



第151号 令和2年7月20日発行

総合型地域スポーツクラブ 公式メールマガジン

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こちらから
[日本スポーツ振興センターHP] <http://www.jpnsport.go.jp/>

スポーツくら



スポーツ振興くじ助成事業

特別企画 熱中症対策に取り組むクラブ



- ▶▶▶ 一般社団法人旭川東豊スポーツクラブ
- ▶▶▶ 一般社団法人ほうきスマイリースポーツクラブ

緊急企画 我がクラブのコロナ対策



- ▶▶▶ NPO法人Let'sたるい
- ▶▶▶ 滋賀県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会
- ▶▶▶ NPO法人海陽愛あいクラブ



助成金情報 ▶▶▶ 詳細



お知らせ ▶▶▶ 詳細



バックナンバー ▶▶▶ 詳細



公益財団法人

日本スポーツ協会

特別企画

熱中症対策に取り組むクラブ

一般社団法人旭川東豊スポーツクラブ ＜北海道旭川市＞

総合型クラブの運営においては、安全面に配慮した事業の実施が必要となります。特に、これまでの外出自粛により、体力の低下や暑さに慣れていないことや、新型コロナウイルス感染症対策としてマスクを着用しスポーツを行うと熱放散が妨げられることから、通常より熱中症のリスクが高くなるため、これからの季節には、より一層の熱中症予防が重要となってきます。

そこで今回は、総合型クラブの活動における熱中症予防について、スポーツ教室・大会等を運営する際に対策を行っているクラブの取り組みを紹介します。

スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条 (スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブックより)

https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data/supoken/doc/heatstroke/PART2_heatstroke_0531.pdf

1. 暑いとき、無理な運動は事故のもと
2. 急な暑さに要注意
3. 失われる水と塩分を取り戻そう
4. 薄着スタイルでさわやかに
5. 体調不良は事故のもと

1 クラブ概要

現在の一般社団法人旭川東豊スポーツクラブ(以下「当クラブ」)の活動拠点である旭川市立東町小学校には、野球少年団しかなく、子どもたちがスポーツを自由を楽しむ環境がありませんでした。子どもたちにとって、様々な身体的活動が必要であると多くの人たちが理解しているものの、その環境を整えることができずにいました。

高校バスケットボール部のトレーニングトレーナーを務めていた当クラブの代表は、ビジョントレーニングやコーディネーショントレーニングを通じ、小学生からの神経系トレーニングの必要性を強く感じていました。当時、代表の娘さんが通学していた東町小学校に様々なスポーツを自由に体験できるクラブを作ろうと思い、学校長の許可を得に行きました。しかし、以下の問題点などがあり、許可していただけませんでした。

- ① いわゆる“スポーツ少年団”ではない団体であること
- ② 学校管理の時間帯に学校施設を使用すること
- ③ 旭川では前例がないこと
- ④ 誰が指導するのか？
- ⑤ 誰が責任を取るのか？

中でも「一個人が責任を負うというのは認められない」と、学校側は責任の所在を一番気にされていました。そこで、当クラブの前身である旭川児童育成スポーツクラブ（以下「スポクラ」）を立ち上げ、トレーナー活動を通じ知り合った各スポーツ団体の方々に協力を得て役員や指導者に就任してもらいました。その後、何度も学校と交渉し、一つ一つ問題をクリアしていきました。そして、旭川市教育委員会と旭川市体育協会の推薦状をいただき、学校施設の使用許可を得ることができました。

構想から約2年の月日を経てスポクラの活動を開始。募集開始から多くの子どもたちが登録し、数年で100名を超えるクラブへと成長していきました。そして、2016年にスポクラを法人化するために、当クラブを設立しました。

当クラブの理念は、「地域を明るく豊かにするため、幼児から高齢者まで障害の有無に関わらず“いつでも・どこでも・いつまでも”楽しく、安全にスポーツ・文化活動を行い、地域のネットワークを構築し、夢のある街づくりに貢献する」ことです。

それらを実現するため、「児童の健全育成」「下校時に係る安全確保」「保護者や地域との交流」に努めるとともに、挨拶や団体行動などの大切さを学び、児童の体力向上と豊かな人間性を育むことを目指しています。また、高齢者の方々には楽しく、安全にスポーツを行ってもらうために体験会を開き、どのような活動が分かっていたりするような場を設けています。

現在は新型コロナウイルス対策もしつつ、使用できる施設を使い、少しずつですが活動再開しています。





ヨガ教室



ダンス



バスケットボール

2 熱中症対策への取り組み

事前の対処を徹底 活動前に子どもの表情を確認

旭川市は上川盆地に位置し、典型的な内陸性気候となっています。寒暖差が大きいことが特徴で、夏場は30度を超える日も少なくありません。

活動の中心となる東町小学校体育館は構造上熱さがこもりやすく、ここ数年は特に熱中症対策に力を入れてきました。非常口や窓を開放して、常に涼しい風を取り入れることに加え、小まめに水分補給の時間帯を設定するなどの手立てを講じています。子どもたちは、多少具合が悪くても楽しい活動には参加したがるので、ある程度指導者がルールを整えてあげることも必要だと感じています。出席を取る際にも、表情などから少しでも様子がおかしいと感じた時は、こちらが欠席の判断を下すこともあります。

サッカー教室では直射日光にも配慮

また、外で活動するサッカー教室は全体で1時間45分の活動ですが、夏場は初めの45分間で室内トレーニングを行い、後半1時間を外で活動するというように、直射日光に当たる時間を短くするよう心掛けています。

