

## やすらぎの町小樽 クラブ育成推進フォーラム

日時：平成 19 年 9 月 28 日（金） 18：00～20：15

会場：小樽市いなきたコミュニティセンター

平成 19 年 9 月 28 日、北海道小樽市において総合型クラブ育成推進フォーラムが開催され、スポーツ関係者等地域より 105 名の参加があった。プログラム及びその内容については以下の通りである。

### 講演

講演では、札幌医科大学の武田勝秀教授が、『スプーン 1 杯の健康科学』というテーマでお話しをされた。先生の詳細なデータに裏打ちされたお話は、その語り口のすばらしさと相まって、とても心にしみいる内容であった。とりわけ、冒頭に話された「知識が余るほどあっても、意識が変わらなければ意味がない。ワカルことからカワルことへ変容しなければいけない。」という一言は、大変印象深いものであった。また、今回のフォーラムにはスポーツ指導者の参加者が多く、「病気や怪我の予防費より、治療コストは高い。地域住民がスポーツをすること、皆さんがスポーツを地域住民に指導することは、とても意味のあることである。」とのお話は、実践や具体的行動の重要性を示されただけでなく、スポーツ指導者の指導や支援のあり方に対しても重要な示唆を与えていただき、大変有意義なものとなった。



運動・スポーツ指導のあり方に関しては、その多様性を理解することと、バランスを保つことが重要であるということであった。先生の「運動といっても多様なものがあり、例えば食事を取っていても、“しっかりと噛む”ことで、脳に酸素をたくさん供給することができる。噛むことも運動の重要な 1 つの要素なのである。」というお話、「ウエイトリフティングや水泳選手、マラソン選手が筋力トレーニングや、持久力トレーニングなど偏ったトレーニングを行うのではなく、バランスよくトレーニングを行うことはとても重要なことである。これは一つの種目を行うだけでなく、多様な種目を経験することと同様なことが言える。たくさんの“動き”を幼少から成長期にはとても重要である。」というお話は、大変参考になった。

また、「ストレスの緩和として会（快）食」について紹介され、楽しく食事をすることでストレスが軽減し免疫細胞が強くなるということが実験データからもあきらかであるということが示された。「食事で補給された栄養素を効率よく摂取するためには、楽しい環境で食事をすることで摂取率はUPする。これはスポーツにも同様なことがいえる。」「楽しく運動することで快感情のホルモンが分泌され、リラックス効果があり抑うつ効果がある。」「運動することは、リラックス効果を生み出すことだけではない。人が集まるということで“楽しさ”“快楽”気分の安定が図られ、人との交流において笑いが起こる。笑うことで免疫力が増強する（笑いの効果）。しかし、無理を

しては何の意味もない。」というお話は、多世代、多志向による「仲間」をベースとする総合型地域スポーツクラブの方向性とも重なるように感じられた。

さらには、安全に楽しく運動するコツとして、「競わない」「きつくなったらいつでも運動を中止する」「自己の快適ペースで行う」の3つが重要であるということも大変興味深い内容であった。「適度な運動を行うことで、健康面だけでなく、味覚も鋭敏になる。」このようなことは、総合型クラブを広めるためにも重要な要素ではないかと感じた。無理せず、自己のペースでこのような医学的根拠をもとに、地域住民に対しスポーツの大切さを広めていくことが、地域のため、そしてそこに住む地域住民のためになるのではないだろうか。

武田氏の医学的根拠をもとにした“スポーツの効果”に関する有益な情報には、参加者の多くが「目からうるこ」のようであった。

### 事例発表

事例発表では、「Genキングしらおい」の顧問、高橋克厚氏が、「総合型クラブのまちづくり」というテーマで、白老町における当クラブの実践内容について発表された。

「Genキングしらおい」は、町の体育協会がクラブを支援するという形でクラブ創設を開始したクラブである。近年、総合型地域スポーツクラブの創設にあたって、既存団体との関係づくりが困難であることが多く指摘されているが、当クラブにおいては、体協加盟団体や町内の競技団体との軋轢は全くなかったということであった。これは、スポーツ少年団や各競技団体、学校部活動の受け皿となることで、子どもの役に立ち、信頼を得ることができたということだった。

クラブの具体的な事業内容として、乗馬教室と映画バスツアーを紹介された。乗馬教室では、乗馬教室を行っている企業に対し「クラブ会員は通常のレッスン料金の半額で受講」できるように協力してもらい、クラブ会員が一人受講することでクラブに100円をキャッシュバックしてもらうようにしているとのことであった。また、映画バスツアーでは、映画館に「クラブ会員は通常の入場料のほぼ半額で観覧」できるように協力してもらい、入場料のうち300円をキャッシュバックしてもらうようにしているということであった。このような取り組みにより、クラブが設立してから1年目の収支が黒字になるとともに、会員増などにも効果があったと言う。



今後は、「クラブに入るメリットとは何か。」「クラブを通した『街づくり』のイメージ」「クラブがなくても生きていけるが、クラブがあることで楽しいことがたくさんあるということ」などを地域住民に対しアピールし実践していくことで、地域住民の輪を少しずつ広げていくことができるのではないかとのことであった。また、重要なことは、「自らも楽しみながら身の丈にあった活動を行うことである」と述べられていた。

講演と事例発表をとおして、総合型地域スポーツクラブの活動においては、楽しみながら無理せず行うことがとても重要であるということが伝わったのではないだろうか。

(報告：北海道ブロック地方企画班長 山本 理人)