



総合型地域スポーツクラブ 公式メールマガジン

—平成30年度総集編—

特別企画

テーマ別運営事例集



公益財団法人

日本スポーツ協会

このメールマガジンはスポーツ振興くじ助成金を受けて配信しています。
スポーツ振興くじについては以下から
[日本スポーツ振興センターHP] <http://www.jpnsport.go.jp/>

スポーツくじ

スポーツ振興くじ助成事業

特別企画

特集とは異なる視点から時流に沿ったテーマを設定し、皆様に役立つ情報を掲載しました。

第138号（平成30年5月21日発行）

「女性が活躍するクラブ・連絡協議会」

伊勢原・ふれすぽ ----- 2

SCネットワークあいち ----- 7

第139号（平成30年7月20日発行）

運動・スポーツ活動時における熱中症予防 ----- 12

第140号（平成30年9月20日発行）

総合型クラブでの効率的・効果的な会議の進め方とは？ ----- 17

第141号（平成30年11月20日発行）

「学校運動部活動と連携するクラブ」

NPO法人なんでもエンジョイ面瀬クラブ ----- 22

DREAM火流 ----- 27

第142号（平成31年1月21日発行）

「災害発生時の支援体制等を準備しているクラブ」

NPO法人 吉野スポーツクラブ ----- 31

NPO法人 美咲町柵原星の里スポレク倶楽部 ----- 36



女性が活躍するクラブ・連絡協議会



伊勢原・ふれすぽ 〈神奈川県伊勢原市〉



総合型クラブの活動基盤・活動環境をより充実させるためには、地域住民から必要不可欠な存在であると認識されることが重要であり、そのためには、地域づくりまでも視野に入れ、スポーツの「楽しさや喜び」を拡充し普及させる「公益的な活動」を行うことが求められます。

したがって、クラブ運営を担う人材は、クラブマネジメントに関する一定の知識・技能に加え、幅広い視野と見識を培い、地域住民と共に地域課題の解決ができる資質・能力を重視する必要があります。

そこで、今回は女性の視点をクラブ運営に取り入れ、女性が多く活躍する仕組みをつくる連絡協議会やクラブの取り組みを紹介します。

今回の特別企画では、神奈川県の伊勢原・ふれすぽにお話を伺いました。



1 クラブ概要

平成27年3月に設立された伊勢原・ふれすぽは、伊勢原市成瀬地区を活動拠点に地域にコミュニティの場を提供し、地域住民参加型の事業を行うことを目的とする総合型地域スポーツクラブを目指している。育児世代からシルバー世代の方々まで、日頃の運動不足解消やリフレッシュにつなげ、子育ての悩み等も共有できる地域の仲間づくりを図っている。

会員数は100名を超え、育児世代の女性を中心にシニアも参加できる教室を実施。事務局スタッフは女性4名、インストラクターは6名(女性5名、男性1名)、監事1名(男性)と、女性中心の運営で成り立っている。クラブが標榜しているのは、「①子どもから高齢者まで(多世代)②様々なスポーツを愛好する人々が(多種目)③初心者からトップレベルまで、それぞれの志向・レベルに合わせて参加できる(多志向)」総合型地域スポーツクラブだ。

2

女性による運営で各種定期教室開催、子育てママさん多数参加

スペース狭く少数定員制を採用 幅広い年齢層のママさんが会員

平日の午前中に「ノルディックウォーキング」「ヨーガ」「エクササイズ」「バランスボール」「ピラティス」「骨盤調整」「ダイヤビック」の各種定期教室が実施され、若いママさん世代からシニア世代まで幅広い層の会員が、伊勢原市体育館、石田スポーツプラザ、マンションの集会所などを活用して汗を流す。各教室とも会場スペースの関係から10人～15人の少数定員制を採用しているが、ママさんたちの「体を動かしたい」という熱気であふれている。筆者が訪れた石田スポーツプラザでのバランスボールのBBM(バランスボールメイク)教室では、女性インストラクターの声が響きわたり、会員がそれぞれの運動能力に合わせバランスボールと奮闘していた。一見簡単そうだが、実際は身体への負荷がじわじわと高まっているはず。教室終了後、参加者は心地よい汗をタオルで拭い、笑顔でプラザを後にする姿が印象的だった。

参加しやすい時間設定と都度参加費500円を採用

教室の午前実施はママさん世代への配慮だ。朝食、洗濯などの家事を終え、学校が終わる前の屋こりに帰宅できる時間帯が最も参加しやすい。開催日も、エリア内の学校行事を事前確認し、行事と重ならないよう気配りされている。年会費は負担感を少しでも軽減したいとの事務局側の判断で3,000円(60歳以上は2,500円)に設定され、気軽に参加しやすいよう参加費は都度払いで1回500円となっている。教室の雰囲気や気軽に参加できるシステムが気に入って、1年経過後には別の教室で体を動かす会員も多い。

3

会員からも信頼される女性インストラクター

運動能力に合わせ無理なく指導

クラブ訪問時にBBM教室を指導していたのはインストラクターの成澤絵梨香さん。教室に参加していた会員さんは、年齢層に幅があり、それぞれの運動能力にも個人差がある。成澤さんは自ら体を動かしながら「この動きがきつい方は、このへんまで動かせばいいですよ」と優しくアドバイスを与え、参加者は自分の能力に合わせて無理なく体を動かしている。

他クラブにはないフレンドリーな雰囲気

他のクラブでも指導する成澤さんは、「ときには育児相談もしながら楽しくやっています。このクラブはフレンドリーでいい雰囲気ですね。会員さんとは遠からず近からず、いい関係が生まれています。これって他のクラブにはないですね」と、自信を持って伊勢原・ふれすぽの良さをアピールする。会員へのアンケートも実施されているが、クレームは一度もなく、成澤さんは「会員の『きつい』『疲れた』は、いい意見と捉えている」そうだ。

インストラクターの発案が運営委員会に反映→教室の種類が増加

月に1回、木曜日の午後に運営委員会が設定されている。事務局スタッフ、インストラクターらで構成される同委員会では、単刀直入な意見や提言が交わされている。委員会は月1回の開催のため、普段の教室の場でも事務局スタッフとインストラクターが積極的に意見を交わし、会議の場になっても意見が言いやすい雰囲気を作っているという。設立当初は若いママさんをターゲットにしていたため、エクササイズ中心の教室展開だったが、シニアを含めた幅広い年齢層が参加しやすい教室を徐々に増やしてきた。「自分がやる気を見せれば運営委員会が動いてくれる」と成澤さんが強調するように、インストラクターたちの発案で新たな教室が開設され、クラブの広がりにつながっている点も見逃せない。

4 「育児世代の女性にも運動の場を」 —女性の代表・副代表が奮闘

元スイミングインストラクターの小倉さんと中村さんが一念発起

クラブ発展のキーとなったのは二人の女性だった。クラブ代表の小倉留美江さんと同副代表の中村裕子さん。平成23年4月ころ。伊勢原市では30代～40代の市民が最も運動する機会が少ないというデータを目にした。「子どもを産んで、子育てに追われるママさんたちが運動するには何がいいのか」。そう思案していた小倉さんと中村さんに、市のスポーツ課から「総合型クラブをつくりませんか」という提案があった。

二人ともスポーツクラブでインストラクターとしてレッスンをしていた経験もあり、新たな試みに挑戦しよう一念発起、平成27年3月にママさんを対象とした総合型地域スポーツクラブを設立した。当初は元県庁職員、講師の男性2人、元スイミングインストラクターの女性2人の協力を得て6人でスタート。最初は会員よりもスタッフの方が多い時期もあったが、「子育てでモヤモヤしてそうなママさんに声をかけた」結果、会員数が徐々に増えるようになった。

運営面で協力し合う「女性ならではのコンビ」

クラブが軌道に乗った大きな要因は、小倉さんと中村さんとの「女性ならではのコンビぶり」に他ならない。小倉代表が「副代表と二人で協力し合っている。一人で動くのではなく、必要なところは二人で考え行動している」と言えば、中村副代表は「情報共有を一番大切にしている。お互い信頼し合って役割を分担している」。こう話す二人の表情は実に生き生きとしている。神奈川県体育協会の内田佳彦クラブアドバイザーも「それぞれが責任感とプロ意識を持ってクラブを運営している。それに、副代表は代表をうまく立てている」と、二人の名コンビぶりに目を細める。とはいえ家族の理解と協力は不可欠だろう。「土日にクラブに出ても家族は気持ちよく送り出してくれている」(小倉代表)ところも、クラブ運営成功の要因の一つだろう。

クラブ成功の秘訣は「無理をしない」

そして中村副代表が付け加えた。「他のスタッフにも、土日出るときは家族の了解をもらうよう指示している。家庭を最優先とし、無理をしないで出来ることをやってもらう。それはスタッフも会員さんも同じ。『無理をしない』、これが午前中のみ開催という教室スケジュールにも反映されています」。

伊勢原・ふれすぽが軌道に乗っている一番の秘訣は、この「無理をしない」という基本方針に違いない。

5 広い教室スペースどう確保 自然体で継続し自立の道を

直面しているクラブの悩みは教室会場のスペース。今年4月の会員数は122名だが、今年中に160名に増やすことを目標にしている。そのためにも現状よりも広い教室スペースを、どう確保するか。いずれ訪れる、補助金がなくなる時に備え、今から自立の道を切り開く必要もある。