日常の取り組みに加え、遠征など長時間子どもたちと過ごす際には、塩分チャージのタブレットを用意し、時間を決めて口に含ませるような配慮もしています。

高齢者の教室では、クーラーが設置されており快適な環境で運動できる場所もありましたが、そうでない会場には毎回大型扇風機を借りて設置し、風通しを良くするよう努めています。

また、小まめな水分補給に加え、いつでも涼めるようポケットに保冷剤を入れておくことも勧めています。

クラブ通信で家庭にも対策を周知

これらの対策については、月1回発行しているクラブ通信で家庭にも周知するようにしています。また、常勤スタッフはもちろん、運営委員会全体でも共有し、どの教室でも同じような取り組みを心がけています。おかげさまで、今まで活動中に熱中症にかかってしまう参加者は一人も出でおらず、胸をなでおろしているところです。しかし、熱中症の場合は「具合が悪い」と言うてからでは遅いので、子どもたちのわずかなサインも見逃さず、事前に対処できるよう緊張感を持って関わっていかねばと思っています。

3 コロナ対策も重要視 「オンライン塾」も検討中

熱中症対策に加え、今年度はコロナウイルス感染症拡大防止対策も必要となっています。クラブでの取り組みはもちろん、参加者自身や家庭でもそれぞれの対策に協力いただけるような働きかけも重要であると考えています。

今後コロナウイルス感染拡大の第2波、第3波が押し寄せ、再び休校措置が取られるようになった場合には、北海道教育大学旭川校のボランティアサークルと連携しオンライン塾を開催することなども検討しています。

クラブとしては、今年度からスポーツ振興くじ助成の「totoバス」を使用できることになりましたので、これまでできなかったスキー教室や遠征などでの有効活用を目指し、さらなる事業拡大を目指して取り組んでいきたいと思っています。

(公益財団法人北海道スポーツ協会 クラブアドバイザー 熊耳 雅美)

クラブ プロフィール

設立年月日 2016年5月19日(2016年5月23日法人登記)

所在地 北海道旭川市

特 徴

- ・児童育成スポーツクラブ(小学1～6年生対象)を展開。週5日の活動の他、遠足行事なども行っています。
- ・競技志向の会員向けにアドバンスクラス(バスケットボール、ドッジボール)を設置。道内他団体とも連携し、遠征や交流試合などを行っています。
- ・シニア向け教室では脳トレやチェアエアロビ、ヨガ、旭川独自の「Asahikawa Zoo体操」を取り入れています。
- ・地域活動として、親子スポーツ体験プログラムの開催や学校でのスポーツ指導、地域企業との連携にも力を入れています。

連絡先 〒078-8343 旭川市東光3条2丁目1-23 重原整骨院東光院内
TEL 080-3293-3087 FAX 0166-33-3087
URL <http://asahikawa-sc.com/>
E-Mail hrdmm19@gmail.com

特別企画

熱中症対策に取り組むクラブ

一般社団法人ほうきスマイリースポーツクラブ ＜鳥取県伯耆(ほうき)町＞

総合型クラブの運営においては、安全面に配慮した事業の実施が必要となります。特に、これまでの外出自粛により、体力の低下や暑さに慣れていないことや、新型コロナウイルス感染症対策としてマスクを着用してスポーツを行うと熱放散が妨げられることから、通常より熱中症のリスクが高くなるため、これからの季節には、より一層の熱中症予防が重要となってきます。

そこで今回は、総合型クラブの活動における熱中症予防について、スポーツ教室・大会等を運営する際に対策を行っているクラブの取り組みを紹介します。

スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条 (スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブックより)

https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data/supoken/doc/heatstroke/PART2_heatstroke_0531.pdf

1. 暑いとき、無理な運動は事故のもと
2. 急な暑さに要注意
3. 失われる水と塩分を取り戻そう
4. 薄着スタイルでさわやかに
5. 体調不良は事故のもと

1 クラブ概要

「いつでも」「どこでも」「だれでも」継続的にスポーツを楽しめる環境づくりを目指し、伯耆町総合スポーツ公園(教育委員会)および伯耆町体育指導委員(現スポーツ推進委員)等が中心となってクラブを設立しました。

■ 経緯 ■

平成18・19年度 総合型地域スポーツクラブ創設支援事業

平成20年4月29日設立

平成22年度から2名の職員を雇用

平成24年度から伯耆町スポーツ少年団と連携

平成28年度 一般社団法人取得

平成29年度には伯耆町体育協会と連携

■ 委託事業 ■

「元氣アップ教室」

伯耆町に在住する20歳以上を対象に、生活習慣病予防、運動機能低下予防を目的とし、自宅でも継続して運動するための動機付けを行う事業を実施しています。

「高齢者向け運動教室」(まめまめクラブ)

伯耆町に在住する概ね60歳以上を対象に、地域住民の健康増進・介護予防と、参加者が継続して運動することへの動機付けを行うための事業を、55集落の公民館を巡回して実施しています。

「放課後子ども教室」

放課後の児童の健全な活動の場を提供するため、伯耆町内の2つの小学校で実施しています。

「保育所園児の体力・運動能力向上事業」

運動遊び等を通じて子どもたち(幼児)の体力や運動能力の向上と、保育士や保護者らに対しても、子どもの体力向上の重要性について理解を促すことを目的に、町内の5園(3～5歳対象)で実施しています。

「その他」

ジュニアクラブ12団体の運営支援(野球、サッカー、ソフトテニス、ミニバスケット、バレーボール、卓球、バドミントン、柔道2、剣道2、スキー)とアスリートクラブ7団体の運営支援(野球、ソフトテニス、バスケットボール、バレーボール、バドミントン、卓球、剣道)を行っています。

