ずどーんと広げよう奈井江みんなの健康づくり

スポまち！表彰2026
②北海道奈井江町

＜目標＞　　計画期間：～令和　12年　3月31日

運動参加率を60%へ
コンディショニングセッションの普及・実践を通じて、町民の運動習慣を定着。「コンディショニング教室」や奈井江町オリジナルの「ずどーん体操」で、子どもから高齢者まで、誰もが楽しく健康づくりに取り組めるまちを目指す。

健康寿命の延伸とQOL（生活の質）の向上へ
専門的な知識・技術を町民へつなぎ、町民同士が健康づくりを支えあう「奈井江町モデル」の構築を目指す。

＜ＰＲポイント＞

専門家の力をまちの力へ
専門的なコンディショニングを、子どもから高齢者まで、町ぐるみの健康づくりへと展開。
人材育成を通じ町民主体で続ける「奈井江町モデル」を目指す。

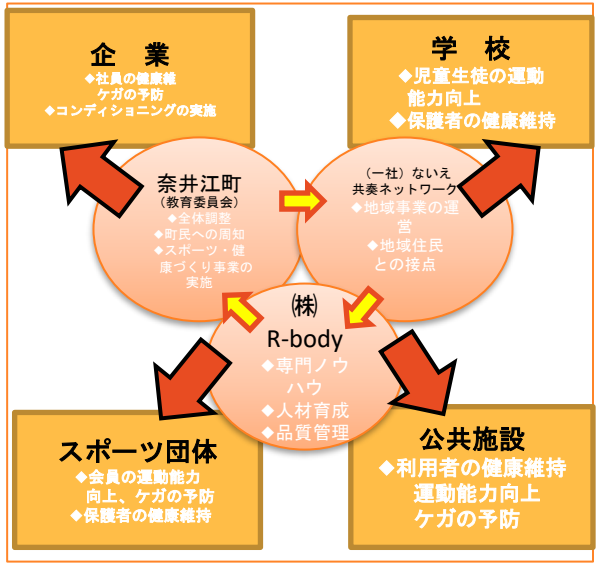
- **専門性：**専門トレーナーによる本格的なコンディショニングを実施。年間延べ4,159人（町民1人あたり年0.9回）
- **展開力：**公共施設からこども園、高齢者施設、スポーツ少年団など、あらゆる世代、場へ広く展開。
- **独自性：**コンディショニングを軸に、子どもの運動能力向上、ローカルスポーツ「テニピン」、オリジナル「ずどーん体操」を一体的に推進。
- **独自性：**「コンディショニングリーダー」を育成・配置し、町民同士が健康づくりを支え合う仕組みを構築。将来的な町民主体の自走を目指す。

＜現状・課題＞

◎少子高齢化により人口減少が顕著で、まちの活気がなくなってきている。
◎ゲームやスマートフォンで遊ぶことが多く、身体を動かす機会が減ったためか、子どもたちの運動能力の低下が著しい。
◎誰もが健康で安心して暮らせるように、全世代が取り組むことのできる運動が必要。



＜継続的な取組を確保できる体制（図）＞



＜総合的な取組内容＞



コンディショニング

ケガをしにくい身体づくりや、肩こり・腰痛などの身体の不調改善を目的とした運動。複数人で無理なく、楽しく健康な身体づくりに取り組みます。



パーソナルセッション

一人ひとりの身体の悩みや状態に合わせて行う、1対1のコンディショニング。それぞれの課題に合わせたエクササイズを行います。



テニピン

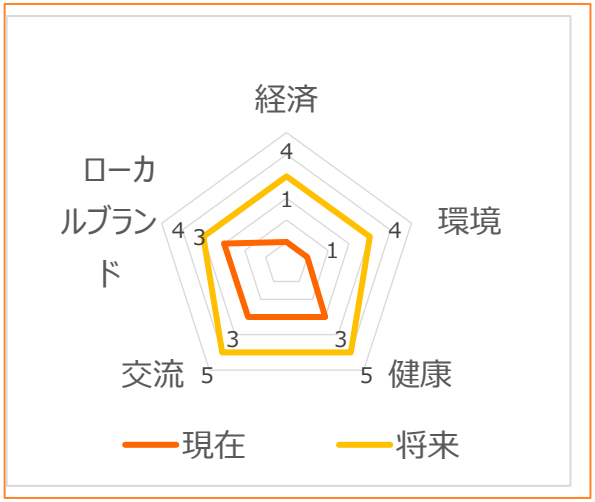
テニスをもとにした、誰でも簡単に楽しめるスポーツ。「立つ・起きる・歩く」などの基本動作を取り入れ、子どもの運動能力向上や、生涯にわたる健康づくりにもつながります。



ずどーん体操

奈井江町オリジナル体操の約3分の体操。親しみやすい音楽で、子どもから高齢者まで楽しく身体を動かせ、町の健康づくりを広げています。

＜セルフチェックシート＞



【フォローアップ欄】令和８年度以降における計画の進捗状況

問合せ先・電話番号
奈井江町教育委員会文化振興係
TEL　0125－65－5311