

特集

総合型クラブに求められるスポーツ推進 ～健康づくり、運動の習慣化～

大学と連携して村民の健康づくりに寄与

NPO法人川場村スポーツクラブ

総合型クラブの活動において、地域住民へスポーツ活動を促し、地域住民の健康増進および体力づくりに寄与することは大切な役割の一つです。そこで、群馬大学との連携で健康測定や体力測定を実施し、村民の健康づくりを行っている川場村スポーツクラブの活動に着目しました。

🔑 キーポイント

- ◎大学との連携で健康測定・体力測定を実施
- ◎行政からの要請で中高年の健康づくり
- ◎アンケート実施で参加者の声を生かす

1 | クラブ概要

村の方向性として村民全員（子どもからお年寄りまで）が健康で暮らせるようにと、行政中心に「総合型地域スポーツクラブ」の設立に向け取り組み、平成25年10月に川場村スポーツクラブを設立しました。さらに平成27年4月にはNPO法人格を取得し、村の施設の指定管理を受け、安定した運営を目指して活動しています。そして、各教室の募集要項や開催案内を村内の企業や全戸に配布し、子ども向け教室については学校に依頼して開催案内を配るなど、子どもからお年寄りまで参加できるプログラムに取り組んでいます。



川場村武道館内のクラブハウス

2 | 大学との連携で健康測定・体力測定を実施

クラブ運営が活発にと、行政の方針でクラブ事務所がある建物の空室に、スポーツジムを併設することになりました。健康測定器等の購入にあたっては、クラブの教室で過去に指導を行った群馬大学の学生から体育学部の教授を紹介してもらい、教授の指導のもとで準備を進めました。設置後は健康測定器の使用方法や体力測定の結果・説明で、群馬大学と連携して活動しています。

健康測定器では体組成計で体脂肪や筋肉量、骨量、内臓脂肪や基礎代謝などの計測、血管年齢、脚力測定を行い、体づくりをする前の自分の健康状態を検査します。そして、その数値を基に指導員のアドバイスを受けて、クラブに併設されているジムで自分の劣っているところを強化しています。そういった、データとして表示された数値から自分の健康状態を知ることにより、日常生活において健康に注意するようになるなど、住民が健康に対して意識してきたことが伺えるようになりました。

さらに年1回行われる新体力テストでは、文部科学省の体力診断テストを基に、握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害歩行、6分間歩行などを、群馬大学より10名程度のスタッフを派遣していただき、実施しています。終了後には、テスト結果の「得点レーダーチャート」をクラブスタッフから参加者一人一人へ渡し、それぞれの結果についての説明をしています。それにより、自分の体力年齢を把握することができ、参加者の皆さんも喜んでいきます。



健康測定実施は個人の健康状態を知る機会となった



新体力測定を導入し、体力年齢を把握



クラブ事務所と同じ建物にスポーツジムを併設

3 | 行政からの要請で中高年の健康づくりにも寄与

行政から中高年の健康づくりを考えてほしいと要望がありました。そこで、60～75歳の自分で車の運転ができる村民を対象に「筋力アップ教室」を行いました。毎年、冬場に行く参加者に人気のあるプログラムですが、昨年度は7回実施したところを今年度は10回に増やすなど、行政と一体となって、行政の手の届かない部分をクラブで補うことを心がけて運営しています。

その他にも、昨年11月には、福岡大学の医学博士「田中宏暁」先生を招いてスロージョギング教室を実施しました。スロージョギングは足腰に負担のかからないプログラムのため、足腰に不安を抱える村民にも好評でした。参加者募集にあたっては、群馬県スポーツ協会、近隣行政の体育課や企業に募集要項の設置を依頼し、県内の新聞3紙にも掲載するなどしました。また、県内クラブへも、イベント時に募集案内を手渡したり、郵送するなど案内を行いました。イベント当日には、村民をはじめ100名近くの参加があり、村教育長も参加して日常生活に取り入れているそうです。

さらに、「家庭から笑い」とクラブ員はもちろん婦人会、老人会の方にも大勢参加していただき、ラフターヨガ教室を実施しました。このプログラムは笑いとヨガの呼吸法を組み合わせたもので、全身を使って笑いながらたくさんの酸素を体に取り入れる健康法です。もちろん、部屋中いっぱいに参加した皆さんの笑い声があふれ、認知症予防にも一役買っています。

4 | アンケートの実施や男性会員の増加を目指す

クラブとしては、今後は群馬大学との連携をより一層深め、村民の多くが参加し、健康に対する目標を持つようなプログラムづくりを提案していきたいと考えています。その他のプログラムについても、教室ごとにアンケートを実施し、参加者の要望・満足度を調査し、生の声を大切にしてクラブ運営に反映していきたいと考えています。

今後の課題は、各種教室の参加者は女性が多いため、いかに男性の参加者を増やしていくかということです。そこで、ほかの総合型クラブ等と交流を深めてよりよい運営方法を研究するとともに、行政（健康福祉課）等とも連携して参加者を増やしていきたいと思います。

（川場村スポーツクラブ事務局長／星勝実）



女性会員の多い状況から脱却を目指したい

クラブプロフィール

- 設立年月日：平成25年10月22日
- 所在地：群馬県利根郡川場村
- 運営：会員数276名（平成27年12月現在）
予算規模：2千219万7千円（平成27年度）
- 特徴：川場村は、スポーツを通じた地域活性化をはじめ、村民の健康維持や健康増進を図ることを目的にスポーツタウン構想を推進してきました。その一環として、平成25年10月に総合型地域スポーツクラブ「川場村スポーツクラブ」を設立、その経緯からも常に教育委員会をはじめとする行政と一体で各種イベント等への協力や参加を行っています。また、クラブの事務所として利用している、川場村武道館をはじめとする各スポーツ施設の指定管理を受託しており、事務所のある武道館は常設のトレーニングジムもあり、クラブがそのジムを運営していることからクラブ会員も徐々に増えています。今後は、雪山ハイキングや夏の登山教室等、地域の特徴を生かした教室にも取り組む計画です。

連絡先：〒378-0114 群馬県利根郡川場村大字天神1138-1
TEL&FAX：0278-25-3549
Eメール：kawaba-sports@apple.kannet.ne.jp