だが、代表と副代表に焦りはない。「同じスタッフで何か新しいことをやりたいが、まずは地道に長く継続していきたい」(小倉代表)と、あくまで自然体を崩さない。中村副代表は「クラブを運営していることで社会に携わっている感覚が自分にある。そして責任感も芽生えている」と、実感をこめる。二人がこの気持ちを保ち続けていけば、伊勢原・ふれすぽが更に発展し、会員数も増加していくと筆者は確信した。

時事通信社 編集局編集委員 滝川 哲也



左:小倉代表、右:中村副代表



クラブ プロフィール

設立年月日 平成27年3月27日

所在地 神奈川県伊勢原市成瀬地区

運 営 会員数 122名(平成30年4月現在)

予算規模 500万円

有給職員 2名

特 徴 育児世代を中心にシニアも参加できる教室を実施しています。女性参加が多いクラブなので、開催日・時間帯・参加費等、地域の行事等を把握して計画を立てています。教室内容も毎年アンケートで参加者に聞くことはもちろん、講師の方とも話し合い、その時に合ったものを継続的に行えるよう運営委員会等の場で話し合っています。市のスポーツ課とも連携し、イベント等を共同で開催したり、情報共有を行いクラブ運営に役立っています。スタッフも参加者同様、子どもがいるスタッフがたくさんいます。だからこそ出来ることを見つけ、日々のクラブ運営をより良いものにするために頑張っています。

連絡先 TEL 070-6555-6936

E-Mail i.fulesupo@gmail.com

URL <http://i-fulesupo.jimdo.com/>

特別企画

女性が活躍するクラブ・連絡協議会



SCネットワークあいち 〈愛知県名古屋市〉



総合型クラブの活動基盤・活動環境をより充実させるためには、地域住民から必要不可欠な存在であると認識されることが重要であり、そのためには、地域づくりまでも視野に入れ、スポーツの「楽しさや喜び」を拡充し普及させる「公益的な活動」を行うことが求められます。

したがって、クラブ運営を担う人材は、クラブマネジメントに関する一定の知識・技能に加え、幅広い視野と見識を培い、地域住民と共に地域課題の解決ができる資質・能力を重視する必要があります。

そこで、今回は女性の視点をクラブ運営に取り入れ、女性が多く活躍する仕組みをつくる都道府県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会（以下「連絡協議会」という。）やクラブの取り組みを紹介します。



1 連絡協議会概要

平成23年に設立されたSCネットワークあいは、全国で最後に設立された連絡協議会です。総合型クラブによる総合型クラブのための中間支援組織を目指して、年間に運営研修会を2回、クラブ交流会を1回実施し、そのほかにも加盟クラブを対象として、クラブ内での研修事業に対して補助金を出す「クラブ内研修会応援事業」や、日本スポーツ協会公認マネジメント資格を取得した際に申請できる「マネジメント資格取得補助事業」など、加盟クラブにメリットとなる事業を実施しています。

しかしながら、SCネットワークあいは任意での加盟となっているため、現状では加盟率は高くありません。よりよい事業を実施して行く中で、納得して加盟するクラブが増えていくことを目指している状況です。

2 「SCネットワークあいち女子会」 旧知3人の女性が発案・始動

クラブの事務局で活躍する女性が増えていく中で、愛知県内の女性スタッフが全国での研修会に出会うこともあり、県内の総合型クラブで働く女性同士で気軽に話せる場が欲しいという声を聞くようになりました。中でも、認定NPO法人朝日丘スポーツクラブの北垣さん、NPO法人スポーツクラブいっしきの田中さん、NPO法人生き生きかにえスポーツクラブの照内さんの3名は「SCネットワークあいち女子会」(以下「女子会」という。)を始める前から全国の会議や研修会で知り合っており、女子会を始めるきっかけとなった方々です。女子会を実行する際には、まずこの3人のスケジュールを確認してから、日程を決めるようにしています。

3 議論よりも意見交換と情報交換を優先

①集まりやすい月曜日に設定、場所も工夫

現状、女子会は年に1回、12月の上旬に行っています。平成27年度に初めて実施し、これまでに3回開催しています。初年度は平日の夜に開催し、出席者は5名でした。会自体は大変盛り上がったのですが、人数が少なかったため、次年度は多くの人が集まれる日程にすることを念頭に企画しました。「家庭を持つ女性は、夜は出にくい」という意見や、「クラブ事務局が休みの日なら出られるかも」という意見を踏まえ、2回目の平成28年度は県内クラブで事務局がお休みのところが多いという理由から、月曜日のランチタイムに食事をしながらクラブについて話し合う形にしました。

また、会議室での研修会という構えて引いてしまう女性もいると思い、名古屋駅のツインタワーのレストラン街という場所を設定し、「女子会のついでに名古屋でお買い物」や、「久々に名古屋に行ってみたいな」という気軽な感覚で来てもらえるよう、極力ハードルを低く設定することを心がけました。結果は9名の参加となり、前年度より多くの人に参加していただくことができました。

今年もやりませう
SCネットワークあいち
女性スタッフ情報交流会!

クラブについていろいろなお話、女性同士でまじまじと事務局での受付・対応手続きや、総合型クラブについての様々な疑問など現場で活躍されている方々ならではの意見が出ることも間違いなし！昨年出席された方はもちろん、初めての方も是非ご出席ください！！

日時：平成29年12月11日(月)
11:00~13:00

場所：名古屋駅 セントラルタワー13階
手作り料理とお酒 えん

会費：1500円前後(ランチ代各自)

申込：出席希望の方は、12月6日(水)までにEメールにて、下和達特先まで、クラブ名、出席希望人数、出席希望時間帯をご連絡ください
*出席者の調整等は事務局にのみ使用します

問合せ・お申込み
山田(愛知県体育クラブアドバイザー) 携帯090-1727-8265
TEL: 052-264-1010 FAX: 052-264-0909
E-mail: yamada@scnetwork.com

女子会チラシ

②女性の参加の難しさも実感

女子会では内容をきっちりと決めて議論するというよりは、それぞれのクラブで課題となっていることについて、それぞれが意見交換するという形をとり、クラブに関する情報交換や運営していく中で困ったことなどをフランクに話しています。ここで問題を解決するというよりは、情報の共有と、県内総合型クラブでの知り合いを増やしてもらい、今後につなげてもらうことを目的としています。2回の経験を生かして、3回目となる平成29年度も同様の形で実施し、2回目よりもっと多くの人に参加してくれることを期待したのですが、結果は6名となり、より多くの女性に参加してもらうことの難しさを感じている次第です。今年度も同様に実施する予定ですが、クラブに関わっている女性には、お手伝いのような形でスタートして、事務局の中での仕事に集中し、外で活動するのは苦手という方も多いようなので、そういった方にも気軽に参加していただけるように企画をしていきたいと考えています。

4 他クラブの情報を共有 運営委員会では女性ならではの視点も

男性だけの協議会に女性が加わり、柔軟な雰囲気

女子会を実施したことで、急激に変化があったわけではありませんが、女子会に参加して顔なじみになった方々がSNSなどでつながって、お互いのクラブの情報を共有したり、面白い企画を行っている他クラブの事業を真似したりしているようです。クラブに関わっている女性は好奇心が強く、実行力があるということをヒシヒシと感じます。また、女子会の中心メンバーとなっただいていただいている3名の方々には、昨年度よりSCネットワークあいちの運営委員となっただいています。女性ならではの視点でアイデアを出していただき、運営委員会でも活躍されています。女性同士で話し合うのも大切ですが、協議会などの組織運営の場では男女関係なく議論をしていくことが大切ですので、出された意見を柔軟に受け止められる会議の雰囲気が重要だと感じています。現在では、男性だけで会議を行っていた時よりも、柔らかい雰囲気となっている印象です。

5

女子会の参加者増が課題 情報・人脈をクラブ活動にどう生かすか

①「個人の集まり」として開催→参加のハードル下げ参加者増を目指す

現在の女子会は、SCネットワークあいちの事業としてではなく、加盟クラブの女性を対象として、「クラブのことを話しながら食事をする個人の集まり」としての位置づけです。研修会などの事業にすると堅苦しくなったり、気軽に参加してくれる女性が少なくなってしまう可能性もあるので、現在のスタイルをしばらくは続けたいと思っています。もし女性スタッフの研修会が必要となれば、別の機会として研修会を実施したいと考えています。また、女子会のメンバーが固定してしまうと、情報交換の内容が偏ってしまう場合があるので、毎年新たな方に参加してもらえるよう、クラブアドバイザーによるクラブヒアリングの場などで女性スタッフを見つけては声をかけるようにしています。知らない人の集まりに飛び込んでいくのは誰しも勇気のいることですので、そのハードルを少しでも下げて、参加していただいた方々が女子会で得た情報や人脈をクラブの活動に生かしていただきたいと思っています。

②女性役員初登用の際は複数人の登用が効果的

SCネットワークあいちでは平成29年度の役員改選で役員10名の内4名が女性（運営委員3名、監事1名）となりました。それまでは役員は全員男性でしたが、役員改選会議の際に女性役員さんを登用してはどうかと提案したところ、ある役員さん（男性）から、「女性を役員にする際には1人ではだめ。2人以上にしないと女性は本来の実力を発揮できない」という趣旨の発言がありました。一見、女性の能力を低く見ているような発言ですが、これはすごく的を得ていると実感しています。実際に運営委員会でも女性が3名いるからこそ、意見が出しやすくなっているということを感じています。女性は同意を得られると安心して発言ができます。男性が多数いる中で女性1人では意見を出しにくいと感じますので、今後女性役員の登用を考えている組織の方々は、複数名の女性役員の配置をおすすめします。また、女性ならではの視点や意見を快く受け入れていただける、男性メンバーの存在が重要であることは言うまでもありません。男女関係なく意見が出やすい雰囲気づくりや、誰が出した意見でも皆が受け止め、実行していくことが大切だと思います。