2

熱中症対策への取り組み

高齢者・幼児への小まめな対策で予防

当クラブが熱中症対策に取り組むようになった経緯ですが、まず高齢者に関しましては、独居老人の方もいらっしゃいますので、クラブとして積極的に指導していく必要があると考えました。一方、幼児の場合は、どうしても教室活動等において夢中になりがちですので、小まめな対策が不可欠と考えました。

4つの教室・事業等で行っている熱中症対策の概要は以下となります。

「元気アップ教室」

必ず血圧測定・検温、コロナ感染防止のための手の消毒を行い、指導者が体調を考慮して活動に取り組む中で、指導者には事前に窓の開放と適時の給水をお願いし、体調確認をしています。

「高齢者向け運動教室」(まめまめクラブ)

必ず看護師が帯同し、活動前には血圧・体重測定、問診を行い体調の確認をしています。活動は年間を通して行うため、5月下旬に環境省より発行される熱中症予防のためのチラシを配り、看護師から指導していただくとともに、エアコンを稼働させつつ窓も開放するなど、体調に気をつけながら実施しています。運動後は参加者全員と指導者・看護師がお茶等で給水をして、参加者から健康に関する質問などを受けています。帯同看護師ですが、行政側からの紹介者のほか、クラブスタッフの友人にも協力いただいております。

「保育所園児の体力・運動能力向上事業」

遊戯室ではエアコンの活用・窓の開放・大型扇風機の活用などを実施しています。また、活動前・途中での給水は必ず行い、給水の際には「ラムネ菓子」を食べることでブドウ糖の摂取をしています。

「ジュニアクラブ」(スポーツ少年団)

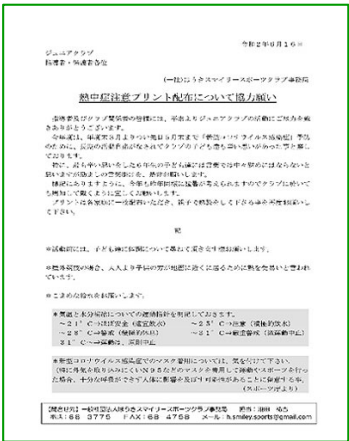
クラブ代表者に熱中症に関するプリントを配布して、子どもたちだけでなく保護者にも注意喚起を行っています。3密を避け、エアコン活用と並行し換気も行い、小まめな給水をしています。

※配布プリントの内容

- ①熱中症の症状(軽度・中度・重度)について
- ②日常的に気をつける事項など
- ③各症状について、周囲にいる者がとるべき対応策など
- ④気温に対しての運動指針など

(①～③は環境省作成のプリント、④は当クラブが作成)

- ※配布プリントの内容
- ①熱中症の症状(軽度・中度・重度)について
 - ②日常的に気をつける事項など
 - ③各症状について、周囲にいる者がとるべき対応策など
 - ④気温に対しての運動指針など
- (①～③は環境省作成のプリント、④は当クラブが作成)



【参加者からの声】

看護師が高齢者に丁寧に説明

- 高齢者向け運動教室においては、プリント配布と現場経験者の看護師が丁寧に説明を行うので分かりやすく、事例を交えてお話くださるので、参加者もよく理解していただけているようです。また、熱中症に適した飲料の指導もしていただけるため、普段の生活でも役に立つと評判です。看護師の方が、高齢者の質問等に快く対応いただいているので、何でも相談できています。
- 水分補給に関し、参加者から「ビールの他、コーヒー、緑茶なども利尿作用が高いことをあまり知らなかった」との声がありました。

【事務局側の声】

高齢者には資料も活用

- 自宅での取り組みが難しいです。特に高齢者においては、脱水に気づきにくく、のどが渇く前に水分を補給するという行動になかなかつながりません。また、口頭だけの説明だけでは理解してもらいにくいと思います。ですので、指導者と看護師から指導してもらう際には、資料を活用して説明・指導を行うことにより、しっかり理解してもらっています。
- 今まで、教室運営を長い間行っておりますが、熱中症で体調を崩した人や、救急搬送された人はいません。

3

高齢者の在宅時の対応も大切

熱中症と並行し、新型コロナ予防策への着手も検討

教室指導の際は熱中症の予防はできても、家に一人で居られる高齢者が多いため、熱中症予防のチラシを家の目につく場所に貼ってもらい、毎日確認してもらうことが必要と感じます。クラブとしては、今後も継続して熱中症予防対策に取り組み、事故のないように努力していきます。熱中症予防対策と併せて、新型コロナ感染症予防対策にも取り組んでいきたいです。

(一般社団法人ほうきスマイリースポーツクラブ アシスタントマネジャー 瀧田 祐吉)



保育所園児の体力・運動能力向上事業



高齢者向け運動教室(まめまめクラブ)



元気アップ教室



クラブプロフィール

設立年月日 平成20年4月29日（平成28年4月4日一般社団法人登記）

所在地 鳥取県西伯郡伯耆町大原1006-3（伯耆町総合スポーツ公園内）

特 徴 スポーツ少年団をジュニアクラブ、伯耆町体育協会をアスリートクラブと位置付けて活動しています。町との連携を取り、全ての団体の活動において使用料を減免にしています。町からの受託事業の、「保育所園児の体力・運動能力向上事業」が年間50回、小学生対象の「放課後子ども教室」が年間60回、「高齢者向け運動教室」（まめまめクラブ）が年間300回程度と、たくさんの教室を開催しています。また、スポーツ大会など各種イベントも多く行っています。

連絡先 〒689-4102 鳥取県西伯郡伯耆町大原1006-3
TEL 0859-68-3775 FAX 0859-68-4758
URL blog.zige.jp/houkismiley/
E-Mail h.smiley.sports@gmail.com

