

日本体育協会

総合型地域スポーツクラブ公式メールマガジン

〈連載〉わがクラブの人気プログラム

歩こう会 [ウォーキングサークル] (NPO 法人高城スポーツクラブ)

プログラム概要

- 実施頻度：毎月1回程度(年間10回)
- 場 所：高城運動公園からバスで約1~2時間の距離にある場所
- 参加者層：50代~70代
- 定 員：1回当たり37名(バス1台分)
- 参 加 料：1回当たり200円/1名 別途年会費(一般3,000円、シニア2,000円、家族5,000円[2名分])
- 実施種目：ウォーキング
- 経 費：保険料、駐車場代(必要な場合のみ)
- 運 営：毎回クラブスタッフ2名~3名を列の先頭と最後尾に配置し、安全確保に配慮している。
- 工夫した点：参加者募集に苦労したが、行政の広報紙や新聞、口コミでの広報で解決



1 プログラム導入の背景など

「NPO 法人高城スポーツクラブ(以下、クラブ)」(宮崎県都城市)では、以下の背景からウォーキングサークル「歩こう会」を実施しています。

- クラブ理念は、「人づくり 生きがいがづくり 健康づくり 仲間づくり そして活力あるまちづくり」であり、誰もが参加しやすいウォーキングが「いっでん だいでん ずーつ(いつでも だれでも いつまでも)」スポーツに親しむことを目指すクラブの方向性と合致していた。
- ウォーキングを継続するうちに、遠方に出かけたほうが小旅行の意味合いも出て、参加者も集まりやすいことから、毎回様々な地域で町の歴史や雰囲気を感じることができる6km~8kmのウォーキングサークルとした。

2 運営のポイント

(1) 開催の流れ

- 1) 「歩こう会」の会員に活動場所の希望をとり、事務局で決定

- 2) バスの手配後、会員に開催案内のハガキ送付。参加希望者は事務局に電話申込み
- 3) 事務局で参加者の把握、昼食の手配、保険加入手続きなど

(2) 当日のスケジュール

- 1) 健康状態確認、コース説明、準備運動
出発前にはクラブ理事長がリーダーとなり、しっかりと準備運動を行う。クラブマネージャーからはコース、水分補給や歩く速度、安全管理、昼食場所などについて説明。
- 2) ウォーキング実施
クラブスタッフが必ず2~3人同行、列の先頭と最後尾に配置し安全確保に配慮する。
- 3) 昼食、訪問先などで買い物

3 人気のポイント

「歩こう会」では、事業実施に当たり次の工夫をしています。

- 2ヶ月に1回は海岸線を歩くコースを設定している。(クラブ所在地域は盆地であり日頃海を見る機会が少ないため)
- 実施場所が同じであっても4月は椿、翌年10月にはコスモスをそれぞれ観賞できるようにするなど、季節に応じた場所を選んでいる。また、2年連続して同じ時期に同じコースを歩かないようにしている。

また、運営する上で次のことに留意しています。

- スタート、ゴール地点と中間地点にトイレがあるように設定する(小休憩ができる場所の確保)。
- 歩道の設定、十分な道幅が確保されているかなどを確認する。
- 参加者の体力を考慮し、坂道が多い場合や外が暑い場合は距離を短めにする。一方で平坦なコースの場合は、少し負荷がかかるようにコース設定する。
- 安全管理の観点から、応急手当できる道具やAEDを持参する。

以上のような工夫もあり、「歩こう会」の会員は仲間と一緒に景色や会話を楽しみ、歴史を感じ、食事を楽しむことで、「また、参加しよう!」という気持ちになり、日常生活で運動する動機づけにもなっています。また、高齢の方にとって自分で車を運転しての遠出は難しくなりがちですが、「歩こう会」に参加することで、いろいろな場所に行けることも人気の秘訣となっています。

参加者数は開催当初、クラブ所在地域の方々 30名程度でしたが、口コミなどで広がりを見せ、今では60名程度となっています。その内の3~4割は町外からの参加者となっているそうです。

4 今後について

「歩こう会」の会員数が年々増えてきているため、今後クラブでは参加回数を増やすことやコースがマンネリ化してきているので新たなコース設定を考えています。また、現在は行政(高城総合支所)所有のバスを借用していますが、今後借用できなくなる可能性もあるので、スポーツ振興くじ助成事業を活用したマイクロバスの購入も検討しています。理事長の「誰でも参加ができ、楽しい仲間と一緒に体を動かし、新しいことにも挑戦し、会員でつくりあげるクラブ。人と人がふれあい、磨きあう、心豊かなまちづくりを目指しています」という言葉が印象に残ります。

(宮崎県クラブアドバイザー 宮田育俊)

クラブプロフィール

設 立：平成19年2月28日(平成22年10月29日NPO法人化)
地 域：宮崎県都城市高城町
運 営：地域人口 約11,000人
 会員数 401名(平成25年7月現在)
 予算規模 約4,000万円(平成25年度)
特 徴：高城運動公園を中心に幼児から高齢者までを対象に活動を行っている。
連 絡 先：〒885-1202 宮崎県都城市高城町穂満坊2492番地 高城運動公園総合体育館
 TEL・FAX：0986-58-5514
 E-mail：taka-spo2007@btvm.ne.jp