③全国の連絡協議会と情報交換→加盟クラブに役立つ事業を展開へ

今後のSCネットワークあいちの展望としては、加盟クラブの方々には事業にどんどん参加してもらうことで加盟のメリットを感じていただき、まだ加盟していないクラブの方々を誘っていただくことで加盟クラブ数を増やしていきたいと思っています。加盟クラブが増えることで、資金が充実していけば連絡協議会としての事業も更に充実したものになると考えておりますので、今後も加盟促進を働き掛けていきたいです。また、全国の連絡協議会の方々との情報交換を通して、他の連絡協議会がどのような事業を実施しているか等を知り、SCネットワークあいちの事業に生かしていきたいと考えています。

連絡協議会は総合型クラブにメリットとなる事業を考え、実行していく組織だと考えています。事業規模も会員数も活動エリアも異なる、大小さまざまな総合型クラブが加盟している中で、すべてのクラブに役立つ事業を考えるのは決して簡単ではありませんが、「加盟していてよかった」と思ってもらえる協議会となれるよう、今後も事業を考案・展開していきたいと思っています。

SCネットワークあいち事務局(愛知県体育協会クラブアドバイザー) 山田 瞳

協議会 プロフィール

設立年月日 平成23年11月13日

所在地 愛知県名古屋市

運営 加入クラブ数33(平成30年3月現在)、
予算規模761,000円(平成30年度)

特徴 総合型クラブによる総合型クラブのための中間支援組織を目指して活動をしています。
設立は平成23年と全国でも後発の連絡協議会ですが、設立当初より会費(年会費1万円/予算規模1000万円以下、2万円/予算規模1000万円以上)を徴収して活動の原資としています。任意加入のため加入クラブが少ないのが現状ですので、よりよい事業を実施し、クラブの加入率を上げていくことが課題です。

連絡先 〒460-0007 愛知県名古屋市中区新栄1丁目49-10
TEL 052-264-1010 FAX 052-264-0909
E-Mail yamada@aichi-sports.or.jp
URL <https://scnetaichi.jimdo.com/>



特別企画

総合型クラブの運営においては、運動・スポーツ実施者の安全面に配慮した事業の実施が必要となります。

そこで、これからの季節、特に気を付けたい総合型クラブの活動における熱中症予防について、情報提供します。

今回は、日本スポーツ協会スポーツ医科学専門委員会「スポーツ活動中の熱中症事故予防に関する研究プロジェクト」班員である広島大学大学院総合科学研究科の長谷川博教授に解説いただきます。

運動・スポーツ活動時における熱中症予防対策

熱中症予防と体温調節

地球温暖化やヒートアイランド現象などの影響により、日本の気候は以前に比べ暑くなっています。特に日本の夏は、高温多湿環境であり、熱中症に留意する必要があります。熱中症を防ぐために重要となるのが、ヒトの体温調節のはたらきです。ヒトの体温は、通常、熱の産生（身体が産生する熱）と放散（輻射、伝導、対流、汗の蒸発などによって失われる熱）のバランスによってほぼ一定の値に保たれています。しかし、高温多湿環境では熱の放散が妨げられ、さらに激しい運動を行うことによって熱産生が増すと、体温が著しく上昇します。体温上昇に対して、身体は熱放散のための皮膚血流や発汗を促進させますが、湿度が高い環境では、汗の蒸発による冷却機能がうまく働かず、皮膚から汗がポタポタと流れ落ち、身体は脱水してしまいます。

熱中症を予防するためには、暑さを評価し、運動・スポーツ活動時に適切な休息を取ることや、水分補給および身体冷却等の暑さ対策を実施する必要があります。

熱中症発生の要因

運動・スポーツ活動時の熱中症の発生には、気温や湿度などの“環境”、“運動”の強度や時間、体力や暑さへの慣れなどの“個人”の要因が関係します（図1）。ここでは、2016年に日本サッカー協会（JFA）が策定した熱中症ガイドラインを用いながら、熱中症予防の留意点を紹介します。

図1. 熱中症発生の要因

- 環境の要因**
- 気温
 - 湿度
 - 輻射熱（直射日光）
 - 風速

- 運動の要因**
- 運動強度
 - 時間
 - 休息のとり方
 - 水分補給
 - 服装

- 個人の要因**
- 年齢
 - 体力
 - 肥満
 - 暑さへの慣れ
 - 食事・睡眠
 - 体調（疲労，発熱，下痢）

暑さの評価

熱中症予防のためには、環境条件を把握し、暑さを正しく評価することが大切です。暑さの指標として最近よく使用されているものはWBGT(湿球黒球温度)です。WBGTは気温、湿度、輻射熱を考慮した暑さ指数です*1。気温が高い時ほど、また同じ気温でも湿度が高い時ほど、熱中症の危険性が高まります。暑い時に無理な運動をしても効果がありません。

*1 [日本スポーツ協会の熱中症予防ガイドブックを参照](#)

熱中症予防運動指針

WBGT ℃	湿球温度 ℃	乾球温度 ℃	運動は原則中止	WBGT31℃以上では、特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31	27	35	厳重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT28℃以上では、熱中症の危険性が高いため、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合には、頻繁に休息をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。
28	24	31	警戒 (積極的に休息)	WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
25	21	28	注意 (積極的に水分補給)	WBGT21℃以上では、熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
21	18	24	ほぼ安全 (適宜水分補給)	WBGT21℃未満では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

1) 環境条件の評価にはWBGTが望ましい

2) 乾球温度を用いる場合には、湿度に注意する。湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。

JFA熱中症ガイドラインでも、WBGTのレベルにより、クーリングブレイク*²や飲水タイム*³の休憩を設定することを提案しています。実際に運動・スポーツの現場においてWBGT計を用いて暑さ指数を測定できない場合は、気温と湿度から暑さを評価するか、環境省の熱中症予防情報サイトで近くのWBGTを参考にするとよいでしょう。運動・スポーツ教室や大会を開催する側としては、必要に応じて早朝や夜間に試合や練習を行う、選手の交代人数の制限をなくす、連戦や育成年代でしばしば見られるダブルヘッダーを行わない、最低でも中1日の休養日を設定するなどの対策を講じる必要があります。

図2. 熱中症対策(JFA熱中症対策ガイドライン2016)

1. ベンチを含む十分なスペースにテント等を設置し、日射を遮る。
2. ベンチ内でスポーツドリンクが飲める環境を整える。
3. 各会場にWBGT計を備える。
4. 審判員や運営スタッフ用、緊急対応用に、氷・スポーツドリンク・経口補水液を十分に準備する。
5. 観戦者のために、飲料を購入できる環境(売店や自販機)を整える。
6. 熱中症対応が可能な救急病院を準備する。特に夜間は宿直医による対応の可否を確認する。
7. Cooling Break*²または飲水タイム*³の準備をする。

*² 前後半1回ずつ、それぞれの半分の時間が経過した頃に、選手を日陰にあるベンチに座らせ、飲水以外に身体冷却等の戦略を積極的に行う。水だけでなくスポーツ飲料を摂取する。時間は3分間を上限とする。

*³ 前後半それぞれの半分の時間を経過した頃、アウトオブプレーの時に、ラインの外に置かれているボトルから飲水する。チームベンチの前で関係者から容器を受け取って飲水する。時間は30秒から1分程度。

個人の状態を把握する

体力不足、体調不良により運動能力が低下することは明らかです。またハードな練習に慣れていない初心者や新入生には特に注意が必要です。練習や教室の前に個人の状態を把握することが大切です。練習はへばるまでやらないと効果がない、という考えでは熱中症は無くなりません。また、高齢者や子ども、肥満気味の方は体温調節能力が劣っているため注意が必要です。夏季の運動・スポーツ実施時においては、競技力向上と健康管理のバランスのとれた計画が重要です。

暑さへの慣れと水分摂取

暑熱環境下で繰り返し運動・スポーツを行うと暑熱ストレスに対する抵抗力(暑熱耐性)が高くなります。このように暑さに身体が適応することを暑熱順化といいます。暑熱順化の効果として、安静時や運動・スポーツ活動時の体温の低下、皮膚血流が良くなり汗がかきやすくなるなど熱放散機能が向上します。暑熱環境下で運動・スポーツをする場合には、この適応を積極的に利用することが重要です。梅雨明け直後や夏のはじめはまだ身体が暑さに慣れていないため、運動・スポーツの強度や時間を徐々に増やしていくと良いでしょう。また、汗の量は個人差が大きく、暑熱順化によっても増えていくので、徐々に水分摂取量を増やす必要があります。運動・スポーツ活動中の水分摂取のポイントを参考にしてください(表1)。さらに、普段の運動・スポーツでは、飲水タイムを多く設定するなど、参加者がいつでも自由に飲料を摂取できる環境を整えることが重要です。