 緊急企画**我がクラブのコロナ対応** **NPO法人Let'sたるい**
<岐阜県垂井町>

世界中で甚大な被害をもたらしている新型コロナウイルス感染症による影響は計り知れません。クラブが受ける影響も大きく、各クラブで試行錯誤している状況にあります。少しでも全国のクラブの力となるよう、新型コロナウイルス感染症対策の取り組みについてご紹介いたします。

 1 現在のクラブ状況**拠点施設の利用休止で活動停止 再開後も厳しい運営**

Let'sたるいは、岐阜県の最も滋賀県寄りの垂井町(人口28,000人)にあり、幼児から高齢者まで健康づくりを中心とした活動と、行政から介護予防事業と指定管理も請け負っています。

2月末から3月～5月と緊急事態宣言に合わせ、クラブの拠点でもあるクラブハウス(垂井町指定管理受託施設)と活動拠点の町民体育館および学校施設が利用休止になりました。そのため、活動も休止せざるを得なくなり、新年度の会員募集や事業スタートもできず、クラブ活動に大きな影響が出ました。また、事務局もその期間はテレワークやローテーション勤務になりました。6月になり緊急事態宣言の解除で町内施設のすべてが利用再開となり、クラブも教室の申し込みと活動の再開を始めたところですが、会員登録が4割程度減少し、教室の受入れでは「3密」回避から定員を減らすなど、厳しい運営になっています。

 2 コロナ対応への取り組み**クラブ・町・CATVの合同企画で運動動画を収録**

外出自粛に伴うステイホーム期間中、子どもたちは休校、大人は在宅勤務、高齢者は出かける機会を控えるなど日常生活に制限がかかり、各世代のみなさんに心身の影響が少なからずあったようです。特に、高齢者は日常を奪われることで、体力・筋力が低下し、それが原因で転倒することで寝たきりにつながっていくことも懸念されました。

そこでクラブ・行政（健康福祉課）・地元ケーブルテレビ（CATV）と連携し、多世代に向けて自宅でできる簡単な運動動画を収録し、ケーブルテレビによる放送と垂井町のホームページでの配信により、運動する機会を提供しました。

地域貢献への強い思いから3者が合意

運動動画の配信に至った経緯を紹介します。Let'sたるいは行政（健康福祉課）より介護予防事業を受託しており、7地区の高齢者を対象に「シニアはつらつ運動教室」を実施していました。しかしコロナ感染症予防により2月後半から活動が休止となり、地域の高齢者の健康維持のためにクラブで何かできないかと思っていたところに、行政（健康福祉課）から「運動動画を一緒に作りたい」と持ちかけられ合意しました。そして動画をテレビ放送できないか行政（健康福祉課）から大垣ケーブルテレビに依頼してもらいました。3者が、家でもできる健康づくりに対し情報発信したいという地域貢献の思いが、同じタイミングで一致したということだと思います。

作成した運動動画は9作品

動画では、親子で楽しくできる運動のほか、成人向けにバランスボールエクササイズとヨガ、高齢者には「貯筋運動」など9つの「自宅でできる運動」を紹介しました。

このような時だからこそクラブが地域にできることを考え、クラブと地域・クラブと指導者・地域と指導者をつなぐ活動が大切だと感じました。

●自宅での運動動画（3者合同で作成）

【シニア向けの運動】

- ヨガ & ストレッチ
- 貯筋運動1
- 貯筋運動2
- バランスボールを使った運動
- かんたん体操1
- かんたん体操2

【親子向けの運動】

- 親子でヨガ
- バランスボール
- 親子でできる遊び運動



ケーブルテレビ収録の様子

地域の方から

「家で取り組めるのがいい」、「実際に先生の教室に参加したい」などの声をいただきました。LINE公式アカウント(ケーブルテレビの番組紹介)から見た方からは「保存して何回もやりたい」などの声もいただきました。動画の指導者が日頃クラブで指導していることもあり、テレビに顔なじみの講師が出演することで親近感を持っていただけたと思います。

行政から

- 上記の取り組み後に、行政のスポーツ担当課からも、親子から一般世代を対象とした運動動画の作成依頼をし、Let'sたるいで単独収録していただいたものを垂井町のホームページで配信しました。今後も多世代に向けた運動動画を継続的に配信したいと考えております。(生涯学習課スポーツ振興係の担当者)
- 今回の運動動画の指導者は運動を専門とした講師とのネットワークがあるLet'sたるいに依頼したいと思いました。動画配信の効果までは分かっていませんが、こういった事態でも動画を配信したことは、住民サービスとして一歩前進したと思います。(健康福祉課の担当者)

事務局側の声

行政とクラブが一緒になり地域に動画を発信できたことや、クラブの活動を知ってもらえたことがプラス材料です。指導者にもクラブの活動を理解していただく機会になったと思います。しかしながら、たくさんの方が動画を見て利用してもらうために、どのように告知すべきかなど、広報の手法面に課題が残りました。また、このような緊急事態の場合、クラブがどのように地域に貢献していくかを日頃から話し合うなどの準備も必要だと思いました。

