

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い「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/kaiyoai-club/>
E-Mail kaiyoai-club@mc.pikara.ne.jp