



# 総合型地域スポーツクラブ 公式メールマガジン

—令和元年度総集編—



## 連載



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/>



スポーツ振興くじ助成事業

## 連載

### <みんなで盛り上げよう! オリンピック・パラリンピック・ムーブメント>

2020年に向けて様々な取り組みが行なわれているオリンピック・ムーブメント、パラリンピック・ムーブメント関連の取り組みを紹介しました。

#### 第144号 (令和元年5月20日発行)

beyond2020マイベストプログラム ..... 2

#### 第145号 (令和元年7月20日発行)

i-PLAY TRUE リレー

～東京2020大会へ2020人のメッセージを届けよう!～ ..... 6

#### 第146号 (令和元年9月20日発行)

beyond2020マイベストプログラム 認証事例紹介

NPO法人希楽々 ..... 10

NPO法人WillDo ..... 14

#### 第147号 (令和元年11月20日発行)

東京2020参画プログラム 認証事例紹介

京都府総合型地域スポーツクラブ連絡協議会 山城ブロック ..... 18

#### 第148号 (令和2年1月20日発行)

パラリンピック・ムーブメント事例紹介

NPO法人夢くらぶ国分寺 ..... 24

## 連載 みんなで盛り上げよう！ オリンピック・ムーブメント

### beyond2020マイベストプログラム

「beyond2020マイベストプログラム」は、2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会（以下「2020年東京大会」という。）を契機に健康面等での「自己ベスト」を目指す個々人の取組に対する認証プログラムです。クラブがこのプログラムを活用することで、地域住民や団体の認知度向上などにつながる可能性も期待されます。

そこで、今回は、142号（平成31年1月発行）に引き続き、このプログラムの申請方法について紹介します。

#### ●beyond2020マイベストプログラムとは

「beyond2020マイベストプログラム」とは、2020年東京大会の基本コンセプトの1つ「全員が自己ベスト」を踏まえ、大会に参加するアスリートだけでなく、一人ひとりが2020年東京大会を契機に健康面等での「自己ベスト」を目指して行動変容に取り組む環境を提供するため、「自己ベスト」を目指す個々人の取組を支援する事業・活動を認証するものです。「beyond2020マイベストプログラム」として、内閣官房東京オリンピック・パラリンピック推進本部事務局が認証します。

#### 対象事業・活動

(1) 個々人によるマイベスト目標の設定及び当該目標の達成に向けた行動を支援する事業・活動であること。

※マイベスト目標とは、健康面等でより最適な状態を目指すために個々人が **2020年7月24日時点**での目標として設定するものをいう。

(2) 個々人が(1)の行動を継続するための工夫を取り入れた事業・活動であること。

#### 対象者

- ① 国の行政機関（独立行政法人、特殊法人及び認可法人を含む。）
- ② 地方公共団体（特別区、一部事務組合及び広域連合、地方独立行政法人を含む。）
- ③ 国立大学法人及び学校法人
- ④ 公益法人又はこれに準ずる団体
- ⑤ 株式会社等その他法人格を有する団体
- ⑥ ①から⑤までに掲げる者に準ずると認められる団体

東京オリンピック競技大会  
が開幕する日

#### 認証されると...

beyond2020マイベストプログラムのロゴマークが使用できます。



beyond2020マイベストプログラムの取組例等の詳細は[メールマガジン142号](#)をご覧ください！





### ■ロゴマークの使用方法

ロゴマーク 使用方法	印刷物	<input checked="" type="checkbox"/> チラシ <input checked="" type="checkbox"/> パンフレット <input checked="" type="checkbox"/> 記事 <input type="checkbox"/> 紙面広告 <input checked="" type="checkbox"/> ポスター <input checked="" type="checkbox"/> 看板 <input type="checkbox"/> のぼり <input type="checkbox"/> その他 ( )
	映像	<input type="checkbox"/> テレビ番組 <input type="checkbox"/> テレビCM <input type="checkbox"/> 動画 (施設内用) <input checked="" type="checkbox"/> 動画 (WEBサイト掲載用) <input type="checkbox"/> その他 ( )
	WEB/SNS	<input checked="" type="checkbox"/> WEBサイト    URL ( ) <input checked="" type="checkbox"/> SNS    アカウント ( ) <input type="checkbox"/> その他 ( )
	販促物・商品	<input checked="" type="checkbox"/> 販促物 ( ティッシュペーパーなど ) <input type="checkbox"/> 商品 ( )
	その他	使用方法について詳細を記入してください。

ロゴマークを掲載する媒体に  
チェックを入れてください。

### 3. 提出書類

提出書類	必須	<input checked="" type="checkbox"/> 誓約書 兼 同意書 <input checked="" type="checkbox"/> 団体の活動内容がわかる書類 (規約等)
	任意	<input checked="" type="checkbox"/> 企画内容がわかる書類 (企画概要書等)

認証申請書は以下のURLよりダウンロードができます。

認証申請書URL

[https://www.kantei.go.jp/jp/singi/tokyo2020\\_suishin\\_honbu/beyond\\_mybest/#contents\\_certified](https://www.kantei.go.jp/jp/singi/tokyo2020_suishin_honbu/beyond_mybest/#contents_certified)

プログラムの申請書類・報告書類はともに、簡素化されておりますので、上記の記入例をご確認いただき、ぜひ申請してみてください！



## 連載

# みんなで盛り上げよう！ オリンピック・パラリンピック・ムーブメント

## i-PLAY TRUE リレー

### ～東京2020大会へ2020人のメッセージを届けよう！～

スポーツ庁と日本アンチ・ドーピング機構（以下、「JADA」という。）では、アンチ・ドーピング活動の一環として、スポーツの価値を高め、スポーツの未来、スポーツを通じた未来を創るためのプロジェクト「i-PLAY TRUEリレー」を展開しています。

