



我がクラブの人気プログラム④

「男だけのスポーツパラダイス」

～寒河江市総合スポーツクラブ アスポートさがえ～

1 プログラム概要

- 実施頻度：年3クール（①5～7月、②9～11月、③1～3月／各クール全10回）
水曜日／13：30～15：00
- 場 所：山形県寒河江市市民体育館
- 参加者層：60～70代（定員20名／男性限定）
- 実施種目：体育館／吹き矢、カローリング、ラージボール卓球、スポレックなど
体育館外／ボウリング、屋外／パークゴルフなど
- 参 加 料：1クール5,000円（2回目以降は保険料除き3,000円）
- 経 費：保険料1,850円／人、施設使用料1,260円／回、指導謝礼3,000円／回
- 運 営：指導者3名（種目により1名は主任指導者、2名は助手）
- 告知方法：市報とクラブ広報誌（市報折込）

2 男性参加率を上げるために行き着いた「男性限定」

設立当初から7割以上を女性会員が占めており、男性の参加率を上げるため、広報活動で勧誘に努めましたが効果が上がりませんでした。そこで「男性限定」の教室はどうだろうという意見が出ました。

まず、指導スタッフは「全員女性」とすることにしました。次に考えたのが募集標語。「運動経験一切関係なし」「運動神経ばかりを気にしていませんか。まったく心配いりません」「どんな運動をしたらよいか分からない方にオススメ」といったように、誰でも参加できることをアピールすることにしました。実施種目は、軽スポーツを中心に選定し、初心者も簡単に入れます。そして、継続していくために欠かせないのが情報交換会（懇親会または飲み会とも言う）です。これがあるから次回も必ず参加しようとの声があります。回を重ねるうち、参加者は18名となり、パークゴルフを体験したことにより、運動とはまったく無縁だった人が、パークゴルフ協会へ入会し継続して活動するようになり、スポーツの日常化を推進するきっかけづくりとすることができました。

地域の特徴として、さくらんぼの収穫時期（6月上旬～7月上旬）は全市を挙げての収穫作業となるため、教室参加者が極端に少なくなる傾向にあります。また、農閑期である冬期間だけ参加する人もいます。

以上のような状況下において、参加しやすくする手立てとして、開催時期を区切って参加時期を選択できるようにしています。

3 多岐にわたって成果を上げたプログラム

吹き矢、カローリング、ラージボール卓球、スポレック、ボウリング、パークゴルフなど気軽にできる種目を中心に、1日(1回／1時間30分)に2種目ずつ行っています。参加者の中にはこれまでスポーツをやっていなかった人や、病後のリハビリとして活用している人もいて、「自然に体が動いていてリハビリにつながりました」「一人ではなかなかできないので、参加してよかったです」「いい汗をかきました」「人の輪が広がり、友達が増えました」など、参加者たちの声も弾んでいました。



ラージボールを使った卓球教室



女性指導者の指導によりプログラムを行う



体育館で行われる吹き矢



童心にも帰れる(?)輪投げ



カーリングにヒントを得た日本生まれのカローリング



カップを狙う真剣なまなざし、パークゴルフ

4 スポーツが苦手な人でも参加できるクラブへ

「男だけのスポーツパラダイス」は、スポーツに無縁な人への啓発活動でもあるので、今後もこの教室を継続していきたいと考えています。また、クラブとしても、スポーツ活動のほか、食育講座などを取り入れ(酒のさかなづくりなど)、スポーツが苦手な方でも気軽に参加できる活動を推進するため、出前教室や教室参加者からの指導者育成などに努めていきます。

(クラブマネージャー／大沼修悦)

クラブプロフィール

●クラブ概要

子どもから高齢者まで、それぞれの体力や年齢、技術、趣味、目的に応じて「いつでも、どこでも、いつまでもスポーツに親しむことができる生涯スポーツ社会の実現」を合言葉に設立されました。

新しいサークルを開設する時は体験教室を開催し、参加希望者を調査しながら進めています。クラブの特徴として、既存団体を積極的にクラブへ取り込むことは行わず、スポーツと縁の薄い人を対象としたプログラムの作成に力を注いでいます。例えば、小学生を対象としたジュニアスポーツ教室では、対象をスポーツ少年団に入団していない子どもとし、プログラムは競技力の向上でなく、できるようになる達成感を体験させるため、準備体操や身体づくりに力点を置き、マット運動やラダーを取り入れて練習の成果が表れるようにしています。さらに、市から介護予防運動指導事業を受託し、運動の他、教養講座やバス利用の野外研修を取り入れたプログラムを作成したことにより、会員数を漸増することができました。

- 設立年月日：平成18年2月19日
- 所在地：山形県寒河江市全域
- 運営：会員数413名(平成27年8月1日現在)、予算規模893万円(平成27年度)

特徴：子どもから高齢者までを対象としたプログラムを作成し、体を動かすことの楽しさや喜びを体験できるよう、スポーツが得意でない人や、一度も来館したことのない人が参加できる活動を推進しています。また、クラブの目標である生涯スポーツの振興とトップアスリートの育成を目指す中で、全国大会出場者を輩出したり、福祉施設からの慰問依頼などに積極的に応えたりと地域貢献にも力を注いでいます。

連絡先：〒991-0003 山形県寒河江市大字西根字石川西365
TEL：0237-86-5113 FAX：0237-86-9876
Eメール：s.taiikukan@isis.ocn.ne.jp
ホームページ：<http://www18.ocn.ne.jp/~sp-sagae/>