表1. 水分摂取のポイント

<p>【水分摂取の目的】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 運動前: 身体の水分、電解質を正常な状態に保つ ● 運動中: 運動パフォーマンスの低下を防ぐ、過度の脱水と電解質の損失を防ぐ、持久系競技ではエネルギーの補給 ● 運動後: 失った水分および電解質を回復する(塩分を含む食事との併用) 	
<p>【水分摂取量】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 体重減少が2%を超えない範囲 ● 1回の摂取量は200~300mL(コップ1杯)程度 ● 一気に飲み、がぶ飲みを避ける ● 長時間運動時での水のみでの過剰摂取による、低ナトリウム血症に注意 	<p>【摂取タイミング】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 試合の開始2時間前ぐらいから水分を摂取するよう心掛ける ● 可能なかぎりこまめ(15分毎など)に水分を摂取する ● 飲水タイムやクーリングブレイクを確保する ● 喉が渇く前に計画的に水分を摂取する
<p>【摂取成分】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 運動継続時間が短く、発汗量が少ないときは水でも問題はない ● トレーニングや試合の前後および試合の休息時は、身体への吸収の早さを考え、電解質と糖質を含んだスポーツ飲料などを摂取する ⇒塩分: 0.1~0.2% (ナトリウム: 40~80mg/100mL) + 糖質: 4~8% (4~8g/100mL) ● 水、スポーツ飲料、エネルギー系飲料など、目的に応じた組み合わせや工夫が必要 	<p>【摂取温度】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 約5~15℃など飲みやすいもの ● 暑熱環境下の持久系の試合では、運動前や運動間にアイスラリー(-1℃)*3 を摂取することも効果的 <p>【コンディションチェック】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● トレーニングおよび試合前後による体重測定 ● 日常の体重変化を1%未満におさめる ● 尿の量、色(薄い黄色)、比重(1.020未満)で確認する

*3 微細な氷と液体が混ざった氷飲料

まとめ

運動・スポーツ活動時の熱中症死亡事故は減少傾向にあります。しかし、いまだ根絶には至っていません。過度な体温上昇と脱水は、身体のさまざまな機能に影響を及ぼすだけでなく、運動パフォーマンスを低下させ、熱中症発生のリスクを高めます。運動・スポーツによる熱中症事故は「無理と無知」によって生じる人災であり、適切な措置を施せば、発生の頻度をゼロに近づけることができます。夏季でも質の高い運動・スポーツを行うことが重要であり、そのためには、参加者や指導者が十分な暑さ対策を実施したり、運営側は安全のための配慮や対策が重要です。

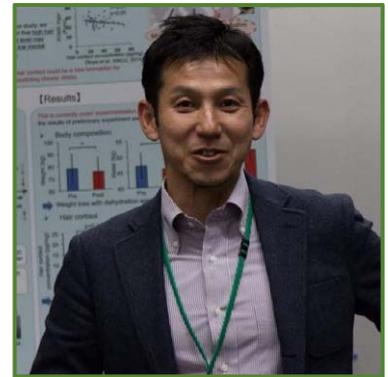
長谷川 博（はせがわ ひろし）

広島大学大学院総合科学研究科教授

専門分野は運動生理学、環境生理学、トレーニング科学。

日本スポーツ協会「スポーツ医科学専門委員会 スポーツ活動中の熱中症事故予防に関する研究プロジェクト」班員、国立スポーツ科学センター「東京オリンピック特別プロジェクト」研究員などを務める。

著書は、「リカバリーの科学, ナップ(2014)」、「体温Ⅱ, ナップ(2010)」、「もっと使えるスポーツサイエンス, 講談社(2017)」、「競技者のための暑熱対策ガイドブック, 国立スポーツ科学センター(2017)」など多数。





総合型クラブでの効率的・効果的な会議の進め方とは？

総合型クラブの運営において、会議を効率的・効果的に運営することは必要不可欠です。そこで今号では、効率的・効果的な会議の運営方法を紹介し、全国の総合型クラブが、より円滑にクラブ運営を実践できるよう、ホワイトボード・ミーティング®認定講師の河北純子氏に「総合型クラブにおける効率的・効果的な会議の進め方」について解説していただきます。

1 総合型クラブ会議の課題

7年ほど滋賀県にてクラブアドバイザーを務め、その間には総合型クラブの会議や行政と総合型クラブとの合同会議等、200近くの会議を見てまいりました。総合型クラブの会議は、クラブ理念を共有し、同じベクトル(方向)を目指す会議ではありますが、メンバーは年代やキャリア、立場など様々な人たちが出席します。そのため、目指すベクトル(方向)が同じでありながら、それぞれの思いがあり、なかなか方向性が決まらない時があります。

時として、一部の力の強い意見に巻き込まれて進んでしまいます。住民参加で全員が対等な立場で発言することを求められる総合型クラブの会議の運営・進行は、会社組織よりも難しいのかもしれません。

2 会議の明瞭化・効率化を促すホワイトボード・ミーティング®

ホワイトボード・ミーティング®という言葉をご存知でしょうか。会議の席にホワイトボードを設置し、発言者の意見をホワイトボードに書く会議手法です。株式会社ひとまちの代表が15年ほど前に日本で初めて体系化した手法です。発言者の意見を次々とホワイトボードに書き込んでいきますが、発言者の名前は書きません。そうすることにより「誰々の意見」という意識が徐々に薄れていくため、誰が発言したかということに左右されにくくなるという効果が生まれます。



ホワイトボード・ミーティング®の様子

また、参加者それぞれに都合もあり、会議の開始時間に全員がそろうのは難しい場合、遅れてきた方は、それまでの流れが分からず発言しにくいものです。しかし、この方法だと後から参加された方も、ホワイトボードを見て確認すれば会議の流れを把握できるメリットがあります。

3 ファシリテーションのコツと心得

良い会議に導く進行役を「ファシリテーター」と言います。何らかの事柄を円滑に進むよう促進する働きを「ファシリテーション」と言い、そのために働きかける人が「ファシリテーター」です。

ファシリテーターは、全員が発言しやすいよう環境調整役に徹します。基本は、自分の意見を言いません。出た意見をジャッジしたり、否定せず、まずはいったん「ナルホド」「そうですね」「そういう考え方もありますね」など、受け止めてホワイトボードに書きます。一部の人に発言が偏る時には、「ペアになって話してみましよう」と参加者が発言しやすい流れを作ります。

ポイントとして、ファシリテーターはいつも同じ人ではなく、交代制を採用してみてください。順番にファシリテーターを務めると、みんなで同じ方向を目指そうという意識が高まります。みんながホワイトボード・ミーティング®を日頃から練習するのが効果的です。

また、冗長な会議にならないためにも、会議の約束事やルールを決めます。特に大事なものは時間の厳守です。会議の開始時間と終了時間を守ることからチャレンジしましょう。終了時間をきっちり守れば、会議後に予定がある人も参加しやすくなり、出席率の向上にもつながります。

4 会議チェックシートの活用も有効

新しい会議の方法を試す前には、現状の課題分析も大切です。効率的で効果的な「元気になる会議」を目指すためにも、「会議25のチェックシート」の活用をお勧めします。まずは健診のつもりで気楽に試してください。

ホワイトボード・ミーティングでめざそう！
みんなの意見が活かされる。効率的、効果的な「元気になる会議」

まずは、会議 25 のチェックシート

あなたが参加する会議を1つイメージして、直感で答えましょう！

- | | | | |
|--------------------------|----|-----------------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> | 1 | 会議はいつも時間通りに始まり、時間通りに終わる | (信頼構築) |
| <input type="checkbox"/> | 2 | 会議の冒頭。目的（ゴール）を文字で明確に共有している | (意義確認) |
| <input type="checkbox"/> | 3 | 席の配置は、意見が出やすいように工夫している | (会場デザイン) |
| <input type="checkbox"/> | 4 | 資料やレジメを読み上げるだけでなく、議論と決定がある | (生産性) |
| <input type="checkbox"/> | 5 | 「最初から結論が決まっている」ということはない | (創造性) |
| <input type="checkbox"/> | 6 | 発言者の偏りはない | (安全管理) |
| <input type="checkbox"/> | 7 | 進行役は全員の意見を引き出すことを大切にしている | (公平性と承認) |
| <input type="checkbox"/> | 8 | 全員に発言の機会が用意されている | (場への貢献保障) |
| <input type="checkbox"/> | 9 | 場がダラダラしたり、静まらないように工夫している | (設計) |
| <input type="checkbox"/> | 10 | 私語はない。眠たそうな人もいない | (環境構成) |
| <input type="checkbox"/> | 11 | 話は確実にゴールに向かっていく（堂々巡りはしない） | (進捗管理) |
| <input type="checkbox"/> | 12 | 参加者同士が信頼関係を感じ合っている | (チームワーク) |
| <input type="checkbox"/> | 13 | 新しいアイデアや意見を歓迎する雰囲気がある | (創造性) |
| <input type="checkbox"/> | 14 | 会議の決定は尊重される（結論が終了後に変わらない） | (意思決定) |
| <input type="checkbox"/> | 15 | 会議の決定にみんなが納得している（終了後に文句はない） | (合意形成) |
| <input type="checkbox"/> | 16 | 会議で決まったことは、ちゃんと実行されている | (実効性) |
| <input type="checkbox"/> | 17 | 会議終了後、書面で記録を共有している | (記録の共有) |
| <input type="checkbox"/> | 18 | 参加者の間で、言葉の意味を共有できている（対象者理解、異文化理解） | |
| <input type="checkbox"/> | 19 | 適度な休憩や笑いがある | (リラクセス) |
| <input type="checkbox"/> | 20 | 会議終了時、決定事項と未決定事項を確認している | (到達点の確認) |
| <input type="checkbox"/> | 21 | 常にエンドユーザー（最終利益享受者）を意識した運営を心がけている。 | (意義確認) |
| <input type="checkbox"/> | 22 | 成果をみんなで共有している | (達成感) |
| <input type="checkbox"/> | 23 | 会議の設計図を描いている | (設計) |
| <input type="checkbox"/> | 24 | 企画書やレジメが提出されている | (設計) |
| <input type="checkbox"/> | 25 | 会議の回数や頻度、長さ、参加人数は適当である | (効率性) |

