



特集

人気プログラムを実施しているクラブ

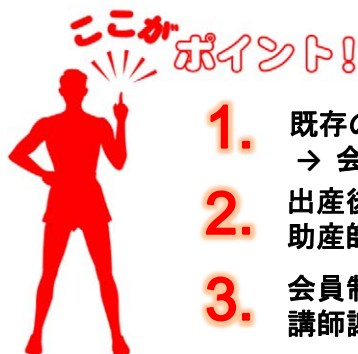


クラブ富士山

＜山梨県南都留郡富士河口湖町＞



日本体育協会が「総合型地域スポーツクラブ育成プラン2013」で掲げる総合型クラブの基本理念である「遍(あまね)く人々が差別なくスポーツの恩恵に浴する」ことができるよう、地域住民のスポーツニーズに応えることを念頭において、多様なプログラムを実施することが重要です。そこで今回は、人気のあるプログラムを実施しているクラブを紹介します。



1. 既存の競技団体と重複しない教室を実施 町が継続支援
→ 会員数増
2. 出産後の母親と0歳児を対象に「産後ケア」
助産師、インストラクターと連携
3. 会員制ではなく都度参加型 1回800円で当日払い
講師謝礼は参加料で充当



1 クラブ概要

平成14年、旧河口湖町が総合型地域スポーツクラブを研究・協議する組織「地域スポーツ21プロジェクト」を設立。15年11月に町村合併し、新体制のもと協議を続け、18年3月をもってプロジェクトを解散。町スポーツ振興審議会と教育委員会にて引き続き審議をすることとなりました。19年には総合型地域スポーツクラブ設立準備会が発足し研修や協議をした結果、「既存団体(種目)と対立しない教室型のクラブをつくろう」という結論に達し、「みんなから愛され親しまれる富士山のような、だれでも、無理なく、いつまでも、楽しく、たくさんの人とふれあえるクラブを目指す」ことを理念とし、平成22年2月23日にクラブが設立されました。町が継続支援することで年々会員数が増え、現在376名の会員を得ています。

教室は「会員限定スクール(子ども・大人のプログラム)」と「だれでも参加OK(非会員受入れ)」に大別され、年間を通じ21種目の教室を開催し、子どもを対象とした夏休み企画などの単発事業も行っています。

《ママ＆ベビーのキラキラビクス(産後ケア)》

開催日	毎月第3火曜日
場 所	富士河口湖町子ども未来創造館音楽スタジオ
対象者	生後1ヵ月からハイハイ前のベビー＆ママ 20組
参加料	1組800円(当日払い)
実施内容	13:30～ 受付・体重測定・助産師による個別相談(順次) ●核家族や初産で悩みの多いママ。子どもの成長やママのトラブルなど親身に相談にのっていただく助産師による個別相談。 14:00～ ベビービクス・ママのエアロビクス・産後ケア体操 ●赤ちゃんの発達を促しながら、母子のコミュニケーションを深めていくベビービクス。 ●骨盤の歪みや姿勢の改善、運動不足を解消するエアロビクスと体操 14:50～ 助産師による子育てに関するお話 ●赤ちゃんの発達・病気の見方・敏感期など
実施経費	傷害保険料のみ、会場借用料無料、参加料を講師謝金に充当
運営人数	「Smile deli」助産師1名・インストラクター1名とクラブスタッフ1名 ●Smile deliはsmile deliveryの略。私たちはすべての女性に笑顔をお届けしたくてコンビを組みました。
告知方法等	クラブホームページ、募集チラシ、町広報誌、講師Facebook

《ベビービクス》

ベビービクスは赤ちゃん和妈妈のスキンシップを基本に、ベビーマッサージとベビーエクササイズからなるプログラムです。親子の絆を深め、愛情と信頼関係を育てることを目的としています。ママの愛情のこもったマッサージやエクササイズは赤ちゃんの知的発達や情緒性の発達にも効果があることが知られています。