このプロジェクトでは、参加者からメッセージ・写真・動画を集め、それらを2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会（以下、「東京2020大会」という。）期間中に「アート化」してお披露目します。

オリンピック・パラリンピックをホストする国が、このような形でスポーツの価値・チカラを国内外から集め、アート化するの初めてのレガシープロジェクトとなります。

目標は、2020年までに2020人からメッセージを集めることです！ぜひ、この機会にスポーツの未来、スポーツを通じた未来と一緒に創りませんか？

### ●i-PLAY TRUEリレーとは

JADA のスローガン“ FAIR PRIDE（フェア・プライド）”で掲げている、「勝利を超える価値」を東京2020大会に向けて、世界中のみなさんと分かち合い、スポーツの価値を高め、スポーツの未来、スポーツを通じた未来を創るためのプロジェクトです。

みなさんが感じる「スポーツのチカラ／価値」を表したメッセージや写真を集め、東京2020大会期間中にアートやデジタル化など様々な形・場所でお披露目し、レガシーとしてつなぐプロジェクトとして2018年12月にスポーツ庁の鈴木大地長官により発表されました。

### i-PLAY TRUEリレーホームページ

<https://playtrue2020-sp4t.jp/jp/iplaytrue/>



## 対象者

年齢・性別・国籍・スポーツ経験を問わず誰でも参加できます。

※団体でも、個人でも参加が可能です。

## 実施すると...

メッセージ、写真、動画をJADAに提出すると、東京2020大会期間中にそれらのメッセージ・写真・動画が繋ぎ合わされ、「アート」として展示される予定です。



## ●実施内容

総合型クラブの教室・イベント・研修会等のスポーツに関わる人々が集まる場などで、以下3つのアクション(のいずれか)を行い、その内容(ポスター・写真・動画)をJADAに提出します。

### 1. リレーするメッセージをポスターに書き込む

《ポスターに書き込むメッセージ内容》

- ・護りたい、未来につなげたいスポーツのチカラ
- ・東京2020大会で見たい、スポーツのいいところ
- ・スポーツの「いいなあ」と感じるどころ 等々



## 2. フィルターポーズで写真撮影

《フィルターポーズとは》

心の中にある「真実」、スポーツの中にある「真実」を映し出すポーズ

※実施者のSNS (Instagram、Facebook、Twitter) でもぜひ投稿・シェアをお願いします！

《ハッシュタグ》 #iplaytrue #playtrue2020



#メッセージ  
#iplaytrue  
#playtrue2020

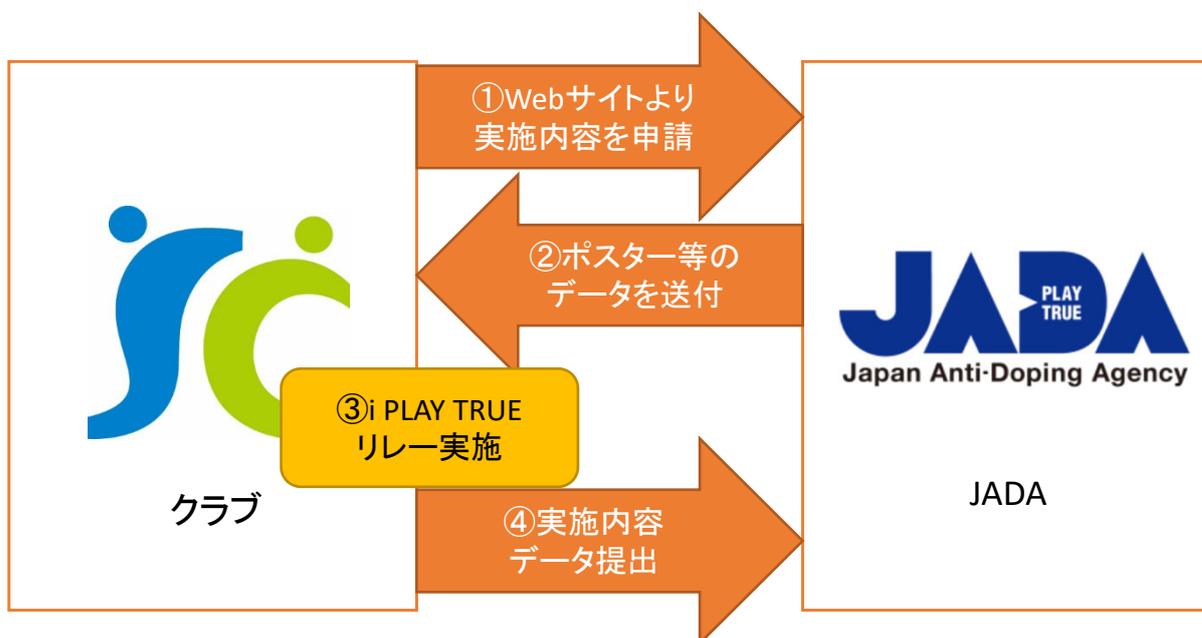
## 3. リレー動画を撮影

《動画内容》

好きなスポーツまたは、好きなアクションでバトンリレーしている動画 など



## ●実施申請手続きについて



※「i-PLAY TRUE リレー」実施申請フォームは、以下のホームページよりご確認ください。

[https://www.playtruejapan.org/form/form\\_relay.html](https://www.playtruejapan.org/form/form_relay.html)

## ●総合型クラブの日々の取組がレガシーとなる

「i-PLAY TRUEリレー」に参加することを通して、スポーツに日頃から親しんでいるみなさまが、スポーツのいいところやスポーツのチカラを改めて考えるよい機会になると思われます。