●はいの数

25～21個 健康な会議です。他の人にもチェックをお願いしましょう！

20～16個 あとひと工夫です！

15～11個 一番、会議疲れを感じています。大丈夫、方法があります。

10個以下 やれることがいっぱいです！希望をもって進みましょう！

©株式会社ひとまち <https://wbmf.info/>

いかがでしたでしょうか。「はい」の数が少なくても大丈夫です。会議の手法を一気に改革するのは難しいものです。「時間厳守」から始めるなど、少しずつ改善していくことが肝要です。私は「会議は文化」だと思っています。ですので、いきなり変えるよりもスモールステップで向上を図ってください。

5 会議の目的を明確に

意見がまとまらない会議では、会議の目的がしっかり定まっていない場合が多く見受けられます。会議にも色々な種類があります。報告事項だけの会議、議論して何かを決定する会議、交流を大切にする会議…。会議の目的をはっきり冒頭に示すことが大切です。会議資料が多い時は、事前にメンバーに告知しましょう。会議冒頭では、ポイントを絞った説明をして、意見収集へと進みます。

総合型クラブに合った会議のルール化(参考例)

- ① みんなでファシリテーターの練習をしよう
- ② クラブ・地域の利益がwin-winになる話し合いをしよう
- ③ 日頃から、親睦や交流を大切にしよう
- ④ 話し合いのゴールを明確にしよう
- ⑤ みんなの意見をホワイトボードに書いてまとめてみよう
- ⑥ 役割分担をしながら、チームプレイで進めてみよう

会議の進め方に関し、私たちは学校教育で学ばずに、経験則や我流で進めてしまいがちです。そうならないためにも、上記の例を参考に、みなさんのクラブに合った会議のルールを定めてください。

6 「心の体力」を温めるコミュニケーションを大切に

ここまで効率的・効果的な会議の進め方について説明しましたが、忘れてはならないのがコミュニケーションです。体に体力があるように、心にも「体力のようなもの」があります。体は「強い、弱い」と表現するように、心は「温かい、冷たい」と表現するのがぴったりします。「心の体力」が温かい時には意欲的に「頑張ってみよう！」という気持ちになりますが、心が冷えている時は「頑張るのは無理」というように後ろ向きになり、不安が高まると、自分や相手を傷つける言動や試す行動をとるなどの不穏な行動に出てしまうものです。みんなの心が温かく、元気になることが大切です。そのためにも、心が冷えている人がいたら周囲が温かい目と言葉でカバーしましょう。

小さくてもいいから日頃からコミュニケーションを取る意識が大切です。日常のコミュニケーションの積み重ねによって「心の体力」を温めていきましょう。

河北純子(かわきた じゅんこ)

ホワイトボード・ミーティング®認定講師

大学でスポーツ、クラブコーディネートを教える傍ら、ファシリテーターとして活動。スポーツチームにおけるコミュニケーションカアップやチームビルディングに取り組む。また、市民活動、まちづくりなどの会議を支援するスーパーバイザーとして活動。教育現場では、ホワイトボード・ミーティング®を活用した授業や学級経営の進め方を提案している。



特別企画

学校運動部活動と連携するクラブ

NPO法人 なんでもエンジョイ面瀬クラブ 〈宮城県気仙沼市〉

中学校運動部活動を巡っては、少子化による生徒の減少、それに伴う教員数の減少、専門的指導力を持つ教員の不足等により生徒のニーズに応じた部活動自体が成り立たなくなる現状があります。

このような中、平成30年3月にスポーツ庁において「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」が策定され、ガイドラインの中で総合型クラブと中学校運動部活動の連携が期待されています。

そこで、今回は、学校運動部活動と連携するクラブの取組を紹介します。

1 クラブ概要

中学校運動部活動との連携の経緯／クラブ設立との関係性

なんでもエンジョイ面瀬クラブの設立母体である面瀬地区体育振興会は、昭和59年に誕生した面瀬学区の公民館事業、社会体育事業の推進のために昭和60年に発足しました。発足後、地域の公民館を中心とした地道な社会体育活動を続けてきましたが、「活動のマンネリ化」「子供たちの運動活動支援の行き詰まり」等、いくつかの問題点が見えてきました。そこで、当時の面瀬地区体育振興会会長は、問題点解決のきっかけとして、発足してから15周年にあたる平成11年に、子どもから高齢者までを参加対象とするウォーキングイベントを開催しました。このイベントは200名以上の参加がある大盛況イベントとなりました。また「面瀬ふれあい交流会」と称する中学校との交流イベントも開催しました。このイベントは後に発足される「面瀬中学校部活動連絡協議会」のベースとなる活動となります。

そのような活動を行う中で、地域の課題解決のためのアプローチも考えました。その一環で、総合型地域スポーツクラブの存在を知り、先進事例であった愛知県半田市の成岩スポーツクラブの取組について学び、総合型地域スポーツクラブであれば、体育振興会ではできなかった社会体育の範疇を超えた活動、つまり、小中学校との連携を図り、学校任せでなく、地域一体で子どもたちを教育／育成する活動ができるのではないかと思うようになりました。

一方で、面瀬地区の面瀬中学校の部活動においては、「生徒数／職員数の減少に伴う部活動廃止」「部活動指導を行う教員減少」「競技レベルの低下」などのいくつかの問題点が発生していました。当時の面瀬中学校の先生(地区中体連事務局運営の担当)は、ウォーキングイベントや「面瀬ふれあい交流会」を主催した面瀬地区体育振興会に注目し、面瀬地区体育振興会となら、連携して部活動の問題解決ができるのではないかと、との思いに至りました。

くしくも、面瀬地区体育振興会と面瀬中学校は、お互いが“連携したい”との思いで合致し、連携に向けて、協議を開始することになりました。平成12年から総合型地域スポーツクラブの活動も見据えた具体的な協議を行い、事例発表や案を出し合うなどの話し合いを重ね、平成13年6月に「面瀬中学校部活動連絡協議会」を発足させました。「面瀬中学校部活動連絡協議会」の支援内容／支援方針は以下になります。

支援内容: 面瀬中学校の部活動に、外部指導者を派遣し、実技の指導を行う。

支援方針: ①学校からの要請があった場合にのみ、指導者を派遣する。

②部活動は教育の一環なので、指導者は部活動顧問教員の指示の元で指導を行う。

発足時には、地元の新聞にも「地域住民がスポーツを通じて教育現場と一体となって、地域教育力を活性化するもの」と掲載されました。同時に「この取り組みは、今後ほかの地域でも避けては通れない課題」とも掲載されており、昨今の中学校部活動問題を先取りした活動と評価されます。

その後、「面瀬中学校部活動連絡協議会」は実際に中学校の部活動を支援する傍らで、運営の担い手となる総合型地域スポーツクラブの発足に向けて、面瀬地区体育振興会は、地区自治会、社会福祉協議会、小中学校と共に準備委員会を発足し、平成15年2月に「なんでもエンジョイ面瀬クラブ」(以降、「NEO」と呼ぶ)を設立しました。

2 取組内容

「面瀬中学校部活動連絡協議会」により現在も、NEOは、面瀬中学校に対して、外部指導者派遣による部活動支援を行っています。

協議会発足当初は、野球部・テニス部・バレーボール部・バスケットボール部・卓球部・剣道部・体操部・吹奏楽部と、文化活動部にまで外部支援者を派遣していました。しかしながら、現在は、生徒数の減少にともない廃止する部活動もあり、テニス部(男子)・バレーボール部(男子)・卓球部(男子・女子)を支援するに留まっています。また、東日本大震災による甚大な被害も相まって、子どもの数の減少だけでなく、適当な指導者も人材が減少していることも派遣する部活数減の要因として挙げられます。

クラブとしては、外部指導員として、

- ①「面瀬中学校部活動連絡協議会」の支援方針に賛同できること
- ②NEOの会員であること
- ③近隣住民であること
- ④ボランティアでの活動を了承してもらうこと

を条件としています。これは継続的に活動してもらうための条件(特に③)でもありますが、これらの条件に見合った指導員を探すのは難しくなっています。人口減少が進む中、この活動をどのように継続していくのかが、今後の課題となると思われます。

3 中学校教員・保護者からも好評を得る外部指導者派遣

面瀬中学校の教頭先生や部活動顧問の先生からは「NEOの指導者は信頼できる」「先生の負担が軽くなっている」など、好意的なコメントが多く聞かれました。さらに先生からは「前の赴任先でも外部指導者が部活動に入ることはあったが、勝利至上主義など問題も多かった」とのこともあったそうですが、現在のNEOの指導に関しては、今のところ、クレームが無いそうです。これは支援方針を守り、派遣指導者の人選を見極めている現在のNEO理事長の藤田敏秋氏とクラブマネージャーの小池良光氏の力量と思われる。また子どもたちからは、「楽しい」「コーチして欲しいことの相談がし易い」とのコメントがあがっているそうです。これはNEOの外部指導に対する期待の表れであり、必要とされている証拠とも言えます。

4

新任の先生・PTA等へ説明・交流会を実施 →地域に近いクラブへ

面瀬中学校は、「面瀬中学校部活動連絡協議会」の理解を得るために、新任の先生に対しては、6月までに協議会について説明を行い、PTAに対してもPTA集会などで説明を行っています。また、毎年11月にはNEO、中学校、父兄が合同で参加する交流会も開催され、NEOは地域により身近な存在として知られています。地道ですが、こうした活動の積み重ねにより地域の理解を得ることが、日頃の部活動支援をやりやすくしている要因と思われます。

