

特集

女性が活躍しているクラブ



せんぼくスポーツクラブ

<秋田県大仙市>



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。

そこで今回は、指導者としても事務局員としても活躍している女性がいるクラブについてご紹介いたします。

1 クラブ概要

仙北地域を拠点に会員数は70名 女性インストラクターは3名

平成29年10月26日に設立された「せんぼくスポーツクラブ」は、大仙市仙北地域を活動拠点に、子どもから高齢者まで多世代の地域住民に健康づくりの場を提供しています。スポーツを通じて体力維持や増進、子どもの居場所づくり、世代間交流、地域活性化など地域に密着した事業を行うことを目的とした総合型地域スポーツクラブです。

会員数は70名で、小学生を対象とした陸上教室から高齢者対象の元気アップ運動教室まで、幅広い世代の会員が参加しています。事務局はクラブマネジャー（男性）と事務局兼インストラクター（女性）の2名で、それ以外のインストラクターは4名（女性2、男性2）。和気あいあい、笑顔あふれる総合型地域スポーツクラブを目指しています。

2 クラブ運営のきっかけ

寄付財源組織の解散を契機に新クラブ立ち上げ

仙北地域は、大仙市内で唯一総合型地域スポーツクラブが無い地域でした。その背景には地元篤志家による寄付財源を活用した「健康体力づくり推進委員会」という組織により、地域住民のための健康体力づくりイベントや教室を長年開催してきた実績があり、新規組織を立ち上げる必要が無かったからです。しかし、地元篤志家による寄付財源も低金利等により枯渇し、「健康体力づくり推進委員会」という組織の解散を考えざるを得ない状況になってきました。そこで地域住民の健康維持や健康増進のための機会を継続するために、後継組織として総合型地域スポーツクラブ「せんぼくスポーツクラブ」を立ち上げることになりました。

設立準備委員会の一人がJSPO資格を取得しクラブ設立

地域内の団体代表者や有識者による設立準備委員会が平成29年3月に設けられ、準備委員会の委員の一人であった山崎文幸現クラブマネジャーが同年に日本スポーツ協会のアシスタントマネジャーの講習を受け、平成29年10月にクラブを設立しました。11月には秋田県から秋田県総合型地域スポーツクラブとして認定を受け、本格的に活動を開始しました。

平成30年度から定期的な教室を開催するに当たり、伊藤歩美事務局兼インストラクターが加入して今日に至ります。

3 女性の視点で活躍するインストラクター

モダンバレエ経験者の女性インストラクターの教室が好評

インストラクターの伊藤さんは、以前よりモダンバレエの指導をしており、自らもダンサーとして活動していました。

同級生の父親であるクラブマネジャーに誘われてスポーツクラブに入ってから、モダンバレエの体幹トレーニングを基礎とした健康体操を指導していました。また、ピラティス指導者資格や秋田県元気アップ運動指導者資格等を取得するなど自らのスキルアップに努め、これらを取り入れた中高年を対象とした運動教室は好評を得ております。

運動意欲を高める工夫と次回に向けた意見交換→リピーター増

インストラクターの伊藤さんは、「無理なく笑顔で」をモットーとしており、和気あいあいのムードで体力のない女性でも、少しずつ少しずつ参加者の運動意欲を高めていくので、「気がついたらこんな運動もできちゃった！」という声も少なくありません。運動メニューを毎回少しずつ変えて飽きさせない工夫も重ねており、リピーターが増えています。毎回終了後にクラブマネジャーとインストラクターとで意見交換を行い参加者の反応や要望を次回に反映しており、更なる充実に向けての努力も欠かしません。

地域出前健康教室にも取り組む

また、地域課題である少子高齢化や冬期間の運動不足対策にも力を入れており、「来なければこちらが行けばいい！」と地域出前健康教室にも力を入れています。令和元年度は地域住民の地区レクリエーションや小学校の男女問わず楽しめる学年レクリエーション、大仙市役所仙北支所隣の「さくまろ館」などに出向き、要望に応える形でニュースポーツやゲーム、健康体操を指導しています。令和2年度は新型コロナウイルス感染予防のため地域出前健康教室の開催はかなり限定されたものとなりましたが、小学生を対象にニュースポーツ教室、地域住民を対象に健康体操を実施することができました。



地域出前健康教室(地区レクリエーション)



地域出前健康教室(地域公民館まつり)



地域出前健康教室(児童クラブ)

身近なきっかけも教室に生かす

インストラクターの伊藤さんの自宅には介護を必要とするご祖母様がいらっしゃることから、高齢者の健康維持に課題を感じていました。特に、雪が多い冬の間には家に引きこもりがちになることから、地域の高齢者の運動不足を解消する手助けとなるような運動機会の創造をスポーツクラブに提案しました。そして、秋田県スポーツ科学センター事業の「元気アップ運動教室」をクラブで開催することができました。冬期間限定の「元気アップ運動教室」でしたが、参加者からの継続要望に応える形で、4月からせんぼくスポーツクラブの定期教室として開催することになりました。地域の高齢者の引きこもり解消や健康維持・増進に効果が期待されています。

現在は、ご祖母様の介護で感じた運動機能の回復運動や脳トレーニングを「元気アップ運動教室」の指導に反映するなど、細やかな気配りや心配りが参加者の心の支えとなっています。

行政から委嘱され地域課題にも取り組むインストラクター

インストラクターの伊藤さんは、スポーツクラブでの活動が評価され、現在は行政から委嘱されて大仙市仙北地域協議会委員として地域課題に取り組んでいます。SNSでは写真を工夫し絵文字を使うなどして読みやすく面白い内容を投稿したり、会員一人一人と積極的にコミュニケーションを図ることで会員が訪れやすい環境を作るなど、事務局員としてクラブにも明るい風を取り入れ、地域課題の解決にも貢献できればと真剣に取り組んでいます。

4

クラブ自立のためにも財政基盤の確立を

せんぼくスポーツクラブは、総合型地域スポーツクラブとして徐々に地域に浸透してきている感触はありますが、残念ながらまだまだ財源的に不安があり、運営自立できる状態ではありません。課題として、自立できるだけの財政的な基盤の確立、クラブマネジャーの後継者育成、指導者の確保などがありますが、地域住民のニーズを一つずつ丹念に拾っていくことで伸びしろはまだあると考えています。

「無理せず、楽しく、笑顔」をモットーに、クラブマネジャーとインストラクターの、親子のようなコンビで協力しながら一步一步前進していければと考えております。

(せんぼくスポーツクラブ クラブマネジャー 山崎 文幸)



元気アップ運動教室

クラブ プロフィール

設立年月日 平成29年10月26日

所在地 秋田県大仙市

運営 会員数70名(令和3年2月現在)、予算規模 700万円(令和2年度)

特徴 子どもから高齢者まで多世代の地域住民に健康づくりの場を提供し、スポーツを通じて体力維持や増進、子どもの居場所づくり、世代間交流、地域活性化など地域に密着した事業を行うことを目的とした総合型地域スポーツクラブです。

「無理せず、楽しく、笑顔」をモットーにして活動しています。

連絡先

〒014-0113 大仙市堀見内字元田茂木7-1

TEL 0187-69-3333 FAX 0187-69-2106

URL <https://www.facebook.com/senbokusc>

E-Mail senbokusc@yahoo.co.jp