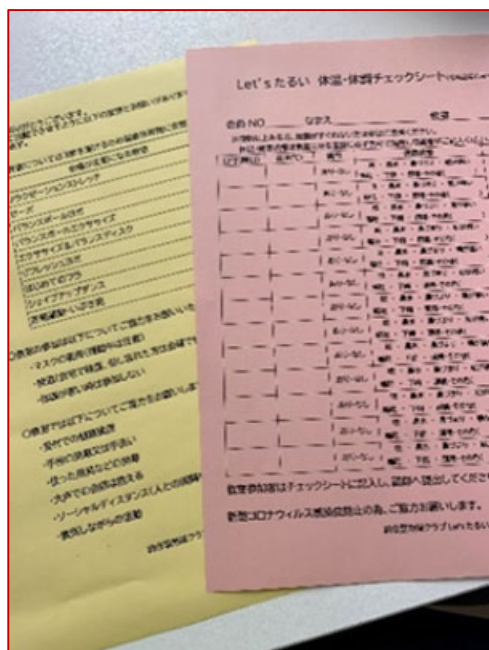
4

事業再開後の対応

コロナを契機に「事業の見直し」「運営方法の改善」を前向きに

- 子どもから大人まですべての活動が再開できることになりましたが、体温・体調チェックシートなど、コロナ対策は今後も続けなければなりません。教室ごとに申込受付日を分けるだけでなく、密にならないよう教室の定員を減らすほか、会場の変更なども必要となります。こうした制約から活動が難しくなっている状況を、会員の方々に理解していただけるよう努めてまいります。
- 今回、LINE公式アカウントを作成したので、今後の連絡にも活用していきたいと思います。
- コロナ禍によりクラブはダメージを受けましたが、事業の見直しや運営方法の改善など前向きに捉え、会員にもクラブの存在と活動維持についての理解を求めていく機会としたいと思います。
- 運営全体の資金ですが、活動停止に加え受託事業などの発注がない状況ですので、政府からの支援対策を可能な限り活用するために手続きを進めたいと考えております。

(特定非営利活動法人Let'sたるい クラブマネジャー 波賀野 里美)



コロナ対策
教室参加時の注意事項
体温・体調チェックシート(子ども教室用)



LINE公式アカウントの活用
ケーブルテレビの放送連絡

クラブ プロフィール

設立年月日 平成15年4月29日（平成25年2月22日NPO法人登記）

所在地 岐阜県不破郡垂井町

特 徴

- ・幼児から高齢者まで幅広い世代に向けて活動している。
- ・スポーツだけではなく文化も取り入れ活動している。
- ・スポーツ事業だけではなく介護予防事業の受託も実施。
- ・他団体からの講師派遣や委託事業などの実施。
- ・行政より指定管理を受けている。

連絡先 〒503-2124 岐阜県不破郡垂井町宮代1993-1 勤労青少年ホーム内
TEL 0584-22-0139 FAX 0584-22-0139
URL <http://www.lets-tarui.com/>
E-Mail letshagano@ogaki-tv.ne.jp

緊急企画

我がクラブのコロナ対応

滋賀県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会 ＜滋賀県大津市＞

世界中で甚大な被害をもたらしている新型コロナウイルス感染症による影響は計り知れません。クラブが受ける影響も大きく、各クラブで試行錯誤している状況にあります。少しでも全国のクラブの力となるよう、新型コロナウイルス感染症対策の取り組みについてご紹介いたします。

「連絡協議会から滋賀の子どもたちへ」 —Facebookで運動遊びを動画で紹介—

1 滋賀県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会の概要

「子どもの運動習慣アップ支援事業」など事業3本柱

滋賀県内には、現在、55クラブが設立されており、49クラブが県の連絡協議会に加入しています。本連絡協議会の事業は、クラブ運営のための情報共有と運営ノウハウを学ぶ機会として年に3回の研修会を開催するとともに、クラブ間交流を目的とし、卓球、ボウリング、グラウンド・ゴルフなど7種目の競技からなるスポーツ交流大会を実施。さらに、地域の課題である子どもの体力低下に対して改善を図るために取り組んでいる「子どもの運動習慣アップ支援事業」の3本柱となります。

「指導者」ではなく、一緒に運動遊びに関わる「プレイリーダー」を育成

本連絡協議会では、運動遊びは子どもたちの自発的な活動を促すためのきっかけづくりであることから、運動遊びに関わる大人たちを「指導者」ではなく「プレイリーダー」と呼んでおり、平成30年度と令和元年度に実施した「運動遊びプレイリーダー育成講習会」を受講された「プレイリーダー」は、本連絡協議会に、現在57名在籍しています。3本柱のうち、6年目の取り組みとなる「子どもの運動習慣アップ支援事業」では、運動遊びプレイリーダーの育成講習会を開催し、地域の保育園、認定こども園へプレイリーダーを派遣し、園児と一緒に運動遊びを行っています。これからご紹介する取り組みも各クラブの運動遊びプレイリーダーが中心となり動画作成が進められました。

子どもの運動不足解消へ、動画を8回配信

迅速な対応—臨時休校報道から1週間で初配信

4月10日、新型コロナウイルスの感染拡大を受け、県内のすべての小中学校が臨時休校となることが報道されました。報道直後に県の連絡協議会役員からは、「連絡協議会として学校などに通えなくなった滋賀の子どもたちに向けて何かできないか」という意見が出ました。本連絡協議会では、平成26年度より「子どもの運動習慣アップ支援事業」に取り組んできた実績があることから、運動遊びを紹介する動画を配信することで、子どもたちの運動不足の解消につなげることにしました。報道発表の翌日、4月11日に数クラブに連絡し協力を依頼、14日にクラブに出向き動画を撮影し、16日には滋賀県スポーツ協会Facebookにより第1弾の動画を投稿することができました。内容は「家でもできる簡単な運動遊び」ですので、道具を使わず、身体だけで遊ぶ「動物歩き」（くまさん、かにさん、かえるさんのように動物のマネをしながら歩く遊び）と、「からだじゃんけん」（グー、チョキ、パーを全身で表現し、勝ち負けを決める遊び）を選択しました。