5

今後の課題

外部指導者派遣を継続させるためには、父兄の協力を得ることや、指導協力者を増やす等、以下の課題が考えられます。

- 運動部の低迷を活発化させるため、及び種目の減少の対策として一部の運動部に偏った入部希望者を分散化させること。
- 中学生の部活動の目的、趣旨等を確認し、勝利至上主義にならない支援方針を確立すること。
- 現在、指導協力者は全員勤め人が夜間の指導支援を実施、生徒を夜間会場まで送迎するには父兄の協力が不可欠なため、その協力・了承を得るための説明ができること。
- 元運動部の経験者の発掘、指導協力者の参加要請方法/手続きを確立すること。

6

外部指導者派遣には人材の確保と中学校との コミュニケーションが重要

NEOの中学校部活動支援を見ると、以下の2点が重要であるように感じます。

- 派遣指導者を人選できる人材がいること。
(NEOの場合、藤田理事長と小池マネジャー)
- 中学校(PTAも含めて)の了承を得ること。
(NEOの場合、中学校からの部活動指導の支援に関する要望・アプローチもあった。)

部活動支援を考える場合は“中学校の要望をヒアリングすること”がスタートだと思います。

(宮城県クラブアドバイザー 佐藤 浩一)

クラブプロフィール

クラブ名	NPO法人なんでもエンジョイ面瀬クラブ
設立年月日	平成15年2月23日(NPO法人取得 平成15年12月24日)
所在地	宮城県気仙沼市面瀬地区
運営	会員数 141名(平成30年6月末現在)、予算規模163万円(平成30年度)
有給職員	0名
特徴	気仙沼市面瀬地区(対象エリア人口:約6,400人)で、地域社会の活性化と地域の教育力の増進を目的に、様々なスポーツ活動・文化活動・レクリエーション活動を提供し、元気で健康な連帯感に満ちた「面瀬の地域づくり」を進めている。
連絡先	〒988-0153 宮城県気仙沼市松崎面瀬47-36 TEL 0226-25-9272 FAX 0226-25-9272 E-Mail neo.club2003@gmail.com URL http://omose-neoclub.com



ソフトテニス部



バレーボール部



卓球部



特別企画

学校運動部活動と連携するクラブ



DREAM火流 ＜熊本県八代市＞



中学校運動部活動を巡っては、少子化による生徒の減少、それに伴う教員数の減少、専門的指導力を持つ教員の不足等により生徒のニーズに応じた部活動自体が成り立たなくなる現状があります。

このような中、平成30年3月にスポーツ庁において「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」が策定され、ガイドラインの中で総合型クラブと中学校運動部活動の連携が期待されています。

そこで、今回は、学校運動部活動と連携するクラブの取組を紹介します。

1

クラブ概要

設立理由

校区の現状として、少子高齢化が進み子どもたちは塾や習い事などで、外で遊ばなくなり、保護者も仕事やパートなどで自分の趣味の時間すら作れなくなっているため。

設立目的

幼児から中高齢者までのすべての人を対象に、スポーツ教室の開催・トップアスリートの育成や、レクリエーションスポーツの普及・振興を通じて、誰もがいつでも気軽にスポーツを楽しむ事ができる環境を築きあげながら、地域コミュニティの再生を目指しています。

具体的な活動

スポーツ活動を通じた、次世代を担う子どもたちの心身の健全なる育成と、海と山に囲まれた温泉街で、歴史と文化多き日奈久校区の活性化を担うクラブとして、イベントや伝統的な行事ごとに積極的に参画し、地域おこしに貢献する活動を展開しています。

クラブ理念

スポーツを通して地域住民からアスリートまで、誰でも気軽に参加できるコミュニケーション重視のクラブをつくり、夢を語り合い活力ある地域づくりを目指します。

2 クラブ設立準備時から学校・保護者等で検討会議を実施

学校運動部活動の指導者不足などにより、休部する競技が増加傾向にあったので、当時の保護者から放課後の時間帯でのスポーツ活動を要望する声を受けて、クラブの課題でもあった活動拠点場所の確保に向け、小中学校長と設立準備委員長(校区長)がキーパーソンとなり、学校・クラブ・保護者・地域代表で検討会議を数回実施し、学校依存型の運動部活動から地域住民による地域協働型のクラブ活動への移行を目指しました。

3 取組内容

当初は、陸上・野球・サッカー・卓球・バドミントンの5種目を計画し、地元の指導者もそれぞれ確保しましたが、結果的に陸上競技(部活動のまま)を除く屋外競技(野球・サッカー)については、運動部活動の受け皿として部活動の時間帯にスクールとして活動することとなりました。

また、室内競技は卓球とバドミントンがあり、小学校側より部活動として現状のままの時間帯で、活動をするとの説明だったので、クラブのスクール活動は指導者の実情もあり、時間外(19:30~21:00)の設定となり希望者が少人数であったので、当面の間は一般のサークル活動と合同で行う様に決定しました。

また、活動場所・時間帯など、時期によって変わる可能性があるので、その都度臨機応変な対応処置を講じ、子どもたちが楽しんで運動できるようにスクール活動を展開しています。

クラブの設立当初は、小学校の児童数が100名前後で、運動部活動は4年生以上からとなっていたので、クラブが低学年からスポーツ活動をさせることに学校側の抵抗がありましたが、小規模校なので、総合型クラブのメリットである「複数の種目を児童が選択できること」が、保護者や地域代表者などに印象強く伝わったようです。

4 複数種目を行うことで、スポーツの魅力を体験

保護者側は当初、単一種目毎に学校運動部活動として、クラブと学校の連携の強い要望がありました。2~3年後は総合型クラブの理念を理解してクラブ活動のサポートを積極的にして頂いています。また、学校側は、運動部活動における教職員の負担軽減や、クラブが関わることで地域との新たな連携体制を図ることにつながりました。

そして、クラブ側は、子どもたちに複数種目を体験させることで、個人の運動能力のトータルバランスを考慮した指導方針を確立でき、子どもたちは、スポーツの選択肢が増えてスポーツの魅力を体験できています。

5 学校からはクラブと連絡調整に関する支援も

その他にも、学校とクラブは以下の連携があります。

- 夏休み期間のプール監視員の依頼がクラブ側にあり、クラブマネージャーが対応。
- 雨天時などでグラウンドが使用できない時、学校の校内放送で子ども達へのスクール中止の連絡。(急用時の対応もお願いする。)
- 学校行事などで授業時間が変更になった場合や、振替休日などの情報共有。
※この情報をクラブ側に連絡して頂いているので、それに合わせたタイムスケジュールで活動できる。
- グラウンドが小中学校共同の為、特に中学校の各種大会や練習試合などでグラウンドが使用できない時、中学校の教職員の方から連絡を頂く。

6 児童・生徒がより良いスポーツライフを送るために

小中学校一貫指導に関して、小学校とグラウンドを共有している中学校側は、現在活動している野球・サッカー・ソフトテニスの3種目は、現状のまま学校運動部活動として活動を行うので、クラブが提案するスクール活動には参加できないとの事でしたが、幾度となく校長先生や部活担当顧問の先生方と協議を重ねて、今後は技術指導面の情報交換や合同練習会の開催などを行いながら、中学校運動部活動とクラブスクール活動との連携を模索することとなりました。

学校運動部活動と社会体育の連携(融合)に関しては、複数年の移行期間を設けて、狙いを定めて児童・生徒の運動環境を整備し、より良いスポーツライフが送れるように地域全体で取り組むことが大切だと思います。

また、各学校とクラブと地域の信頼関係(人・物・場所・情報の共有など)を、時間がかかっても築き上げることが重要だと感じます。

(熊本県クラブアドバイザー 太田黒 尚子)

クラブ プロフィール

設立年月日 平成25年3月24日

所在地 熊本県八代市日奈久校区

運営 会員数70名(平成30年3月末現在)、予算規模130万円程度(平成30年度)

有給職員 0名

特徴 夢を語り合えるクラブづくりを目指し、レクリエーション活動や多種多様な事業を通して、会員相互がリスペクトしあう事で地域の活性化に繋げる。また、学校依存型の運動部活動と、地域住民による地域協働型のクラブ活動の良さを融合させて、小中学生年代におけるスポーツの一貫指導や、より豊かなスポーツライフをクラブがサポートし、地域における生涯スポーツの確立を目指している。

連絡先 TEL 090-8668-9278 FAX 0965-38-1573
E-Mail dream196068@yahoo.co.jp



サッカーのルールを学ぶ



体育館で、社会人と共に子ども達も卓球を学ぶ



日奈久小中学校グラウンドにて、土曜日に小中学生合同の野球練習会を実施

特別企画

災害発生時の支援体制等を準備しているクラブ

NPO法人吉野スポーツクラブ 〈奈良県吉野町〉

いつ、どこで発生するか分からない自然災害に対し、準備や対策ができるか、また災害発生地域に対し、どのような支援ができるかを考えることは、地域の諸課題解決に向けた取り組みとなり、より地域に根差したクラブとして定着するきっかけになりえます。

そこで、今回は、クラブの防災対策や被災地支援等の取り組みを紹介します。



1 クラブ概要

吉野スポーツクラブは平成（以下H）13年（2001年）文部科学省の総合型地域スポーツクラブ育成モデル事業としてスタートしました。行政主導でH15年（2003年）8月に「吉野スポーツクラブ」として設立、H22年（2010年）7月にNPO法人格を取得、10年目を迎えたH25年（2013年）に吉野運動公園の指定管理者となりました。

