

特集

行政・教育機関・自治会と連携した 活動を行っているクラブ

人と人の“横のつながり”をきっかけに 広がっていったクラブの事業・活動

さんのヘスポーツクラブEnjoy

公民館の健康対策事業への参加をきっかけに、町役場の健康推進課から委託事業を受けるなど、徐々にクラブの活動が広がっている「さんのヘスポーツクラブEnjoy」。「生き生き教室」などの介護予防事業やスポーツフェスティバルを行い、行政との連携を強める取り組みをご紹介します。

♂ キーポイント

- ◎ 公民館とのつながり
- ◎ 健康寿命を延ばす活動
- ◎ スポーツフェスティバル開催で認知度アップ

1 | クラブ概要

平成13年に三戸町（青森県三戸郡）において「第1回さんのヘアップルラージボールオープン大会」が開催され、全国から400人規模の参加がありました。参加者から「大会を開催していながら、町にラージボール卓球のチームがないのが非常に残念」という声が聞かれたことをきっかけに、現在のクラブの会長やクラブマネージャー、町教育委員会、町卓球協会の協力を得て、有志でラージボール卓球を始めました。それが現在のクラブの土台となって、平成24年に「さんのヘスポーツクラブEnjoy」（以下、クラブ）が設立されました。

2 | 健康対策事業参加により口コミで広がるクラブの存在

クラブの副会長が町の消防団の副団長やスポーツ推進委員を務めており、副会長が所属している消防団の団付分団長が公民館分館の館長を務めていることから、横のつながりが生まれました。最初は、その公民館分館の館長の紹介で、町内会で実施されている公民館の健康対策事業に参加してもらい、今では高齢者を対象とした健康教室を定期的に行っています。この活動により、教室やクラブの存在が徐々に口コミで広がりをみせています。

また、この公民館との連携がきっかけになり、町役場健康推進課が各町内会で行っている健康教室の一部にも参加して、クラブのPR活動やニュースポーツの紹介なども行っています。

3 | 健康寿命を延ばす取り組みを推進

三戸町は県内の中でも高齢者の医療費が高く、健康寿命を延ばすことが課題でした。現在、役場から委託を受け、介護予防事業として「生き生き教室」を行っています。この教室の参加者は、60代～80代が中心ですが、90代後半の高齢者も参加しています。3～4人のスタッフが手厚く対応できるように、曜日毎に参加する地域を分けて、少人数の10人～20人程度が参加し、全体では80名ほどが参加しています。

手先や脳のトレーニングとなる軽スポーツから始まり、座ったままでできる「いきいき百歳体操」で手足の筋力トレーニングを整えるプログラムとなっています。



熱心に指導するスタッフ



「いきいき百歳体操」の様子



元気いっぱいのクラブスタッフ

生き生き教室 8月予定表

【地区】 宮守・楸田

日	月	火	水	木	金	土	日
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
			大きな声で歌えば元気101倍♪				
			夏うた手遊び				
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
				懐かしい映画で青春時代を思い出そう...			
				映画鑑賞			
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
			運動で脳も身体も若返り!				
			クロリティーゲーム				
26日	27日	28日	29日	30日	31日		
			「いきいき百歳体操」で使うよ♪				
			体操おもしろ作り				

◎自宅で体操が出来たら、しっかり〇をつけましょう！又、お休みする場合は、必ず連絡して下さい
みんなのホームスポーツクラブ(株)「生き生き教室」電話23-3210(担当:松原・中野・工藤) 携帯090-1664-7505(松原)

「生き生き教室」のプログラム

4 | 健康推進課とクラブとの連携協力体制の構築

町役場の健康推進課から委託事業を受けたことによって、健康推進課とクラブの連携協力体制が出来上がり、クラブ主催の事業やさまざまな場面でクラブの名前があがるようになり、事業の幅が広がっていくことが期待されます。

現在はこういうのはクラブでできないだろうか等の提案も健康推進課からされるようになり、クラブと行政が町民の健康について一緒に考えていくような雰囲気が醸成されつつあります。

5 | 参加者のリピート率の向上で認知度もアップ

最初は、町内でのクラブの認知度が低かったため、「Enjoy って何？どんな団体？」という雰囲気が健康推進課内にありました。しかし、さまざまな活動をした結果今では毎年2回実施しているクラブ主催のスポーツフェスティバルで、健康推進課から運営面での協力を徐々に得られるようになりました。

スポーツフェスティバルは子どもから高齢者まで、体力測定や健康チェックを実施しています。自分の体力を知りたいと参加者のリピート率も高く、クラブにとってはクラブの認知度向上に良い結果をもたらしています。

6 | 保育園や幼稚園との連携を図ってさらなる発展を

高齢者向けのものとしては、町内会単位でのニュースポーツ体験や健康教室の広報・周知を継続し徐々に協力してくれる町会を増やしていくことが目標となっています。

また、未就学の幼児を対象として、保育園や幼稚園との連携を図っていきたいとも考えています。例えば、月に2回程度ボールを使った遊びの教室や、ニュースポーツ体験等を通じて体を動かすことの喜びやゲームを通じた楽しさを教えます。小さい頃から、クラブを通じてスポーツとの触れ合いをもたせて、将来的にクラブへ抵抗なく参加できる状況を作り上げていきたいと思っています。（クラブアドバイザー／佐藤龍哉）

クラブプロフィール

- 設立年月日：平成24年3月24日
- 所在地：青森県三戸郡三戸町
- 運営：会員数177名(平成27年7月現在)
予算規模1,500万円(平成27年度)
- 特徴：卓球・サッカーの選手育成部門のスクール事業と、年齢を問わず誰でも楽しく参加できる部門のサークル事業の二本立てで活動を行っています。その他には、リズム感を養うヒップホップダンス教室や健康維持を目的とするストレッチや貯筋体力づくり教室等、また文化活動としてパソコン教室を実施しています。平成26年度からは三戸町役場健康推進課より介護予防事業の委託業務や、三戸町教育委員会から施設受付業務委託を受託しています。

連絡先：〒039-0141 青森県三戸郡三戸町川守田字関根4-11
TEL/FAX：0179-22-2503
Eメール：s.sports-club.enjoy@bell.ocn.ne.jp
ホームページ：<http://ssce.web.fc2.com/index.html>