また、提出したポスターや写真・動画が東京2020大会期間中にアートとしてお披露目されることで、日本だけでなく、東京2020大会に来る世界中の人々への総合型クラブのアピールにつながる可能性もあります。

全国の総合型クラブが「i-PLAY TRUEリレー」に参加し、東京2020大会への機運を醸成することで、クラブのみなさんもより東京2020大会を身近に感じるきっかけになるのではないのでしょうか。

ぜひ、クラブのみなさんで、東京2020大会へメッセージを届けましょう！

## ●「i-PLAY TRUEリレー」に関するお問い合わせ先

公益財団法人日本アンチ・ドーピング機構 (JADA)

Mail: [playtrue2020.info@playtruejapan.org](mailto:playtrue2020.info@playtruejapan.org)

## 連載 みんなで盛り上げよう！ オリンピック・パラリンピック・ムーブメント

### 「beyond2020マイベストプログラム」認証事例紹介

#### NPO法人希楽々(きらら) ＜新潟県村上市＞

オリンピック・パラリンピック・ムーブメントとは、オリンピックの精神（オリンピズム）に従って、スポーツを通じて平和でよりよい世界の実現を目指す活動のことです。2020年に向けて国内でもさまざまな活動が行われています。

今回は、「beyond2020マイベストプログラム」に総合型地域スポーツクラブ全国協議会（SC全国ネットワーク）加入クラブで認証されたクラブの取り組みを紹介します。

#### 1 企画経緯

##### 測定後の数値を有効活用し、明確な目標を持てるプログラムとして企画

希楽々では健康増進、介護予防を目的とした教室を通年開催しています。その中で教室参加者が目的を持って、運動に取り組むことが大切だと考えています。

今回の内容でもある“InBody”は以前から教室のプログラムに取り入れていましたが、測定後の数値を有効に活用できていませんでした。そこで今回、このマイベストプログラムとして取り組むことで、1年後の自分を想像し、明確な目標を持って運動に取り組めると考え企画しました。

総合型地域スポーツクラブとして、地域の方に自国開催オリンピック・パラリンピックへの興味・関心を持ってもらう取り組みとしても良い機会だと思います。教室参加者自身がオリンピックの参加者のような気持ちを持ちつつ、目標を持ってオリンピック・パラリンピック開催を楽しみにしながら、運動に励むことを目的として実施しています。



## 2 企画内容

### ● きらら2020InBodyマイベストプログラム

目標設定は体重・筋肉量・体脂肪量・InBody点数  
中高年者を対象に、運動習慣の定着化目指し指導

#### 〈目標・内容〉

体重・筋肉量・体脂肪量・InBody点数の目標を設定し、クラブでは、ウォーキング・筋トレ・エアロバイクなどの運動プログラムの提供や、自宅でもできる運動習慣の定着に向けた指導を行います。



#### 〈対象者〉

クラブ会員（主に中高年者）

#### 〈実施期間・対象教室〉

- 測定登録会（最初のInBody測定）：2019年7月17日～7月19日
- 運動プログラムの提供：通年3教室を対象（介護予防2教室、健康増進1教室）
- 運動習慣の定着に向けた指導：自宅でもできるストレッチ、筋トレを指導。
- 記録の再測定：東京オリンピック・パラリンピック競技大会終了時（予定）



### ● 「InBody」（インボディー）って何？

InBodyは、精度の高い体成分分析装置です。これまでも体重、体脂肪量を測る機器はありましたが、InBodyはさらに体内の水分量や肥満度、姿勢バランス、腕にどれくらい筋肉がついているかなど、その人の体のことが数値となって出てくる、最新の測定機器とされています。

体成分測定は、体を構成する基本成分である体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪を定量的に分析します。正しく健康を評価するには、体成分を正確に評価する必要があり、体重やBMIだけに頼ることには限界があります。しかしInBodyは、正確かつ簡単に体成分を分析できるメリットがあります。



### 3 2020後も定期的にInBody測定を計画

#### 参加者のオリパラへの意識を醸成し、目標値に向けた運動を指南

現在3教室の参加者約60名の会員が、この取り組みに参加しています。最初の測定時点ではプログラム内容とオリンピック・パラリンピックの関係性が理解できていない参加者もいました。今後、指導者がメディアでのオリンピック・パラリンピック広報などを通して、声掛けをしていくことで開幕の7月24日を意識し、定めた目標値に向け、運動を定着化させていきたいと思えます。

オリンピック・パラリンピック終了後も定期的にInBody測定等の目標を設定し、意識しながら運動をするような環境をつくっていきたくて考えております。

(NPO法人希楽々 理事長 渡邊 優子)

#### ●beyond2020マイベストプログラムとは

東京2020大会では、大会ビジョンと3つの基本コンセプトが掲げられています。

**大会ビジョン:** 「スポーツには世界と未来を変える力がある」

**コンセプト:** 「全員が自己ベスト」「多様性と調和」「未来への継承」

「beyond2020マイベストプログラム」は、この基本コンセプトの一つ「全員が自己ベスト」を踏まえ、大会に参加するアスリートだけではなく、一人ひとりが2020年東京大会を契機に健康面等での「自己ベスト」を目指して行動変容に取り組む環境を提供するため、「自己ベスト」を目指す個々人の取り組みを支援する事業・活動を認証するものです。