吉野スポーツクラブの理念は「スポーツを通じた まち ひと づくり」です。林業の町で栄えた吉野町ですが、近年林業が衰退する中、スポーツの力を活用して吉野町という地域社会の再建のためにスポーツクラブを通して町づくり・地域づくりを展開しています。具体的には、住民に対して地域力を高めるために健康・体力づくり事業財団や奈良県地域での花いっぱい運動支援などの多岐にわたる受託事業を行っています。このように、地域の新しい公共を担っている総合型地域スポーツクラブです。

2

吉野スポーツクラブが実施している防災対策

★マラソン大会での炊き出しがきっかけ

クラブ主催の「吉野津風呂湖健康マラソン」が H20年(2008年)にスタートしました。運営委員会で色々と検討して行く中で、以下の4項目がポイントとなりました。

- ①事務所を置いている吉野運動公園の体育施設が防災拠点施設であること。
- ②災害時に町民が避難し、食事の提供等も考えないといけないこと。
- ③吉野スポーツクラブが将来、体育館施設の指定管理を取った場合のこと。
- ④次世代のリーダー養成が必要であること。

● マラソン大会終了後も炊き出し事業は継続

以上のことから、クラブ会員全員で運営するマラソンにおいて、炊き出しを行うことが決まりました。炊き出しを行うのは、防災意識を持ってもらい、被災した時のノウハウの一つになれば良いと考えたからです。このマラソンはH24年(2012年)の第5回まで行われましたが、クラブや地域の諸事情で打ち切りとなりました。しかし、炊き出し事業は引き続き行っています。クラブ主催の約700人～800人が集うグラウンドゴルフ大会や町内のイベント、老人ホームへの慰問等と規模の大小問わず、クラブ会員から募って炊き出しの経験をしてもらっています。

★防災スポーツカーニバル

● クラブと中学が連携して防災意識を啓発・啓蒙

H27年(2015年)には、「防災スポーツカーニバル」としてイベントが行われました。毎年、小学生の会員と吉野町の中学校や近隣の高校の生徒を呼んでのスポーツクリスマス会を行ってききましたが、この年はクラブと学校連携(中学校の部活)事業の一環として中学生を中心にクラブ会員が交流する事業にして、中学生35名とクラブ会員(小学生・一般)約270名の合計約300名の参加でイベントを行いました。イベントでは、若い世代に向けた防災の啓発、啓蒙を行うことになりました。

● 消防署から講師招き防災講習会 防災ゲームも実施

「総合型クラブ＝地域ぐるみ」ということから小学生からシニアまでのクラブ会員が同イベントに参加し、午前中はグラウンド(中学生と高齢者のグラウンドゴルフ)や体育館(小学生とワーキング世代のドッジボール)でスポーツゲームを楽しんでいる途中で地震が発生したとの想定で避難訓練を実施しました。また、昼食は非常用の炊き込みご飯(お湯でもどす簡易ごはん)を炊き出しのクラブ会員が作り、中学生が配膳して試食を兼ねて食事をいただき、より実践意識を持ってもらうために、炊き出しの際には、炊き込みご飯をあえて少ない分量のパックで配布したとのことです。

昼食後、体育館に全員が集まって、消防署から招いた講師による防災講習会を聞きました。災害の怖さなどや地域住民の連携が如何に大切かを学び、講習会後はグループに分かれて防災ゲームを行いました。アドバイザーとして実際に参加しましたが、大変楽しく学ぶことができました。

【防災ゲーム】

①「何が要るかな」

「災害がおこりました」の合図で5m先の封筒を各自が走って拾い、封筒の中にはいろいろな災害が書いてある紙が入っています。その災害に必要な道具(防災グッズ)が5m先に置いてあります。道具を選択して、3m先の持ち物審査員に渡します。合格となれば選択した防災グッズがもらえるゲームです。なお、間違っても、後からもらえます。

②消火リレー「きやり～みず・みず」

10人で1チームを編成します(1チーム子ども5人・一般5人)。一列に並んで、先頭がピンポン球やスーパーボールが入っている金魚すくい用の四角いプールから、それを水に見立ててバケツ等の容器ですくい、バケツリレーをして後方に送ります。最後の人のところに用意されている特大ゴミバケツがボールで満杯になったチームから座るゲームで、制限時間は5分です。



【防災スポーツカーニバル 参加者アンケート】

Q1:今日のイベントはどうでしたか？

参加者のうち一般・小学生の8割以上、中学生の6割以上が「良かった」と回答。

Q2:いろいろな人と一緒にできて良かったですか？

多世代交流については、一般・中学生の8割以上が「良かった」と回答したのに対して、小学生は「良かった」が約6割と中学生より約2割低い結果となりました。普段は親や友達といった限られた交流しかない小学生にとって、多世代との交流に緊張等を感じた児童もいたようです。一方で、一般、特に高齢者は、若い世代と協力する内容や種目を経験し、交流が「非常に楽しかった」と回答しています。

Q3:ドッジボールやグラウンドゴルフはどうでしたか？

全体の約8割が「楽しかった」と回答しています。全世代がスポーツの楽しさを感じたようで、大変好評だったことがうかがえます。

Q4:防災の勉強になりましたか？

「大いになった」または「少しはなった」との回答は全体の約9割を占め、「ならなかった」と回答したのは約1割でした。防災講習会については、意識づけや参考になったという回答をいただいています。

Q5:防災食はどうでしたか？

「おいしかった」との回答は一般・中学生で7割を占めましたが、小学生には少し不評だったようで、4割が「おいしくなかった」と回答しています。防災食の味についても、年代で感じ方に差があるようでした。

3

「ナラ・シェイクアウト」にも参加

H28年(2016年)とH29年(2017年)には、避難訓練を兼ねて、「ナラ・シェイクアウト※」に参加しました。H30(2018年)の今年は、炊き出し事業以外に施設の防災備品を一斉に点検し、「使用できるか」チェックしたほか備品の場所や個数の確認を行い、不測の事態に対応できるよう、事務所に一覧表を張り出しました。



※「ナラ・シェイクアウト」

災害時の被害を減らす取り組みとして、地域の防災力の向上を図るために奈良県防災統括室危機対策係が毎年7月9日に行う「奈良県いっせい地震行動訓練」。

★「炊き出しの実施で地域に絆が自然と生まれた」

アシスタントマネジャーの林美穂さん

「普段は顔を会わせることのない、それぞれの教室の会員と一緒に作業することで、地域のコミュニティーが広がり、新しい友達もできたと喜んでいただいています。また、炊き出しの炊き込みご飯を、みんなと一緒に食事をする中で、『いろいろ会話が弾んで、ごはんをおいしく食べることができた』など、会員さんから声をいただいています。また、自宅で一人食事する子どもが増えてきている中、いろいろな人達と一緒に食事する楽しさを知ってもらうことが必要だと感じています。当初は、炊き出しの実施で防災意識を持ってもらうことに目的を置いていましたが、終わってみると地域のつながりと絆が自然と生まれていました。炊き出しを行うことで、会員や地域のつながりが大変強くなったと思います。」

★「行政、地域内団体、学校と連携しつつ、防災活動に取り組みたい」

理事長の松原政則さん

「近年、少子高齢化が急速に進む地域の中で、防災に対する意識・対策がますます重要になってきています。そんな中、当クラブとしても、多世代の方の集まりであることを活用しながら、クラブ事業の中で防災を絡めていければと考えます。また、当クラブは毎年その年の一文字を決めて活動してきましたが、平成31年度は「連携」をテーマとして、一年の文字を「連」と決め、行政はもとより地域内各団体や学校とも連携しながら、スポーツだけにとらわれず防災についても地域の一翼を担えればと考え、活動に取り組んでいきます。」

(奈良県 クラブアドバイザー 川崎 香織)

クラブ プロフィール

設立年月日 平成15年8月19日

所在地 奈良県吉野郡吉野町地区

運営 会員数 465名(平成30年12月現在)

予算規模:3410万円(内指定管理費2635万円、会費等775万円)

連絡先 〒639-3101 奈良県吉野郡吉野町山口910番地 吉野運動公園内

TEL 0746-32-1119 FAX 0746-32-1514

E-Mail ma27gd77ml@kcn.jpURL <http://web1.kcn.jp/ysc/>

特別企画

災害発生時の支援体制等を準備しているクラブ

NPO法人美咲町柵原星の原スポレク倶楽部 ＜岡山県美咲町＞

いつ、どこで発生するか分からない自然災害に対し、準備や対策ができるか、また災害発生地域に対し、どのような支援ができるかを考えることは、地域の諸課題解決に向けた取り組みとなり、より地域に根差したクラブとして定着することにつながるきっかけとなりえます。

そこで、今回は、クラブの防災対策や被災地支援等の取り組みを紹介します。

1 クラブ概要

・設立経緯

平成17年、旧柵原町体育指導委員により設立準備委員会が発足。

・設立時のキーパーソン

旧柵原町体育指導委員と旧柵原町体育協会会長

・クラブの理念

「いつでも」「どこでも」「だれでも」そして「いつまでも」気軽にスポーツに親しめる「場所・時間・仲間」づくりを目指す環境を整える。

・現在までの経緯

設立当初は町の補助金でクラブを運営していましたが、先を見据えたクラブ運営をしないといけないとのことで、スポーツ振興くじ助成事業自立支援を受けている途中に文部科学省の「地域スポーツとトップスポーツの好循環事業」の受託に向けた準備を開始しました。平成25年～27年間の3年間「地域スポーツとトップスポーツの好循環事業」を受託することができ、それをきっかけに文部科学省受託事業が終わった翌年から美咲町の単町事業で小学校体育支援と保育園体育支援事業の取り組みが始まりました。平成30年度は美咲町の提案型まちづくり事業を受託し美咲町健康体操インストラクター養成講座を開催し、子どもからお年寄りまで町民の健康づくりに携わっています。