県内クラブの皆さんのご協力により、報道からわずか1週間で動画を発信することができました。その後、5月15日までの間、3分程度の動画を8回配信しました。各クラブが日々行っている子ども向けスポーツ教室の中で実施されているプログラムや、指導者が推薦するプログラムを採用しました。特に何かを参考にしたということはありませんが、事前に打ち合わせを行い、クラブや指導者のそれぞれの思いをディスカッションするなど、撮影のためのシナリオ作りでアイデアを出し合ったことで、効率的に作業を進めることができました。

配信動画の概要

動画配信日	動画撮影・提供クラブ	動画の内容
① 4月16日	NPO法人アザックとよさと	家でもできる簡単な運動遊び
② 4月20日	NPO法人アザックとよさと	身近にある物で遊んでみよう
③ 4月24日	NPO法人アザックとよさと	親子で遊ぼう
④ 4月28日	いぶきスポーツクラブ	ダンスを踊ろう
⑤ 5月2日	いぶきスポーツクラブ	あんたがたどこさ
⑥ 5月7日	NPO法人BIWAKO SPORTS CLUB	風船を使って遊ぼう
⑦ 5月11日	NPO法人BIWAKO SPORTS CLUB	ボールで遊ぼう
⑧ 5月15日	大津市スポーツ協会総合型地域スポーツクラブ	ラジオ体操第3

3

実施後の反響

好反響→クラブ側のSNS発信の契機に

動画を見られた方からは、「単純な動きだけど、実際にやってみると楽しかった」、「家でもできる運動なので、家族で楽しい時間を過ごすことができた」など、提供する側からするとやりがいを感じる有難い感想をいただきました。

動画の撮影協力や提供をいただいたクラブからは、「クラブの日頃の活動がアピールできた」、「連絡協議会への動画提供がきっかけとなり、クラブ独自で動画を配信した」、「今まで動画を作成する機会がなかったので、いい経験になった」などの感想もいただき、クラブがSNSを情報発信ツールとして活用する一つのきっかけになりました。

ACPに取り組むスポ少との連携も視野

子どもの運動遊びへの取り組みが積極的でないクラブからは、「県内クラブのすべてが子どもの運動遊びに対応できるイメージを持たれるのはいかがなものか」といった感想もいただきました。指導者不足、ノウハウを持ち合わせていないクラブにとって、動画を見た方からクラブに問い合わせがきても対応できないとなると、マイナスイメージを与えてしまうという懸念があるようです。

本連絡協議会では、令和元年10月の研修会で栗東めじろキッズスポーツ少年団(栗東市)にACP(アクティブ・チャイルド・プログラム)への取り組みをご紹介いただいたこともあり、今後、今回の動画配信が発端となり、地域住民や団体から依頼があった場合は、スポーツ少年団とも連携し、対応することを提案したいと考えています。

4

動画配信で各クラブの知名度向上を期待

今回の動画配信をきっかけに、県内クラブがそれぞれの特徴を活かし動画を作成、SNSを通じて配信し、誰もが手軽に情報を得られることで、クラブの知名度向上につながることを期待しています。

一致協力の底力と連携の素晴らしさを実感

動画撮影に、ご協力くださったクラブの皆さん、動画作成に関する提案や助言をくださった皆さん、動画編集作業を快くお引き受けくださった県スポーツ協会の方や、多くの方々にご支援いただいた動画配信をすることができました。「一つのクラブでは不可能なことでも、複数のクラブが集まることで可能になる」。それが連絡協議会であり、その底力と連携の素晴らしさを、改めて実感できたのが今回の動画作成でした。まだまだ厳しい状況は続きますが、皆さんと力を合わせて、この危機を乗り越えたいと思います。

(公益財団法人滋賀県スポーツ協会 クラブアドバイザー 大橋 寛治)

連絡協議会プロフィール

設立年月日 平成23年4月1日

概 要 平成17年度より、滋賀県広域スポーツセンター主導ではあるが、連絡協議会として情報交換会、研修会を実施した。平成23年4月に連絡協議会規約が制定され、理事を選出し、会費制による運営で連絡協議会として組織化された。平成26年度から平成30年度までの間、滋賀県より受託した「地域コミュニティ促進事業（初年度委託料：357千円）」が、現在の連絡協議会事業「子どもの運動習慣アップ支援事業」の基盤となった。

連絡先 〒 520-0807 滋賀県大津市松本1丁目2-20
滋賀県農業教育情報センター4階 公益財団法人滋賀県スポーツ協会
滋賀県広域スポーツセンター内
TEL 077-511-3132 FAX 077-521-8484
E-Mail kouiki@bsn.or.jp

※滋賀県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会「子どもの運動習慣アップ支援事業」の取り組みは、スポーツ庁Web広報マガジン「DEPORTARE」でご覧いただくことができます。

<https://sports.go.jp/tag/kids/post-18.html>

 緊急企画**我がクラブのコロナ対応** **NPO法人海陽愛あいクラブ**
<徳島県海陽町>

世界中で甚大な被害をもたらしている新型コロナウイルス感染症による影響は計り知れません。クラブが受ける影響も大きく、各クラブで試行錯誤している状況にあります。少しでも全国のクラブの力となるよう、新型コロナウイルス感染症対策の取り組みについてご紹介いたします。