また赤ちゃんの発達段階に応じたベビーエクササイズをママがサポートしてあげることで、赤ちゃん自身の自然な運動発達の促進につながります。一生のうちで最も心身の発育・発達の著しいこの時期の赤ちゃんにとって、ベビービクスはママからの素晴らしい贈り物となります。

(日本マタニティフィットネス協会)

3 気軽に参加できる「産後ケア」 助産師とインストラクターが指導

1歳以上の親子を対象としたプログラムは以前から開催していますが、産後のママとベビーをターゲットにした教室は初めてでした。巷で行われている産後ケアは行政主導型が多く、敷居が高いことから、①もっと気軽に参加できる教室はないか、②どこよりも早く総合型で「産後ケア」を開催できないかという観点から考案されました。現場で活躍している助産師とマタニティーフィットネスインストラクターに「産後、体のトラブルに悩んだり不安を抱えているママたちの集いの場をつくりたい」旨を伝え、2年前からスタートしました。プログラム名は「産後も素敵なところとからだを保ちキラキラ輝くママでいてほしい」という願いを込めて『ママ＆ベビーのキラキラビクス』と名付け、『Smile deli』が結成されました。助産師・インストラクターのお二人は育児中の先輩ママでもあり、参加者にとって身近な存在のようです。

講師謝金は参加料をそのままお渡しする形にし、講師の方にもご了解をいただきました。クラブの収入はありませんが、その後のプログラムへの参加が期待できます。クラブの仕事は会場確保と告知が主で、チラシを作成し乳児健診等で配布、Facebookでも発信しています。

4 都度参加 → 県内広域から申し込み 当日キャンセル可 → 人気の秘訣

この教室は、対象者が限られているため会員制システムがとれません。その都度参加できるので地域の隔てなく県内広域から申し込みがあり、対象時期を過ぎても参加していただいているリピーターも多くいます。育児で自分の時間が取れないママ達は「リフレッシュする時間なんてないです。(だからクラブで体を動かすと)気持ちいいです」と大粒の汗をかきながら運動しています。

相談も運動もできて1回800円と安価で、母子の体調を考慮し当日キャンセルが可能な部分も人気の秘訣だと考えられます。

キラキラビクス(産後ケア)卒業後は、1歳～未就園児とママのための『キッズビクス＆ママエアロ(1回200円)』に参加を促すことで継続した母子ケアにつながり、良い連携が築かれています。



開催月によって参加数に波 産前告知が課題

キャンセルや該当月齢者が少ない時期もある半面、定員オーバーで月に2回開催することもあり収入に波があります。病院との連携を取り、産前から告知ができるともっと反響を得られるのではないかと考えます。

もう少し知名度を上げ、大勢の方に気軽に参加していただければ幸いです。

(クラブ富士山 サブマネジャー 土屋ひとみ)

クラブ プロフィール

設立年月日 平成22年2月23日(富士山の日)

所在地 山梨県南都留郡富士河口湖町

運 営 会員数376名(平成29年8月現在)、予算規模424万円(平成29年度)

有給職員 0名(設立準備段階から町と連携し職員が主導しているためクラブの有給職員は置いていない)

特 徴 設立時に町との継続支援(事務は町職員が遂行、補助金の獲得)を約束した。そのため非会員も参加できるプログラムを多数開催している。既存団体(競技)が実施する種目には手をつけず、このクラブでしか受けられないような魅力的なプログラムを展開している。
チケット制にすることで、いつでも都合の良い時に安価でプログラムに参加できる。

連絡先 〒401-0301 山梨県南都留郡富士河口湖町船津5542-1

電話番号 0555-72-4772(FAX同)

E-Mail club223@lcnet.jp

URL <https://www.town.fujikawaguchiko.lg.jp/ka/club223.php>



Smile deli



エアロビクス



体操



体操



キッズビクス & ママエアロ