内閣官房東京オリンピック・パラリンピック推進本部事務局が認証します。

《認証式の様子》



右: NPO法人希楽々 渡邊理事長  
左: 内閣官房東京オリンピック・パラリンピック推進本部事務局 平田事務局長

8月21日に認証式が行われました。

SC全国ネットワーク加入クラブ第2号の認証です。



## クラブプロフィール

**設立年月日** 平成15年5月18日（平成21年4月28日NP0法人登記）

**所在地** 新潟県村上市

**特徴**

- ・放課後の居場所づくり きらら楽校アフタースクール
- ・買物支援 ささえ隊
- ・商業施設活用プログラム
- ・障がい者の放課後活動
- ・高齢者の放課後活動
- ・観光とスポーツ
- ・小学校体育支援事業
- ・学校と地域の融合型部活動

**連絡先** 〒959-3423 新潟県村上市九日市501番地 神林総合体育館内  
TEL 0254-66-8119(月・土=8:30~17:30/火~金=8:30~21:30)  
URL <https://kirara-kamihayashi.jp/>  
E-mail [kirara\\_kamihayashi@yahoo.co.jp](mailto:kirara_kamihayashi@yahoo.co.jp)



## 連載 みんなで盛り上げよう！ オリンピック・パラリンピック・ムーブメント

### beyond2020マイベストプログラム 認証事例紹介

#### NPO法人WillD。 ＜長崎県佐世保市＞

オリンピック・パラリンピック・ムーブメントとは、オリンピックの精神(オリンピズム)に従って、スポーツを通じて平和でよりよい世界の実現を目指す活動のことです。2020年に向けて国内でもさまざまな活動が行われています。

今回は、「beyond2020マイベストプログラム」に総合型地域スポーツクラブ全国協議会(SC全国ネットワーク)加入クラブとして初めて認証されたクラブの取り組みを紹介します。

#### 1 企画経緯

##### 地方でのオリパラ機運醸成を目指し立案 「全員が自己ベスト」に共感

東京に出張するたびに東京オリパラのムードの高まりを感じながら、遠く離れた地方都市では盛り上がりに欠けているなどという思いを常に感じていて、何かオリパラを感じながら地方でも盛り上がるものがないかと思っていたところ、この企画と出会いました。特に「全員が自己ベスト」というコンセプトは共感できます。私たちのクラブではオリンピックに陸上指導をお願いしているので、まずは「ダッシュキング」の企画を立てましたが、それだけでは市民に広がりが出ないので、誰でも参加できる「シボーレ・アモーレ体脂肪」の企画を立てました。少しずつそれぞれの目標に近づいていくことで、オリパラの足音が近づいてくるのが聞こえてきたら、企画者として最高の喜びです。かくいう私も4.1減のMAX目標を目指します。

佐世保市教育委員会にもご協力いただき、近隣の小中学校18校4600人の児童生徒にフライヤーを配布していただきました。

## 2 企画内容

### ●ダッシュキング

陸上オリンピックの田端氏が50m走指導

3%の記録向上が目標

#### 〈目標・内容〉

50m走のタイム3%アップが目標。

クラブでは、アトランタオリンピック、シドニーオリンピック陸上男子4×400mリレー

日本代表の田端健児氏が講師として、50m走を指導します。

目標達成者には達成内容に応じて図書券がプレゼントされます。

#### 〈対象教室と対象者〉

ウィルドゥ種目「ジュニア総合体育」「ジュニア陸上」=会員限定

#### 〈実施期間〉

- ・ 最初の記録測定:2019年9月に記録会開催
- ・ 陸上教室開催期間:通年、毎週2講座
- ・ 記録の再測定:東京オリンピック・パラリンピック競技大会終了時(予定)

### ●シボレー・アモーレ体脂肪

BMI維持でも目標達成 再測定時4.1以上の減量は失格

#### 〈目標・内容〉

標準BMI値(BMI18.5~24.9)が目標。

標準BMIの方は現在のBMIを維持するだけでも目標達成とします。

危険を避けるためにBMI4.1減以上の目標設定はできません。

再測定時4.1以上の減量があった場合は失格とします。

クラブでは、クラブハウスでのスポーツ教室や、

ダイエット等専門家による講習会等の場を提供します。

目標達成者には達成内容に応じてギフト券や九十九島名産品がプレゼントされます。

#### 〈実施期間〉

- ・ 測定登録会(最初のBMI値測定):2019年8月27日~9月13日
- ・ 講演会:2020年2月16日(管理栄養士によるダイエットや食べ方に関する講演)
- ・ 記録の再測定:東京オリンピック・パラリンピック競技大会終了時(予定)



### 3 参加者全員の目標達成に向け、声掛けと気配りで応援

シボーレ・アモーレ体脂肪は、測定登録会の1日目に30人の登録があり、一応滑り出しは順調といったところです。やはり体重を人前で登録するということに二の足を踏まれる方が多いようですが、一人ひとりにお声掛けをしていきたいと思います。

今後は、声掛けはもちろんのこと、掲示物などにも気を配りながら挫折、脱落者を出さないよう応援していきたいと思います。また、ダッシュキングは素直で元気いっぱいの子どもたちですから、必ず全員が達成してくれると願っています。

来年聖火リレーが行われる頃には、事業参加者の目標達成「成果リレー」になればいいなと思っています。

(NPO法人WillDo 理事長 浅井増雄)



## ●beyond2020マイベストプログラムとは

東京2020大会では、大会ビジョンと3つの基本コンセプトが掲げられています。

**大会ビジョン:**「スポーツには世界と未来を変える力がある」

**コンセプト:**「全員が自己ベスト」「多様性と調和」「未来への継承」

「beyond2020マイベストプログラム」は、この基本コンセプトの一つ「全員が自己ベスト」を踏まえ、大会に参加するアスリートだけではなく、一人ひとりが2020年東京大会を契機に健康面等での「自己ベスト」を目指して行動変容に取り組む環境を提供するため、「自己ベスト」を目指す個々人の取り組みを支援する事業・活動を認証するものです。