 1 現在のクラブ状況**「こんな今だから、クラブが元気と笑顔をつなごう！」を合言葉に新活動****予防策を万全に、人数制限の下、ジムと教室を再開**

3月上旬に、行政から施設利用の制限や事業休止の連絡を受け、活動が全面ストップしました。トレーニングジムを運営する町内唯一のスポーツクラブということもあり、リハビリのためにジム通いを行っていた方もいました。スポーツ教室では会員同士の笑顔が広がっていました。しかしながら、活動ができなくなってしまう「このままでは、健康も笑顔も消えてしまう！」「今できることをしよう、元気と笑顔をつなごう」を合言葉に、ZOOMを活用したオンラインレッスンに着手するとともに、再開に向けて準備を整え、館内のコロナ予防策を万全にし、5月下旬よりトレーニングジムを再開しました。当面は、会員限定、ジム内5名までの人数制限を設けて営業。6月からは、スポーツ教室も再開し、少しずつ参加者も戻りつつあります。

 2 コロナ対応への取り組み**コロナ制限下、新たな活動に着手****① 町社会福祉協議会と連携し、「青空サロン」を開催**

町内に地区単位での老人会が40カ所あります。その老人会は町社会福祉協議会（町社協）管轄で、地域の公民館や分館で毎月開催しています。しかし、コロナ禍で公民館などの公共施設が使用できず、3カ月活動が止まっていた老人クラブ会員などが集う40カ所のサロン活動に町社協スタッフとともに訪問しています。

自粛生活による運動不足の方々のために、「青空サロン」と銘打ち、クラブスタッフが出張健康指導をしています。開催前には消毒や検温、マスク着用、ソーシャルディスタンス等に気を付け、屋外での実施としています。

「青空サロン」は、基本的には、その地域の広いスペースでの実施となります。横の駐車場であったり、お寺の境内であったり、掲載写真にあるような公民館前の用水路を挟んだ道端でも行いました。そして、熱中症対策として、できるだけ日影が多い場所で行っています。

② 会員対象のZOOMオンラインレッスンを開催

学校が休校となり、自宅待機が続く中、子どもたちの運動不足解消と友人とのコミュニケーションを図るため、キッズダンス教室の会員を対象にZOOMを活用して毎週日曜日にオンラインレッスンを開催しています。

内容は60分間のダンスレッスン(ストレッチ、ウォーミングアップ、曲に合わせての振り付け)です。レッスンの終わりには、リモートゲーム大会「家の中のあるものを誰が早く持つてくるか選手権」(家にあるもので、50音の中からお題の文字に当てはまるものを誰が早く持つてくるかというゲーム等)を実施しました。

★ ZOOMって何? ★

ZOOMとは、パソコンやスマートフォンを使って、いつでも、どこでも Web会議を実現するクラウドサービスで、簡単に言えば、複数人での同時参加が可能な「ビデオ・Web会議アプリケーション」です。通常は一つの場所に集まって実施する必要があるミーティングがオンライン上で可能になることから、ビジネスシーンで多く活用されています。

③ 会員および地域住民対象の大人向けZOOMエクササイズを開催

会員および地域住民対象の大人向けZOOMエクササイズを実施しました。

最初の15分前後は、操作説明や音響の確認の時間に充て、残り45分くらいは動的な体操や有酸素運動でアップし、中盤は自重での筋トレ、後半はヨガ、ピラティス、ストレッチでクールダウンという内容です。

実施にあたっては、ZOOMのダウンロードや操作方法などの説明をクラブ公式LINEで習得してもらい、数回の体験レッスンを設けた後、週3回開催しています。

体験を設けたのは、クラブや講師もZOOMでのレッスンの経験がなく、最初は十分な環境ではできないこともあり、体験中に音響や映像などの環境を調整するためです。さらに、受講生も初めての方がほとんどで、ZOOM画面上の操作方法を説明する時間が必要でした。ZOOMエクササイズの実施に際しては、クラブとスタッフのインスタグラムやフェイスブックを活用して開催を周知しました。配信1回の参加者数ですが、5月の休館中は10名ほど、6月になりクラブが再開してからは6名ほどです。

④ YouTubeでトレーニングプログラムを配信

オンラインでの参加にためらいがある方、その時間にどうしてもオンラインレッスンができない方のために、クラブのチャンネルを設けYouTubeにより、休館中のトレーニングジムで撮影した筋トレやストレッチ、ヨガ、タオル体操などの動画を撮り、配信しています。



青空サロンで出張運動指導
汽車の高架下で行ったので丁度陰になって快適！



青空サロンで出張運動指導
用水路を挟んで、ソーシャルディスタンス

3 取り組み後の反響

参加者の様子

- 青空サロンでは、参加者の方々はお互い久しぶりの再会に嬉しそうでした。また青空の下で行う体操は、そよ風や鳥のさえずりなど自然を感じながら、「皆で楽しく運動でき気持ち良かった」と大変喜ばれました。
- キッズダンス教室では、画面越しに久しぶりに会う友達とおしゃべりを楽しんでいました。講師のリモートでの指導にも頑張って取り組んでいました。またレッスン後のリモートゲーム大会でさらに盛り上がり、よくコミュニケーションを取ることができていました。
- 大人向けZOOMエクササイズでは、最初は操作方法などに不安があり受講を諦めていた方もおられましたが、事務局で個別に指導・助言をすると、操作方法にも慣れて、70代の方でもレッスンに参加してくださるようになりました。「自宅に居ながらにしてレッスンができ、何より運動不足解消になった」と喜んでくださいました。
- YouTube配信は、いつでも見ることができるメリットがあるため、「毎日体操したよ〜」「筋トレきつかった」などの感想をいただくなど、手軽にできるところが好評でした。

事務局側の声

- 高齢者の健康サポートをしたいと思う町社会福祉協議会とつながり、「青空サロン」でお互いの強みを出し合うことができ、町社協に大変喜んでいただきました。今後も連携を深めていく予定です。

