとの連携による委託事業の応募検討の際の参考となった。

(本件問合せ先:大阪府生涯スポーツ振興課 06-6941-1585)