内閣官房東京オリンピック・パラリンピック推進本部事務局が認証します。

《認証式の様子》

8月5日に認証式が行われました。

SC全国ネットワーク加入クラブ第1号の認証です。



右: NPO法人WillDo浅井理事長

左: 内閣官房東京オリンピック・パラリンピック推進本部事務局 平田事務局長

## クラブプロフィール

**設立年月日** 平成17年11月19日

**所在地** 長崎県佐世保市

**特徴** 街の中心部にある廃校になった小学校の教室の一部をクラブハウスとして活用しています。交通の便が良かったため、市内各地から参加されています。現在1020名の会員数で、55%が60歳以上、男女比は75%が女性、近隣4中学校区に居住の方は60%です。開催種目はスポーツ系、レクリエーション系、文科系合わせて77教室となっています。「笑顔、清潔、値段の割に品質バッチリ」というのがクラブのモットーで、居酒屋でお品書きから気軽に注文するような感覚で種目をチョイスしてもらいたいと思っています。

**連絡先** 〒857-0864 長崎県佐世保市戸尾町5-1(旧戸尾小学校内)  
TEL 0956-25-9373(火~土 10:00~21:00)  
FAX 0956-59-9376  
URL <https://sasebowilldo.net/>

## 連載 みんなで盛り上げよう！ オリンピック・パラリンピック・ムーブメント

### 東京2020参画プログラム 認証事例紹介

#### 京都府総合型地域スポーツクラブ連絡協議会 山城ブロック

オリンピック・パラリンピック・ムーブメントとは、オリンピックの精神(オリンピズム)に従って、スポーツを通じて平和でよりよい世界の実現を目指す活動のことです。2020年に向けて国内でもさまざまな活動が行われています。

今回は、京都府総合型地域スポーツクラブ連絡協議会が東京2020参画プログラムとして実施したオリンピック・パラリンピック・ムーブメント関連の取り組みを紹介します。

#### 1 企画経緯

##### 8クラブの協働で山城ブロックの事業に発展

2014年に「『3.11 忘れない』あなたにもできることが、きっとある」と題し、東日本大震災の追悼と世界平和への願いを込めたプロジェクトとして総合型クラブから全国各地へ発信されました。このプロジェクトはクラブ単位で実施されていますが、京都府では1クラブでこの事業を実施することは難しかったため、8クラブが協働して山城ブロックの事業として実施することで可能となりました。そして、2018年度は山城ブロックで企画・検討を重ね「追悼」・「復興支援」に加え「被災時に対応できるスキルを身に付ける」ことを目的とし発展的に事業を継続しています。

また、これとは別事業で支援学校と連携・協力して、障がいをもった子どもたちと一般の方とが分け隔てなく参加できる「ポッチャDE祭り」というポッチャの交流大会を実施しています。2020年の東京オリンピック・パラリンピックが間近に迫ってきていることもあり、パラリンピック競技であるポッチャと復興支援事業であるこのイベントを繋ぐことで、復興五輪といわれる東京オリンピック・パラリンピックを契機に更なる広がりが出てくるのではないかというアイデアがあり、東京2020参画プログラムに申請するに至りました。

## 2 企画内容

地域住民の防災意識を高める事業  
災害時の対処法等の講習を実施

- 防災バッグを作ろう
- 救命・AED講習
- 健康運動教室
- 黙とう・シャボン玉セレモニー



### 〈目的〉

近年、日本は豪雨や台風、そして地震など多くの災害に見舞われています。いつ襲ってくるかわからない自然災害に直面したときは、被害を最小限にとどめ、落ち着いて正しく判断し行動することが大切です。日頃から防災への意識を高めることで、隣近所や高齢者世帯に声を掛け合うことができる「地域づくり」と「防災」について考え、総合型地域スポーツクラブができる共助、一人ひとりができる自助について共に考える機会をつくれます。

クラブが協働することにつながりを広げ、総合型地域スポーツクラブの活動の充実と質の向上及び活性化を図ることを目的としています。

### 〈事業コンセプト〉

- (1) 地域スポーツクラブのネットワークを構築し、地域住民の防災意識を高める。
- (2) 災害時に被災者の心身のケアや健康維持ができるスポーツプログラムの紹介を行う。
- (3) スタッフと参加者が一緒になって災害時に対応できるスキル等の研修を行う。

### 〈内容〉

災害時の対処法をテーマに5人の講師を招いて、災害に役立つ豆知識講習コーナー、救命・AED講習コーナー、災害時の運動教室、ポッチャ体験コーナーの4つの講習を実施しました。災害に役立つ豆知識講習コーナーでは新聞紙を使って紙食器を作ったり水が使えなくなった場合を想定してゴミ袋と乾燥剤を使って非常用トイレを作ったりしました。救命・AED講習コーナーでは赤十字救急法救急員による講習が行われました。災害時の運動教室では災害時を想定して道具を使わず笑いを交えて楽しく行われました。ポッチャ体験コーナーでは体育館ではない地面の凹凸もまた別の面白みが出て、子どもたちにも人気でした。

14時46分には、参加者全員で全国の災害に見舞われた被災者に向けて黙禱を行いました。また、今年度も企業を招いて、災害時でも活用できる浄水器の紹介コーナーを設けました。

