

大阪府 | 大阪市 | 一般社団法人セレッソ大阪スポーツクラブ

予算額

1,644,840 円

地域課題解決に向けた取組

1	取組の名称	大人のサッカースクール(女性クラス)				
	趣旨・目的	運動不足になりがちな、女性中年層向けにサッカースクールを実施し、安全にスポーツを行えるスポーツ参加機会を提供することで、新たな地域のコミュニティの場を目指す。				
	内容	女性中年層を対象に、サッカーのトレーニング方法を取り入れ、ボールを用いて身体を動かすことから始め、最終的には簡単なミニゲームを実施し、楽しむ。				
	対象者	成人女性	参加人	116名	実施回数	15回
	効果を高めるための工夫や取組など	<ul style="list-style-type: none"> ボールを使つてのトレーニングの前に、サッカーだけでなく様々なスポーツの基本になるサイドステップ、クロスステップ等のステップワークのトレーニングメニューを組んだ。 				
	成果	<ul style="list-style-type: none"> 回を追うごとに様々な動きがスムーズにできるようになり、徐々にサッカーらしいミニゲームもできるようになった。さらに、スクール終了後も熱心にトレーニングをしている姿を見ることができた。 				
	課題	<ul style="list-style-type: none"> 参加人数が少ないため、地域のコミュニケーションの場として成立していない。 				

2	取組の名称	イキイキはつらつ塾				
	趣旨・目的	地域高齢者社会が進む中で生ずる介護問題に対し、予防という形で対応すべく、高齢者を対象にした、無理なく、安全に、そして楽しく参加していただける健康教室を開催する。				
	内容	<ul style="list-style-type: none"> 日頃自宅にこもりながら高齢者を対象に、簡単なヨガエクササイズや肩こり腰痛改善エクササイズ、膝痛らくらく体操、お手軽筋力トレーニングといった内容の介護予防教室の実施。 				
	対象者	高齢者	参加人数	115名	実施回数	9回
	効果を高めるための工夫や取組など	<ul style="list-style-type: none"> 毎回のトレーニングで実施する内容の種類を少なくすることにより、自宅でも繰り返し実践できるようにする。 				
成果	<ul style="list-style-type: none"> 毎回講座終了後にアンケートを実施したところ、全員から「やや満足」以上の結果を得た。 トレーニングで実施する内容の種類を少なくすることによって、自宅でも実践する方が増加すると同時に、健康維持や健康管理に対する意識が高まった。 参加者間のコミュニケーションも充実しており、自身の目標をお互いに共有し合い、トレーニングに取り組んだ。 					
課題	<ul style="list-style-type: none"> 講座の周知度が低く、参加人数が目標に満たなかったため、今後、開催に関する広報を改善していく必要がある。 					

小学校体育活動支援

派遣先学校総数	18 校
---------	------

コーディネーター総数	15 名
------------	------

◆効果を高めるための工夫や取組など

- 授業開始時、コーディネーターは担任教諭から紹介をいただくが、子どもたちの表情が硬い場合は、子どもたちとコーディネーターの距離を縮める為、自己紹介を関西のノリで場を和ます努力をしている。
- 担任の先生と一緒に指導を行いながら、コーディネーターは特に細かい技術などを中心に指導を行った。また、その内容について先生に伝えると同時に、指導の様子を書面や映像等で記録するようにお願いした。
- 授業のまとめで行う試合形式の練習では、担任教諭がレフリーとなり、コーチ(2~3名)vs子どもたち(8名以上)で試合を行う。そしてその試合の中でプロの技術を子どもたちに体感してもらうようにしている。

◆成果と課題

〔成果〕

- 一度訪問した学校は、必ずといってよいほど喜んでいただき、次なる訪問を求められた。
- 子ども達には、大きな刺激を与えることができ、同時にコーディネーターを務めるコーチ達も、子ども達から元気をもたらすことができた。
- 先生方から授業の進め方が参考になるとっていただいた。

〔課題〕

- 限られた時間の中での指導となるため、十分に行き届いた指導ができない。事情により講堂を使えない学校は、雨天時中止となるため、子ども達への指導機会が失われてしまう。

本事業全体の成果と課題

〔成果〕

- 地域課題の解決に向けた取組においては、2つの取組から地域住民の健康に対する意識を増進するとともに、定期的な運動の実施を促進することができた。
- 小学校体育活動コーディネーターの派遣の委託事業を利用することでコーディネーターを準備しやすくなった。

〔課題〕

- 地域課題の解決にむけた取組において、さらなる認知活動と参加者の増加の問題解決が必要である。