

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 北海道 受託団体名 北海道広域スポーツセンター機能推進事務局

実践テーマ 女性のスポーツ参加機会の向上

女性が参加しやすいスポーツ事業の環境づくり

【テーマ設定の理由】

若い女性をはじめ、女性がスポーツに積極的に参加する機会の拡充や、地域住民のニーズにあったスポーツ環境の一層の整備、地域住民や関係団体の連携など、スポーツ活動を中核とした地域づくりを進めるため、このテーマを設定した。

実践クラブ評価委員会

山本 理人(北海道教育大学岩見沢校准教授)	原田 豊美(道北圏広域スポーツセンター主幹)
坪田 敏男(道体育指導委員協議会理事長)	中久保 彰(十勝圏広域スポーツセンター事務局員)
白石 修(道体育協会クラブ育成アドバイザー)	江縁 和秀(釧路・根室圏広域スポーツセンター 専門員)
堺 泰幸(道南圏広域スポーツセンター課長)	佐々木幸子(保健福祉部保健医療局健康推進課主査)
富川 英孝(道央圏東胆振広域スポーツセンター主査)	三戸部康世(環境生活部生活局参事主査)

課題解決のために連携をとった機関・団体

■北海道教育大学	■道内圏広域スポーツセンター(5カ所)
■留萌市教育委員会生涯学習課	■留萌市立病院
■留萌市子育て支援センター	■留萌市保健医療課
■女性ネットワークるる	■おたすけママくらぶ

【上記機関・団体と連携をとった効果】

さまざまな団体、組織と幅広く連携することにより、これまでになかった支援が得られた。例えば、健康を切り口にしたスポーツ教室で市立病院のドクターと看護師、さらに市の保健師が全面的に協力してくれた。
この連携は、今後のクラブの事業運営で大きな財産となった。

実践クラブ名 るもいスポーツクラブ「このゆびとまれ」

【クラブ概要】

・設立年月日	平成 19 年 3 月 16 日 設立		
・クラブ所在地	留萌市見晴町2丁目 留萌市スポーツセンター内		
・クラブの特色	当クラブは身の丈にあった活動を標榜しつつも個性の発揮を目指している。例えば小学生と高齢者の教室では、いずれも運動前の15分間「文武両道」「読み書き計算」として、季節にあった俳句の朗読や百マス計算なども実施している。		
・クラブマネジャーの活動状況			
・会員数(H20.7.1現在)	602 人	・定期活動種目数	23 種目
・会費の種類と金額	一般2,000円/年 高齢者1,000円/年 小学生1,000円/年		
・平成21年度総予算額	12,000,000 円		

実践プロジェクト①

ヘルシーライフ 女性のための健康・スポーツ講座(3回)

◆プロジェクトのねらい

中高年の参加機会向上。健康の知識を得るとともに、実際からだを動かし健康増進を図る

◆実施概要

1回目～保健師の講話、家庭でできる簡単ストレッチ、2回目～ドクターの講話、ストレッチと無理のない筋力トレーニング、3回目～保健師の講話、ウォーキングやステップ台を使い、有酸素運動

◆参加者数 44人

◆活動の様子



◆評価

- ・健康と運動をセットしたことにより、健康志向の人には効果あり
- ・市の保健師、市立病院、健康推進団体(るもい健康の駅)と連携できたことはプラス
- ・ある程度参加者は見込めるが、増加要因がなく参加者集めに苦労

実践プロジェクト②

菜食健美 健康な食生活講座(2回)

◆プロジェクトのねらい

健康的な食生活が送れるよう、食事について学び、からだを動かしてリフレッシュを図る

◆実施概要

1回目:グラウンドゴルフ(室内)、食生活講座、簡単レシピ配布、健康食材試食
2回目:ストレッチ体操、食生活講座、簡単レシピ配布、健康食材調理、試食

◆参加者数 32人

◆活動の様子



◆評価

- ・世代に合ったメニューを提供することができた
- ・2回目は「調理」も計画をしていたため、時間に余裕をもたせたつもりだが、「運動の時間が短い」「調理の時間が短い」などのさまざまな意見あり、時間延長、配分を慎重に行うことが課題
- ・参加者に好評、受益者負担が可能なら継続可能か