## 〈スケジュール〉

9:30 スタッフ集合、打ち合わせ及び会場設営

11:00 開会式

主催者挨拶・クラブ紹介・日程説明・講師紹介・企業協力紹介

11:15 (1) 災害に役立つ豆知識講習コーナー

- ①防災バッグ作り
- ②紙食器作り
- ③簡易トイレの作り方

13:00 (2) 救命・AED講習コーナー

救急車が来ない前提での処置方法、救助→救命の流れ

- ① 身近な人の命を守ろう
- ② 心肺蘇生とAED

13:45 (3) 災害時の運動教室「限られた場所での運動」

椅子に座ってストレッチ等＝エコノミー症候群を防止

(4) ボッチャ体験コーナー

山城ブロックが支援学校と連携し大会を実施しているボッチャの体験会

14:00 閉会式

セレモニーと黙とう

会場の皆さん全員でシャボン玉に想いを込めて黙とう

15:00 終了・片づけ



紙食器作り



非常用トイレ作り



心肺蘇生とAED体験



災害時を想定した運動教室

### 3 参加者・運営側の声

#### 参加者の声・反応(実施後)

会場である山城運動公園には、一般来園者の親子連れが多く、チラシを配っての呼びかけも行われました。このイベントを目的として来園されていない方々は参加することに躊躇(ちゅうちょ)されていましたが、ポータブルトイレがいくつも置かれている光景を目にして興味を示され参加される方や、救命・AED講習コーナーでは真剣に講習を受けられる方の姿が見られました。また、災害時の運動教室では、「広い公園内で椅子に座ってする運動は気持ちがいい」という声がありました。ポッチャ体験は子どもたちに人気があり、とても楽しそうに体験していました。

#### 運営側の声(実施後)

- ・ 反省点としては、来園者が少なかったことが一番に挙げられます。当日までの期間に各クラブから広報を行っていましたが、広報時期が遅かったことと、各クラブでチラシの印刷を任せていたこともあり、広報活動が不足していたことが反省点となりました。チラシの印刷はまとめて業者に発注し、早めのPRと広く一般への広報が必要でした。
- ・ 参画したクラブの会員が参加しやすいような工夫ができていれば良かったと思います。一般府民向けにPRするだけでなく、もっと身近なクラブ会員に多く参加してもらえる企画も考えていきたいです。
- ・ 当日、4つのコーナーのうち3つを専門家の講師にお任せしたことで、運営スタッフである自分たちもそれぞれのコーナーで防災について学ぶことができとても良かったです。
- ・ 黙とうの際にシャボン玉を使いましたが、子どもたちがとても興味を示し賑わったことから、来年度は黙とうの際だけではなく、人を引きつけるための手段として活用してみたいです。
- ・ 子どもには興味を引くものがあつたようですが、大人には「何をやっているのかなあ」という冷ややかな様子も見られたので、大人を引きつけられるような工夫も考えていきたいです。例えば、体験先着〇〇名様に防災グッズプレゼント等の推し方も良いかもしれないと思います。
- ・ 今回で4回目の開催になりますが、今回の内容はとても良かったと思います。このイベントが「行ったら、たまたまやっていたイベント」ではなく、このイベントを目的に来てくれる人を増やしていきたいです。



ポッチャ体験



シャボン玉に想いを込めて黙禱

## 4 各ブロックの事業が充実し、結束も強化 更なる自立に向け事務局移行も検討

総合型クラブが主体になることで、各クラブ間の関係性を活かし、いざというときに迅速にクラブが連携して取り組みを行うことができるネットワークを構築できました。

被災者の心身のケアや健康維持ができるスポーツプログラムの体験、救命・AED講習、限られた場所で行える運動教室、パラリンピック種目であるボッチャ体験など、様々なプログラムを体験することで災害時に取り組みができるアイデアを得ることができました。実際に災害が起こったときに地域で対応できる力を身に付けられるよう、今後も継続してこのような事業を実施していきます。

また、京都府総合型地域スポーツクラブ連絡協議会としては、今年で新体制になって5年目を迎え、各ブロック内での結束が強化され、それぞれのブロックの特徴が発揮された事業が多く生み出されるようになってきました。現在、同協議会の事務局は府スポーツ協会が担っていますが、今後更なる自立に向け事務局の移行も検討されています。

山城ブロックでは、ブロック事業を展開した結果①～③の事業方針がまとめられました。

- ①本事業を通じてクラブ間の連携を図る。
- ②本事業を通じて新しい事業モデルを発信し、各クラブの事業力向上を図る。
- ③本事業を通じて総合型地域スポーツクラブの啓発に努める。

現在、5年前には想像も出来ないほど自主的な活動ができてきています。今後も各ブロックの事業を継続して実施していくことでブロックの発展、京都府総合型地域スポーツクラブ連絡協議会の発展を目指し、ひいては一番大切な各クラブの発展に繋げていければと思います。

(京都府スポーツ協会クラブアドバイザー 勢子 由紀子)

## ■ 参画プログラムとは ■

東京2020大会は、大会ビジョンと3つの基本コンセプトが掲げられています。

大会ビジョン：「スポーツには世界と未来を変える力がある」

コンセプト：「全員が自己ベスト」「多様性と調和」「未来への継承」

この大会ビジョンとコンセプトを基に、日本国民の方々が、東京2020大会に参画(アクション)し、そのアクションの成果を未来につなげていく(レガシー)ことを目指し「アクション & レガシープラン2016」を策定しました。そして、このプランを達成するために、様々な組織・団体がオリンピック・パラリンピックとつながりを持ちながら、大会に向けた参画・機運醸成等に向けた「アクション」を実施できる仕組みが「参画プログラム」です。「参画プログラム」には「公認プログラム」と「応援プログラム」があり、地域の非営利団体等を対象とし、より多くの方々が参画できることを目指すものが「応援プログラム」です。

応援プログラムの具体的な申請方法等については、[コチラ](#)



