

特集企画

介護予防等の健康づくりに取り組むクラブ



あまスポーツクラブ 〈愛知県あま市〉



総合型クラブの活動は、地域住民へスポーツ活動を促す契機となり、地域住民の健康増進および体力づくりに大きく寄与することができます。また、総合型クラブが地域に根差し、必要不可欠な団体となるためにも、健康・医療など地域の諸課題を解決する公益的な事業を積極的に行うことが必要となってきます。

そこで今回は、高齢者向けのプログラム等の実施を通して健康づくりに取り組むクラブを紹介します。



1 クラブ概要

あま市に総合型地域スポーツクラブ「あまスポーツクラブ」が設立されたのは4年前で、まだ発足間もないクラブです。全国に次々と総合型地域スポーツクラブが設立される中、市長が掲げる「勇健都市」の名のもと本クラブがスタートしました。

当時のクラブマネージャーは木全克己さん。大学講師を務めており、認知症予防や高齢者・幼児期のスポーツの知識に明るく、地域での福祉活動も積極的に行っている方です。ご自身で講師も務める傍ら、地域のニーズを数値で細かく読み取り、設立に向けて講座開講の調整を行ってきました。

その後、「あま」の頭文字をとった、「あかるく元気にいつまでも」「まわりの仲間といつまでも」をスローガンに平成26年4月に8つの講座を開講しました。現在では年間を通して行う講座が20講座、短期で行う講座が10講座と、たくさんの方にスポーツ参加への機会を提供できるようになりました。現在約400名の方に参加いただいています。

2

介護年齢引き上げ目指しシルバー講座継続、 運動と脳トレを実施

高齢者向けプログラムに取り組むきっかけとなったのは、地域の大きなニーズと介護年齢です。あま市では介護年齢を引き上げるべく、クラブ設立前から多くの団体が高齢者の支援活動を行っていました。しかし、活動はそれぞれバラバラで、参加費もまちまち、申し込む場所も様々でと地域の方が参加しづらい状況でした。行政にも、様々な場所で行われている支援活動を統一し、分かりやすいものにしたいという思いがありました。

こうした背景から、当時のマネージャーである木全さんが中心となり、設立当初より「ライフワークフィットネス(現在はシルバーエクササイズ)」と題うって、講座を継続してきました。現在では30名を超える参加者の方と月に2回運動や脳トレを行っています。運動内容は、フラフープでの縄跳び、ラダー(縄梯子)を使ってのステップ、ボール投げなど毎回違った動きを取り入れています。脳トレは、歌や手遊びのほか、左右の手で違う動き、色と動きを組み合わせた動きなどです。

一方で、参加したくても遠くて現地に行けない、講師不足で参加者のニーズに対応しきれないという問題も抱えています。解決に向け、地域高齢者サロンを訪問して現場のニーズや実際の声を聴くだけでなく、他クラブとも連絡をとることにより、指導者登録の拡大などを行っています。指導者が増加したことにより、講座の種目数が増え、委託事業を新たに受け入れる準備が整いました。クラブに安心して委託できるという認識を市の行政にも持ってもらえるようになっていきます。



3

苦心した講師確保 綿密な講師との協議 講師の会話も人気要因

講座の実施にあたり、一番苦労したのは講師の確保です。現在クラブで支払える謝金は1人あたり最高4500円と、ほとんどボランティアで講師を引き受けていただいています。納得いただける講師の方は少なく、多くの方に断られましたが、クラブ関係者に紹介してもらったり、愛知県内のクラブが加盟する連絡協議会であるSCネットワークあいちも活用したりして講師確保に努めました。

講座の実施までには、クラブで用意する聞き取りシート(活動日と時間、他に指導できる活動、代役の有無など)をもとに講師と話し合い、具体的なプログラム内容(1か月毎)、対象、目的などを教えていただきます。1日のプログラムの中には5~6種類活動を入れて、メリハリのある内容になっています。具体的には「2」でも一部触れたように、風船を膨らませて投げ受けを行う運動、ラダーを使って足元を鍛えての転倒防止運動、フラフープやストレッチポールを使った運動などです。講師の豊富な知識をもとにプログラムを組んでいただいているため、効果も確かに感じております。また、講師の楽しい会話も人気の要因になっています。



4

継続参加→交流の場→スタッフの団結力・目的意識が向上

この4年間で何度かローカルテレビがクラブの活動を取り上げてくれたことにより、たくさんの方に活動を知っていただくことができました。また、出来て間もないクラブの軸になる活動として今後も続けていこうとスタッフ全員が意気込んでおり、クラブの団結力やスタッフの目的意識の向上につながっています。

参加者の多くが継続して参加しているため、コミュニケーションの場、よい気分転換の場にもなっていると実感しています。会員さん同士が名前呼び合う姿を目にすると、活動してきて良かったなと感じます。

5

**参加者が継続したくなる環境を提供 行政と連携し
地理的ハンデ解消へ**

高齢者の健康増進を推進するために最も肝要なのは、活動の継続だと考えています。こうした講座を定期的に広い場所で開催し、参加者自身の意志では継続に至らない部分をサポートする役割を担っていきたいと思っています。

また、当クラブの理念でもある、「だれでも、いつでも、いつまでも、好きなレベルで」を達成していくことも大切な課題です。参加者の方が「やりたいな」と思ったときに気軽に手が届く「とき、場所、場合」を提供することをベースに、クラブづくりをしていかなければなりません。しかし、当クラブはあま市の中で端に位置するため、アクセス面から会員の方が気軽に参加できない事情があります。公共施設で受付のお手伝いをお願いするなど、クラブの目的遂行のためには行政の支援と理解が不可欠です。そのために、今以上に行政と密に連携を取り合いたいと考えています。



6

他団体活動の集約に向け一層の講師確保が課題

今後は他団体が行っている活動を積極的に請け負い、管理する場を集約していきたいと考えています。そのための課題が講師の確保であることから、現在クラブの運営に携わる運営委員にも、積極的に専門知識を身につけるための講習に参加するよう促し、指導者の資格等を取得してもらう予定です。

あま市に住む方がいつまでも元気に過ごし、「ここに住むと元気になる」と実感できるまちになるよう、今後も活動を続けていきます。

(あまスポーツクラブ 事務局 辻 萌)

クラブプロフィール

設立年月日	平成26年1月26日
所在地	愛知県あま市
運営	会員数241名(平成29年7月現在)、予算規模1,054万円(平成29年度)
有給職員	4名
特徴	高齢者、次いで子どものクラブ参加の割合が高く、地域のニーズもその点に集中している。 平成28年度から「応援会員」という会員区分を新設。行政の方を拠点としてスポーツ講座を展開するのではなく、地域の公共施設を広く活用している。
連絡先	〒497-0006 愛知県あま市七宝町伊福宮東3-1 電話番号 052-442-5177 E-Mail ama-sports-club@clovernet.ne.jp URL http://ama-sports-club.jimdo.com