実践プロジェクト③ アクティブレディ(12回)

◆プロジェクトのねらい

運動・スポーツを通じて、OL、主婦の運動不足、ストレス解消を図る

◆実施概要

ミニバレー、スポレック、キンボール、ボウリング、体力測定など

◆参加者数 265 人

◆活動の様子



◆評価

- ・ 年齢層が20代～70代と範囲が広く、誰もが楽しめるよう多種目を用意。体力、年齢にあった内容を提供することができた
- ・ 最後の体力測定では実年齢より若い判定の人が多く、効果があらわれていた
- ・ ミニバレー、体操が人気、ニュースポーツを取り入れマンネリを防ぐ
- ・ 試合にすると不評。「楽しく」「自由に」を心がける

実践プロジェクト④ 親子で楽しむ運動教室・おはなし会(1回)

◆プロジェクトのねらい

親子で楽しめるスポーツ・レクリエーションと絵本の読み聞かせを通じて、楽しい一時を過ごす

◆実施概要

運動教室…ジャンプ、バランス運動、親子で手押し車など
おはなし会…絵本の読み聞かせ、歌いながら手遊びなど

◆参加者数 24 組 54 人

◆活動の様子



◆評価

- ・ 運動と読み聞かせの組み合わせがマッチし、図書館との連携が取れた
- ・ 親子のふれあいが深まり、笑顔が広がった
- ・ 土曜日に開催したため、働いている母親も参加することができた
- ・ 参加者からは継続要望あり。今後開催するなら、時期、曜日など日程調整が必要
- ・ シンプルな内容にしたつもりだったが、小さい子ども(3歳児)には運動、読み聞かせ共に難しい内容となった。誰もができ、飽きさせない内容にすることが課題

実践プロジェクト⑤ 大和撫子 茶華道体験(2回)

◆プロジェクトのねらい

クラブの講座参加者を対象に文化活動を体験してもらい活動の幅を広げる

◆実施概要

1回目:ミニバレー、茶道体験 2回目:スポレック、華道体験

◆参加者数 28 人

◆活動の様子



◆評価

- ・ スポーツと茶華道の組み合わせは受けたが、時間が短く余裕がなかった。時間に余裕を持つことが課題
- ・ ニーズに合ったメニュー作りが必要
- ・ 茶道、華道の講師からは、「このような機会を作ってもらって感謝している。今後もぜひ協力したい」との声をもらう

その他の取組

シェイプアップ・エクササイズ
ジュニアママクラブ
ママさんのためのキンボール講座
冬でも安心さわやかウォーキング
8時だよ！女性集合
プロジェクト会議の開催
コミュニティFMによる広報活動

本事業の成果

今年度は、昨年度の評価をもとに、プロジェクト事業の見直しを行うと共に新たな試みも行った。詳細は既に示したとおりであるが、調査の一環として行われた座談会の内容から、参加者同士のネットワークの確立やその拡大、スポーツという文化への新たな想いの生成、クラブをささえる「主体者」としての意識などが感じられ、「地域の活性化」の核となる「人」の成長を感じ取ることができた。また、昨年度に展開された事業においても、参加者の中から指導者になることを希望する女性が現れたという報告がなされていた。

これらのことは、総合型地域スポーツクラブの「住民主体」という理念に合致するだけでなく、女性のスポーツ参加の可能性の拡大という視点(男女共同参画という視点)からも注目に値する。

本事業の課題と今後の取組

今後は、地域の特性を踏まえた新たなプログラムの開発などが求められる。スポーツに関する調査研究を継続し、より詳細な分析を行っていきたい。また、この事業を通して得られた取り組みの成果が広域スポーツセンターが中心となり、北海道各地に情報発信していきたい。