【東京2020応援マーク】

## 連絡協議会プロフィール

**設立年月日** 平成17年5月29日

**所在地** 京都府

**特徴** 平成27年度から運営委員会が設置され、連絡協議会の自立に向けて取り組んでいます。地域別に4ブロックに分かれており、それぞれのブロックで自主的に企画・運営し事業を実施しています。ブロックでの事業を活発に行うことによりクラブ同士の横のつながりが強化され、情報や知識を共有することで各クラブの発展につながっています。また、連絡協議会自体の体力を付けるための方策として、グルメリレーマラソンなどの収益事業も実施しています。

**連絡先** 601-8047 京都府京都市南区東九条下殿田町70 京都テルサ東館3階  
公益財団法人京都府スポーツ協会内  
TEL 075-692-3423 FAX 075-692-3457  
E-mail [club-info@kyoto-sa.com](mailto:club-info@kyoto-sa.com)(代表)  
URL <http://sports-net.kyoto-sa.com/>



## 連載

# みんなで盛り上げよう！ オリンピック・パラリンピックムーブメント

## パラリンピック・ムーブメント事例紹介



### NPO法人夢くらぶ国分寺 ＜栃木県下野市＞



オリンピック・パラリンピック・ムーブメントとは、オリンピックの精神(オリンピズム)に従って、スポーツを通じて平和でよりよい世界の実現を目指す活動のことです。2020年に向けて国内でもさまざまな活動が行われています。

今回は、NPO法人夢くらぶ国分寺が実施しているパラリンピック・ムーブメント関連の取り組みを紹介します。

## やさしいスポーツ教室

- 実施日時** 2019年3月2日(土曜日)
- 実施会場** 下野市B&G国分寺海洋センター体育館
- 参加者数** 国分寺キッズクラブ(小学生健常者)40名、はくつる会(就労支援施設)30名、指導スタッフ13名、合計83名
- 主催** NPO法人夢くらぶ国分寺
- 事業委託** 下野市教育委員会スポーツ振興課
- 協力** 市内の総合型地域スポーツクラブ、社会福祉法人はくつる会



### 1 企画経緯

#### 下野市教育委員会から事業委託を受け4年目

特定非営利活動法人の認証取得後、役員会では事業内容の充実&見直しなどの議論の中で、障がい者スポーツに関する研修会などを通じて得た情報を基に、今後取り組む重要事業として障がい者スポーツ事業化の課題や要件整備などについて具体的検討を進めました。2016年度から「障がいのある方も楽しめる、やさしいスポーツ教室」立ち上げ4年目を迎えています。2017年度からは下野市教育委員会から事業委託を受けて実施継続中です。

実施にあたっては、以下7項目を踏まえ、指導員育成、現場体験、装備品調達、障がいのある方が所属する団体との連携、体験イベント実施など準備を進め、企画の充実を図ってきました。



- ① 障がい者スポーツ指導員の育成
- ② 地域の社会福祉協議会、障がい者母の会との意見交換
- ③ 障がい者に適する(望む)スポーツのあり方
- ④ 他の総合型クラブが実施している障害者スポーツ教室に体験スタッフを派遣
- ⑤ 県主催の障がい者スポーツ教室への指導員派遣、現場体験による要件調査
- ⑥ 会場までの交通手段、事業の開催時刻などの条件調査
- ⑦ 白鷗大学と近隣10クラブ協働による障がい者スポーツイベントの体験開催

## 2 企画内容

### 障がい者と健常キッズとのコラボ教室「卓球バレー」など5種目

事業コンセプトは、

- ①「障がいの有無に関わらず誰もが手軽にスポーツを楽しめる環境をつくる」、
- ②「障がい者スポーツ事業の継続に必要なサポート人材を育成する」です。

今回は社会福祉法人はくつる会の障がいのある方々と、健常者の国分寺キッズクラブの子もたちとのコラボ形式の「やさしいスポーツ教室」としました。はくつる会との連携にあたっては、会の理事長が当クラブの役員だったことから、双方の目的が合致し、双方が同じ地域でもあり互いの連携が容易に進みました。

教室での実施スポーツ種目は、①ストラックアウト、②卓球バレー、③ターゲットゲーム、④ポッチャ、⑤トランポリンの5種目とし、障がいのある方と健常者を混合して6つのグループに分けて、所属を分かりやすくするためにカラーはちまきと名札を付けました。

各グループが5種目のスポーツを15分間隔で回る体験型スポーツラリーとし、順番に体験休みとなったグループには休憩時間をあてがいました。実施にあたっては、参加者のモチベーションアップを狙って会場にはBGMを流し賑やかにしたり、各スポーツ種目に指導スタッフ2名を配置して、安全の確保、障がいの重さなどに応じた特別ルール of 適用など運営の円滑化を図りました。



卓球バレー



トランポリン

なお、指導スタッフの重要な役割として参加者と一緒になって声を出して自ら楽しむこと、また、個人差のあることを十分に認識して臨機応変な運用を申し合わせました。

そのほか、終了後の講評時にお楽しみ抽選会を行い、当選者に景品を差し上げ、最後の盛り上げを図りました。

#### ※適用した特別ルール

- ① 現場スタッフが、障がいの重さを推定し、的までの投てき距離の変更を許容
- ② 慣れるまで練習回数を増やすことを許容
- ③ 不慣れによるミスにはリプレーを許容
- ④ 必要であれば介助者がつくことを許容
- ⑤ 安全確保のためトランポリンは指導スタッフと一緒に体験することを許容