2

東日本大震災を契機に被災者支援を開始

・貴重な経験を経て支援の輪が広がる

東日本大震災の時に、本クラブのクラブマネジャーが日本スポーツ協会公認資格であるクラブマネジャー養成講習会と一緒に受講した仲間からの痛切な被災地現場(体育館)の状態を聞き、何か力になれることがあればと被災地支援に取り組むようになりました。東日本大震災の際には、被災して何日か経つとストレスや不安が増し、会話もろくにできない状況下で、どんどん心を閉ざしていく方が増えていく実態も聞きました。そこで何が必要かを聞き、まずは被災地の避難先体育館で身動きできない方や子どもたちに娯楽道具を送りました。その後、支援物資の内容は軍手、虫除けスプレー、ペットボトル(水)など、時の経過とともに変化していきました。この時の貴重な経験から、各地で大きな災害などが発生する度に「支援をしたい」という輪が広がってきました。

・全国各地での「3.11忘れない」追悼イベントに発展

毎年、3月11日には福島県を支援していた全国の仲間がネットワークを組み、全国各地でスカイランタンやキャンドルなどを使い、「3.11忘れない」という追悼イベントを行っています。ただ、課題は山積み状態です。SNSでも実施を呼びかけていますが、主旨が思うように伝わらないこともありました。しかしながら、私たちが伝えたいのは、「被災地支援 同じ目的でつながり合いましょう」ということです。そのために、意志のあるクラブは、1年に1回でもいいから同じ方向と目的で3.11の教訓を子どもたちや地域に伝え、もしもの時に備えることが必要です。その想いで活動を続けています。



・西日本豪雨災害ではメディア情報が遮断 頼りはSNS

平成30年の西日本豪雨災害では、まず自クラブに対策本部を立ち上げました。しかし、我々の地域の主要な道路が寸断され身動きがとれず、インターネットは土砂崩れの影響でつながりません。さらに、美咲町はケーブルTVでの放送視聴となるため、TVで被災情報を全くつかむことができず、停電も重なり不安な2日間を過ごしました。この時に、全国の支援仲間が岡山の被災情報などをSNSで逐一届けてくれたことにより、心の不安が拭いさられ、心の支えにもなりました。

普段は当たり前のようにTVでニュースを見ていますが、それが不可能になった時、どのような手段で情報を入手したらよいかを、日頃から考えておかないといけないことを痛感しました。

・倉敷のクラブからの要請でクラブスタッフ3名派遣 福島のクラブからは義援金も届く

被災から3日後、倉敷で活動している当クラブの会員から、「倉敷の障がい者施設へ応援に来てください」との支援要請が届きました。「扇風機と電気コードリールが欲しい」、「暑くてたまらない」といった声や、泥撤去の応援要請があり、当クラブから3名を派遣しました。さらに、広島総合型クラブ協議会会長からSNSで支援物資の呼びかけがありました。広島県の筆の里スポーツクラブが指定管理をしている体育館が避難所となり、着替えのTシャツ・半ズボンが不足し、困っているとのことでした。いつも災害ネットワークを組んでいる仲間呼びかけて、福島と島根のクラブからTシャツ・半ズボンを支援していただきました。中でも福島のクラブは東日本大震災の恩返しの観点から、当クラブに素早く義援金を振り込んでくれました。その義援金で半ズボン・Tシャツなどを購入し、その日のうちに広島に発送することができました。福島から準備をして送付すると、到着までに3日以上かかっていたことでしょう。緊急時に被災地が求めている物資を迅速に届けることの大切さを実感しました。

・北海道のクラブが取りまとめ役→効率的に支援物資を送付

その他にも学校の先生から、被災された子どもたちが筆箱を流され何も無い状態で避難所にいることを危惧し、鉛筆、消しゴム、ノートなどの支援要請が届きました。

北海道のクラブが間に入り、支援できるクラブへの連絡や支援物資の取りまとめ役をしてくれたのも、大きな力となりました。そのおかげで、あるクラブは消しゴム、あるクラブは鉛筆という様に、全国のクラブから支援物資が当クラブに続々と届きました。当クラブでは、届いた物資を、クラブ職員だけでなくクラブの協賛会社も被災地へ届けてくれるなど、きめ細かい物資の配送ができました。

全国のクラブから「何か支援をしたい」という温かい声はかなり届きましたが、「本当に必要とする方に必要な物を」という基本方針もありますので、義援金を送付してもらって必要とされる物資を購入し、皆さんの気持ちを被災現地に何度も運ばせていただきました。

4 支援物資一つ一つにメッセージ添える

・被災地へ赴きミニコンサートと炊き出しを実施

被災地の方に物資を持って行ったとき、全ての物資にメッセージをつけて渡しました。全国から物資がたくさん届いている中で、「このメッセージが一番嬉しい」などの言葉もいただきました。

また、皆さんが送ってくださった義援金をもとに、12月15日(土)に真備の被災地へ赴き、癒しのミニコンサートと炊き出しを実施しました。そこでは被災された方が地域の皆さんのために心を通わすイベントを毎週実施しており、そこに集まって来られる皆さんの生の心の声を聴くことができました。被災者一人一人から涙ながらに被災当日のお話を聴き、計り知れない葛藤とストレスを軽減するには私たちがどのように動いたらよいのか考えさせられる1日となりましたが、被災された方々は「今日元気がもらえたので、また頑張れます」と涙を流して喜んでくれました。1秒1分でも皆さんが笑顔を取り戻してくれることを願って私たちは頑張ろうと感じた1日でもありました。



炊き出し中(12月15日 倉敷市真備町にて)

5 支援物資振り分けに不可欠なコーディネート役

全国のクラブとの支援ネットワーク構築を目指す

当クラブでは2名が防災士資格を取得しました。資格うんぬんより、資格取得のため学んだことは大変重要です。それをクラブにどう生かしていくか考えなくてはなりません。そこで、クラブの教室の中でミニ防災知識講座を開いたり、防災グッズ展示コーナーを設けたりと、日頃から防災に興味・関心を持ってもらうことにも力を注いでいます。また、現在始まっている健康体操インストラクター講座でも、いざという時にエコノミー症候群にならないための運動内容を少しずつ取り入れています。

被災地支援については、被災地で困っている物をSNSで拡散投稿してしまうと、同じ物ばかりが届いてしまうので、それを振り分けるためのコーディネート力が必要と感じました。また、被災県のSNSを中継して支援のコーディネーター役を申し出てくれるクラブがいたことが大変心強かったです。全国の総合型地域スポーツクラブのつながりに感謝するとともに、助けていただいたことに深く御礼を申し上げます。

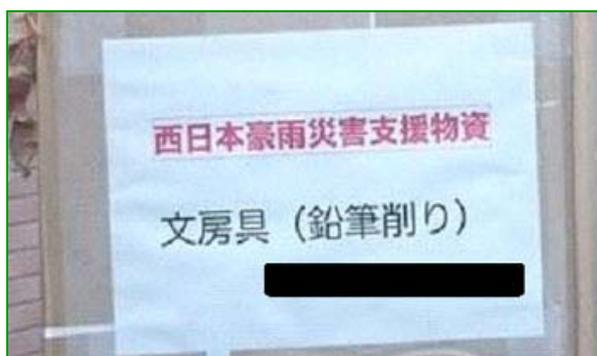
クラブとしては、これからも「いつ、どこで起こるか分からない災害」では、まずは自分の身を守ることを最優先に呼びかけることを遵守していきます。さらには、被災地からの支援要請があった際に、現地の困った声を聴いて素早く動ける態勢づくりを、今から広げて行動を起こさなければならないと感じています。そして、全国の総合型スポーツクラブとネットワークを構築できるよう働きかけていきたいです。

6 他クラブへのアドバイス

・支援呼びかけの際は、きめ細かな対応を

SNSは便利ですが、支援物資を呼びかける際には、注意が必要です。例えば、当クラブのように「Aクラブはバスタオル」、「Bクラブはペットボトル飲料水500ml(水)」など、丁寧かつ具体的な呼びかけが大切です。梱包箱には「支援物資」と大きく明記し、「バスタオル10枚」などと中身の詳細も記載してください。こうしたきめ細かな対応が必要であることを、このたびの災害で痛切に感じました。

(NPO法人美咲町柵原星の原スポレク倶楽部理事長 表田 実典)



支援物資(北海道のクラブより)



グッズを手渡し
(12月15日 倉敷市真備町にて)

クラブ プロフィール

設立年月日 平成18年6月30日

所在地 岡山県久米郡美咲町 柵原地区

運営 会員数402名(平成30年12月現在)、予算規模1,200万円(平成30年度)

有給職員 2名

特徴 より多くの住民が世代を超え、健康づくりと仲間づくりの拠点として各種団体と協力して地域になくてはならない存在として親しまれるクラブを目指しています。また、人が集い知らない人同士もクラブを通じてコミュニケーションを深められるよう、ホッとする場所、集まりたくなるような場所をつくっています。さらに、笑顔が絶えない明るい地域づくりに貢献し、何よりも町のみなさんが元気になるようサポートしていくクラブです。

連絡先 〒708-1533 岡山県久米郡美咲町久木200-8

TEL 0868-62-1165 FAX 0868-62-1197

E-Mail hoshinosato@cyerry.net

URL <http://hoshinosato-sr.sakura.ne.jp/>

Facebook <https://www.facebook.com/suporeku.yanahara/>



足湯支援(8月25日)