※ 町社協の強みは、月1回の地域サロン開催を取りまとめており、普段から地域の高齢者を把握していることです。当クラブの強みですが、クラブスタッフ(健康運動指導士)による運動の指導がサロンでも可能であるため、新たに講師を雇わなくても、協力という形で勤務内に運動指導を行うことができることです。

- オンライン配信は、だれもが初めての取り組みで、事務局、講師、受講生の方々、皆が手探り状態の中、音響や映像が上手くいかなかったりしましたが、試行錯誤で回を重ねるたびにスムーズになりました。レッスンの新しい形として、今後のクラブ運営にも大変プラスになると思います。



クラブオリジナルの体操をYouTube配信
事務局スタッフもまじってみんなで体操！



講師も自宅からのZOOMオンラインレッスン。
参加者も自宅でマットを敷いてリラックスしながらのレッスン。

4

コロナ禍の活動で再認識できたクラブの意義

クラブ設立趣旨を大切に、今後も感染予防策を講じて運営を

新型コロナ禍において、「オンラインレッスン」、「YouTube配信」、「青空サロン」などを実施しましたが、これも、「今できることをしよう、元気と笑顔をつなごう」という思いからの実行です。当クラブは、地域住民がいつでも気軽にスポーツを楽しめることを目指しており、今回、このような行動・取り組みができたことで、改めてクラブ設立の趣旨、クラブの意義を再認識することができました。

今後も感染予防対策を講じながら、クラブ運営を行っていきます。現段階では、ジム利用の人数制限、パーソナルトレーニングの休講など、まだまだ通常には戻っていません。状況判断しながら、その時々でクラブとして、「かぞくのように、いつも集う、ようきな仲間、うエルカム」を大切に、地域住民に最善の健康サポートができるよう運営していきます。

(NPO法人海陽愛あいクラブ クラブアドバイザー 轟 真美)

クラブ プロフィール

設立年月日 2012年4月1日(2019年4月5日NPO法人登記)

所在地 徳島県海陽町奥浦字新町44

特 徴 3町合併を機に地域のスポーツ推進委員が主となり、地域住民がいつでも気軽にスポーツを楽しみ、交流し、皆が健康で明るく生活できる町を目指すべく、皆さんの健康を少しでもサポートしようと、地域と共に取り組んでいます。

連絡先 〒775-0302 徳島県海部郡海陽町
TEL & FAX 0884-73-3960
URL <http://www.pikara.ne.jp/kaiyoiiai-club/>
E-Mail kaiyoiiai-club@mc.pikara.ne.jp



助成金情報

一般公募助成事業

〔実施団体〕（公財）ライフスポーツ財団

総合型地域スポーツクラブや地域で活動する団体で実施されている親子や幼少児を対象としたスポーツ事業（大会・教室等）に助成金を交付しています。

地域に根ざす活動として取り組まれており、誰でも参加できる事業が対象となります。

実施回数や参加人数によって金額が定められます。

〔申込期間〕 2020年7月31日（金）

詳細は以下のホームページをご参照ください。

<https://www.lsf.or.jp/josei>

高齢者福祉助成（近畿 2府 4県限定）

〔実施団体〕（公財）大阪ガスグループ福祉財団

活力あふれる長寿社会を実現するため、高齢者を対象にした福祉活動や高齢者の社会参加を支援する活動など、「高齢社会における地域福祉づくり活動」に対して助成します。

※滋賀県、京都府、大阪府、兵庫県、奈良県、和歌山県、京都市、大阪市、堺市、神戸市の社会福祉協議会の推薦が必要

〔申込期間〕 2020年7月1日（水）～2020年8月31日（月）

申込書をダウンロードし必要事項を記入のうえ、社会福祉協議会へ提出します。

http://www.osakagas.co.jp/company/efforts/fukushi/jyosei/fukushi_detail.html



お知らせ

日本スポーツ協会情報

令和2年度ACP研修会開催のご案内

ACP(アクティブ・チャイルド・プログラム)＝運動遊びとは限りません。

ACP研修会では、子どもにとって生涯スポーツの基礎を培うための様々なノウハウを一から学んでいただけます。

また、本研修会では、いくつかの運動遊びについて、アレンジの仕方やその発想について解説します。このアレンジ次第では、あらゆる対象年齢やシチュエーションに応用可能となります。

理論編と実技編からなる研修会により、クラブの既存の教室等での活用だけでなく、新型コロナウイルス感染予防対策としてもご活用いただける内容となっています。

みなさま奮ってご参加ください。

ACP研修会情報はこちら

<https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/acp/kousyuukaizyohou.html>

B&G財団(公益財団法人ブルーシー・アンド・グリーンランド財団) よりお知らせ

B&G海洋クラブへの登録募集のご案内

B&G海洋クラブとは、マリンスポーツ活動や、海や川、湖での環境学習、環境保全活動などの、水辺の自然体験活動を通して、地域の子どもの健全育成、地域貢献活動を行う組織です。登録されるとB&G財団から、活動への支援として、活動器材(上限50～200万円)を配備いたします。

今回、新型コロナウイルス禍の再募集を求める声にお応えするため、第2次募集を行うこととなりました。

対象は、主にマリンスポーツや環境学習等の推進を希望する民間団体・自治体などの、非営利な活動に取り組む団体や、NPO法人や任意団体など既存団体、新たに活動を始める新規団体(個人による申請)となります。

ぜひご応募ください。

〔申込期間〕2020年7月10日(金)～8月31日(月) 必着

B&G海洋クラブ募集ページ

<https://www.bgf.or.jp/club/index.html>