#### ※種目選定・会場設営にあたり工夫した点

- ① 種目の選定にあたり、事前にはくつる会に出向き、障がい者の日常の活動状況を観察しました。また、参加対象となる方々が楽しめるように、種目の難易度をはくつる会の職員に説明し、双方で話し合って実施種目を決めました。
- ② 参加者が迷わないように、種目・号機・ローテーション順などを会場内に大きく表示しました。
- ③ 参加者全員に見えるよう大型デジタルタイマーを設置し、一斉ローテーションを行いました。

#### ※その他工夫した点

- ① 事前にはくつる会で班分けをしてもらい、各班をカラーはちまきで判別できるようにしました。
- ② 固有の名前で呼べるように全員に名札をつけてもらいました。
- ③ 休憩所を設定して、途中で休憩タイムを取れるようにしました。
- ④ ウォータージャグを設置して、いつでも水分補給ができるようにしました。

#### ※施設側スタッフのサポート内容

- ① 施設側スタッフの人数は、参加者人数、障がいの重さなどを考慮して人選して同行したようです。
- ② 来場、退場、休憩などの作業は施設側スタッフが対応してくれました。
- ③ 受付作業には夢くらぶ国分寺と施設側のスタッフの協働作業でした。
- ④ 参加いただいた障がいを持つ方々は、その重さや特性、個人の性格など、夢くらぶ国分寺には判別できない違いがあるそうです。そのような方々の一人ひとりを理解している施設側スタッフが会場の中で無軌道な行動をしないように、また、介助のサポートなど水すましのよう動いてくれました。
- ⑤ 種目体験の場で指導スタッフが迷う場合は施設側スタッフがタイミング良くサポートしてくれました。
- ⑥ 施設側スタッフも余裕があるときは参加者に交じって一緒に楽しんで一体感を醸成していました。

### 3 参加者・運営側の声

#### 参加者の声(実施後)

- 広い体育館で思い切り動き回れるのでスポーツの楽しさが倍加しました。
- いろいろな新しいスポーツ種目を体験できて、次回の教室参加が楽しみです。
- 運動が苦手です。普段あまり動かない人が想定外の取り組みをする姿を間近に見て、支援者も家族も驚嘆するシーンが見られました。
- 指導スタッフが安全重視でサポートしてくれるので安心できました。
- 今回から採用したトランポリン体験は非常に楽しく、再挑戦したいです。

#### 運営者の声(実施後)

- 障がいを持つ方々と健常者の子どもたちが同じグループで一緒に活動することにより、双方にとって新鮮な空間が生まれて、同じグループメンバー同士がごく自然に触れ合いサポートし合う場面が見えました。また、健常者の子どもたちにとっては将来認識すべき大切な社会体験の場になっているように思います。
- 15分間隔でローテーションすることにより参加者の集中力が散漫にならず、どの種目でも一生懸命に取り組んでいたことに感動しました。
- 参加者の障がいの重さには個人差があり、一人ひとりに適したサポートの必要性を感じました。
- 障がいを持つ方々が所属する施設側スタッフのサポートが行き届いていて心強いです。
- 障がいが高くスポーツ体験参加を躊躇(ちゅうちよ)している方々がまだまだ存在することを考えると、やさしいスポーツ教室の内容および対応するスタッフの拡充・レベルアップの必要性を強く認識しました。



ターゲットゲーム

### 4 今後の展望 (今年度事業の概要等)

2019年度は16事業延べ480回、会員数461名延べ参加者人数9,350名を事業目標として、ほぼ計画通りに推進中であり、年度末に集中するビッグイベント事業、各種大会出場、教室内交流大会実施、事業別満足度アンケート調査、皆勤賞候補人選などの計画を推進予定です。

今後は、施設更新で中断しているボルダリング事業の再開計画、新規事業の立ち上げ計画、地域内の3つの小中学校との情報交換、クラブへの要望などのヒアリング等を実施していく予定です。

(NPO法人夢くらぶ国分寺 クラブマネジャー 下山 欽也)

## クラブプロフィール

**設立年月日** 平成21年7月26日(法人化:平成24年10月)

**所在地** 栃木県下野市国分寺地区

**特徴** クラブ会員は307名。うち77%が中学生以下の子ども主体、種目重複参加率1.25。一方、シニア健康ウォーキングサークル会員(平均年齢70歳)が154名で、中間世代層が少ない。

収入源は会員の年会費と事業参加費で87%を占める自己財源型会計。

スポーツ安全保険の他にクラブ独自でもお見舞い保険、法人賠償保険加入による補償の充実。

toto助成金を活用したスポーツ用具の重点的拡充や、スポーツ推進委員の経験を持つクラブ公認の指導員、海洋インストラクターなどを資源として多様なスポーツ事業に対応できる。

一般的スポーツ種目事業の他に、色々体験子ども塾、ボルダリング、カヌーリバーツーリング、キンボールスポーツ、障がい者スポーツ、ヒップホップダンス、小学校出前教室、中学校部活支援などの事業を運営している。

栃木県南部の下都賀地区で活動している10個の総合型クラブや白鷗大学とクラブネットワークが確立されており、スポーツ施設、用具類、指導者などの相互支援が行われている。

事業推進にあたり、下野市スポーツ振興課と非常に良好な連携がとれている。

**連絡先** NPO法人夢くらぶ国分寺  
〒329-0414 栃木県下野市小金井277-2  
TEL 0285-44-0849 FAX 0285-44-5131  
E-Mail [35@k-yumeclub.com](mailto:35@k-yumeclub.com)  
URL <http://www.k-yumeclub.com/>



スタッフミーティング



開会式会長挨拶  
NPO法人夢くらぶ国分寺理事長 増渕進



指導スタッフ紹介



ポッチャ



お楽しみ抽選会の景品授与



講評と閉会式