総合型地域スポーツクラブ 公式メールマガジン
第123号　平成28年1月20日発行

｜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～

地域づくりを重視した運動環境の提供

NPO法人ゆうゆうスポーツクラブ海南

クラブマネジャーの発案で「運動をしていない方々に運動環境を提供したい」と、行政への働きかけにより「地域介護予防活動支援事業」を受託し、地域住民の健康づくりを担っているゆうゆうスポーツクラブ海南。その活動は単に介護予防だけでなく、地域づくりにも一役買っています。

キーポイント

◎運動をしていない人に運動環境を提供
◎地域住民の近くに出張指導
◎地域コミュニティづくりを重視した指導

1｜クラブ概要

NPO法人ゆうゆうスポーツクラブ海南は海南市のスポーツ教室の終了をきっかけに平成19年３月に設立されました。翌年の20年３月にはNPO法人格を取得し、21年度より海南市の指定管理者となり体育施設を管理するようになりました。クラブの事務所がある市総合体育館をはじめグラウンド、テニスコート、プール等市内11か所の施設を管理しています。

クラブでは幼児から高齢者、障がい児を含めた会員のニーズに応じた50以上のプログラムが展開されており、体育館はいつもにぎわっています。また、様々なイベントを通して人と人をつなぎ、地域の絆を深め、町が元気になる原動力となっています。

2｜ クラブマネジャーの発案で事業実施が決まる

クラブとして健康・医療に関する事業を行うことになったきっかけは、南由佳クラブマネジャーが「教室のプログラムなどで会員を増やすことよりも、運動していない方々に運動環境を提供していくことが必要である」と考え、当クラブのある海南市の高齢介護課に提案したことでした。

そして「地域介護予防活動支援事業」を平成25年度から26年度まで海南市より受託し、「介護予防地域づくり」や「ラジオ体操自主活動支援」を実施しました。事業実施にあたっては、各地区の公民館やコミュニティセンター単位で参加者の募集を行い、クラブに来てもらうのではなく地域住民の近くに指導員が出張する形で、地域住民の皆さんの身近な場所に運動の場を設け実施しました。

3｜自主活動を目指した事業運営

（1）介護予防地域づくり（3日間シリーズ90分／回）

運動の内容や効果に関する講義に加えて、ラジオ体操第1、ラジオ体操第2、ピラティスボール運動を行いました。この取り組みでは、単発に講座を開催するのではなく、継続して活動を行ってもらうことが重要であり、それが真の介護予防、健康維持につながると考えました。そのため、誰もが知っていて、取り組みやすいラジオ体操を中心とした講習としました。3日間の講習では、自主活動のための広報・会場手配の方法・CDプレーヤー等物品の準備など活動運営にあたって必要な役割分担を提示し、グループワークの中で、講習終了後に自主的に活動できるように取り組んでいます。講習に参加した地域の人たちが活動の場を広げられるよう工夫しています。

（2）ラジオ体操自主活動支援（1回／年、30～90分／回）

「介護予防地域づくり」の後に継続してラジオ体操を行っているグループのフォローアップを「ラジオ体操自主活動の支援」として行っています。フォローアップでは、各地域を年に1度クラブの指導員が訪問し、時間の経過とともに忘れがちになる体操のポイントや効果を改めてアドバイスしています。そのフォローアップでは、地域のコミュニティの醸成を感じることができます。

これらの講座やフォローを行うにあたり、ただの実技・運動指導だけでなく、地域づくりの視点を常に忘れることなく指導・助言を行っています。介護予防グループからそれらの活動を通してできた新たなグループも生まれています。そして、体操前に参加者で公園の草取り、清掃を行ったり、他のスポーツを楽しんだりと活動も広がっています。また、欠席者を気遣うなど地域の絆も深まっています。

海南市ではラジオ体操よりもさらに運動強度の高いシニアエクササイズのグループ活動も行っており、地域から要請があればクラブから出張指導等を行い、自主活動につなげています。それと同時に、クラブの教室プログラムとしてもシニアエクササイズを開催しています。

また、ラジオ体操グループがさらに活動を広げ、シニアエクササイズに取り組む新たなグループも増え、平成27年度はさらにシニアエクササイズに取り組む新たなグループが1つ活動を始めました。

ラジオ体操で健康づくりに取り組む

シニアたちも元気にラジオ体操で汗を流す

4｜地域住民のつながりと運動意欲の高まり

こうして立ち上がった22グループの活動頻度は様々ですが、継続して活動したことで、運動習慣のなかったところに活動が生まれました。また、地域コミュニティづくりを重視した指導を行っており、通りがかりの地域住民や普段あまり外に出なかった高齢者が参加することで住民同士のつながりが深まり、さらなる運動プログラムへの参加など運動意欲が高まっています。

海南市高齢介護課は、「ゆうゆうスポーツクラブ海南に事業委託をしたことにより、単に介護予防だけでなく、地域づくりを重視しての指導がありがたい」と話しています。

5｜元気な町づくりの中心となるクラブに！

現在自主運営しているラジオ体操グループは、各地域に定着してきました。クラブとしては、今後もより一層の発展のために参加者のニーズに応え、様々なプログラム提供・情報発信を行っていきます。

また、今年度は参加者のアンケート等により、膝痛についての講座を開催し、好評を得ました。そして、介護保険法の改正により病後、術後のリハビリも保険対象となることから、ＰＴ（理学療法士）とさらに連携をしていくことが求められています。

市の高齢介護課だけでなく、健康課、医療機関との連携もさらに深め、すべての地域住民に運動の機会を増やし、医療費削減・介護予防はもとより、健康づくりへの意識向上をこのクラブは担ってくれています。元気な町づくりの中心となり、さらになくてはならないクラブになるでしょう。

（和歌山県クラブアドバイザー／田林由加）

クラブプロフィール

●設立年月日：平成19年３月25日
●所在地：和歌山県海南市海南地区
●運　営：会員数501名（平成27年12月現在）
予算規模1億4200万円（うち指定管理費1億1050万円／平成26年度）
●特　徴：ゆうゆうスポーツクラブ海南は、「スポーツの力」と「地域の絆」でココロとカラダ、そしてまちを元気にするお手伝いをしています。〈環境づくり〉〈ひとづくり〉〈健康づくり〉〈きずなづくり〉〈スポーツの振興〉の５つのミッションを掲げ、みんなの想いを形にしていきます。

連絡先：〒642-0022　和歌山県海南市大野中1106　総合体育館内
TEL&FAX：073-483-6454
Eメール：u-u@kainan.info
ホームページ：http://kainan.info/