

特別企画

近隣クラブと連携するクラブ

みなとwaiwaiクラブ
スポーツクラブひたまる25
ひまわりスポーツクラブ
SCスマイルTOKAI
夢town大洗スポーツクラブ
＜茨城県＞

総合型クラブがその地域に適合し定着・浸透するためには、総合型クラブ単体の取り組みだけでなく、既に近隣で活動している他団体と相互扶助の関係を築くことが必要となります。そこで今回は、近隣クラブと連携するクラブについて紹介します。

1 近隣クラブ間で交流の輪 ノルディックウォークが契機

平成25年、市民の健康づくり推進のため、ひたちなか市スポーツ推進委員会によるノルディックウォーキングの普及活動が始まったことがきっかけとなり、日本ノルディックウォーキング振興会の指導の下、みなとwaiwaiクラブの理事が指導者資格を取得し教室活動につなげました。

日本ノルディックウォーキング振興会から、「広く普及させていきたい」とのお話もあり、近隣の総合型クラブへ声をかけ、各クラブでも指導者資格を取得し定期教室へとつなげていきました。

平成27年、みなとwaiwaiクラブから親交のあったスポーツクラブひたまる25へ「潮風を受け、海を見ながらノルディックウォーキングを一緒にやりませんか!？」と誘ったのがクラブ間交流のきっかけとなり、その後スポーツクラブひたまる25から「ノルディックウォーキングで野山を歩き、秋そばも楽しみませんか!？」とお誘いを受けました。

さらに近隣クラブにも声をかけ、ひまわりスポーツクラブも参加して3クラブ合同でノルディックウォーキング教室を開催しました。茨城県総合型クラブ協議会水戸地区の会議等でも、クラブ間交流が話題となり、東海村総合型地域スポーツクラブ スマイル東海(SCスマイルTOKAI)も仲間入りすることとなりました。

今年6月に初参加する予定だった、夢town大洗スポーツクラブはコロナ感染拡大により、町全体が非常事態となり、クラブの活動も中止となったため、次回からの参加を予定しています。

2

地域の特色や季節を考慮し、 クラブ輪番で年3回開催

ノルディックウォーキングというツールを使って、3市1町1村の各クラブの利用会員さんが定期教室活動を行っていることが、地域間交流が続いている要素になっています。年3回、持ち回りでホストクラブとなり、桜が満開の時期はひまわりクラブ主催で、夏は海沿いを歩けるみなとwaiwaiクラブが主催し、秋は山歩きができるひたまる25が主催するといったような地域の特色を考慮した取り組みをしています。

参加者80名以上「安全」「楽しく」を大切に入念に準備

毎回80名以上の会員の方々が参加して交流するため、集合場所・コース決め・スタッフの配置・危機管理の対応等...安全に楽しく体験していただくために、主催クラブは毎回入念な準備をしています。

現在は、3クラブが主催クラブを担っていますが、今後はスマイルTOKAI・夢town大洗も主催クラブとしてクラブ間交流に取り組んでいきます。

【ノルディックウォーキング】(日本ノルディックウォーキング協会HPから)

クロスカントリースキーの選手たちが、夏の間の体力維持・強化トレーニングとして行っていた「スキーウォーク」を、ポールを使った簡単な歩行運動として紹介されたのが「ノルディックウォーキング」。

フィンランドでの発表後、たちまち誰でもできる運動として広まり、現在ではドイツ、オーストリアなどヨーロッパを中心に人気が高まっています。季節を問わず誰でも簡単に始められ、しかも5分～10分の運動でエクササイズ効果を実感。専用のポールを使用するウォーキングは、効果的な“有酸素運動”として、下半身だけでなく腕、上半身の筋肉などの全身を使うエクササイズになります。

※ノルディックウォーキングの利点※(同協会HPから)

- 90%の筋肉を使う全身運動

カラダ全体の90%の筋肉を動かし、1時間あたり約400kcal(通常のウォーキング/280kcal)を燃焼する全身運動です。

- 膝の関節、脊柱への負担を軽減

ポール使用での膝の関節・脊柱への負担を約5kg/歩軽減。正しい歩行姿勢の場合は約8kg/歩までの負担を軽減します。

- 年配の方々にもおすすめ

ポールがバランス維持をサポートし、転びにくい歩行へ。姿勢や呼吸も整えられ、血液循環システムを活発にします。

- **正しい歩行姿勢に**

ポールを使って歩くことにより、歩行姿勢が正され、呼吸を整えます。

- **長時間の歩行もラクラク**

足首、膝、腰、アキレス腱など下半身にかかる負担を軽減し、長い距離の歩行が可能になります。

- **腰痛防止にも効果を発揮**

オフィスワークの多い方の腰痛防止に、街中でも、いつでもどこでもできるエクササイズとして最適です。

- **新しい理想的なスポーツへ**

ジョギングや普通のウォーキングでは……と考えている方々に、ノルディック・フィットネスウォーキングは理想的なスポーツです。

3

参加者の体力が増進→健康長寿社会に向けた効果も

参加者は50代～80代の高齢者中心

ノルディックウォーキングは、2本のポールを使用して歩くことで、足腰への負担が少なくなり、長時間の歩行も楽にできる高齢者にやさしいスポーツです。各クラブとも50代から80代の方が主に参加し、5km～7km位を歩きます。参加会員の体力も増進しており、健康長寿社会に向けた取り組みの一環としても効果が出ています。

地元を出て遠出(リフレッシュ) 参加者同士で地域間・クラブ間交流

毎回参加している方は、近隣のクラブの方とも顔なじみになり、地元の食材や美味しいお店情報等お喋りをしながら地域間交流を図っています。会員の方にとっては、普段は地元周辺での教室活動ですが、海、山、森林と季節に応じて少し遠出ができることも楽しみになっているようです。各自の体力レベルに合わせていますので、景色を楽しみながら無理なく歩け、長期にわたりクラブ間交流が続いています。

参加者が多く市街地での安全面に配慮

問題点としては、参加人数が多く長列となるため、市街地を通過するときは特に歩行の仕方に細心の注意が必要となります。毎回コースを変えて企画をしているのですが、7年も続くと主催クラブ側でコースのマナー化が見え始めています。

事務局側(クラブマネジャー等)としては、ノルディックウォーキング交流事業や協議会開催時だけでなく、日常的に連絡を取り合うことで、コロナ禍でのクラブの現状や教室活動等の情報交換ができるようになったことは、クラブを運営していく中で本当に心強いです。

4

地域間交流を広げ、人・地域づくり実現へ

年代間の縦のつながりや、組織や団体間の横のつながりが欠けてきているといった構造的な問題が、地域コミュニティの希薄化を増幅させていると思われます。こうした状況を改善し、今後も地域間交流を広げていきながら、スポーツを通して人づくり・地域づくりを実現していきたいです。

多世代参加型の新規事業にも着手へー近隣クラブ合同で企画

今後はノルディックウォーキングだけでなく、ニュースポーツを取り入れた事業や多世代で楽しめる事業も近隣クラブ合同で企画していきたいと考えております。また、総合型地域スポーツクラブとして、地域住民の社会参加を促す受け皿となり、地域貢献活動をこれからも行っていきます。

(みなとwaiwaiクラブ クラブマネジャー 吉村 孝子)



ひたちなか市 合同ノルディックウォーキング
海からの風が気持ちいい！平磯海岸通り
那珂湊高校から「みなとちゃん」参加！
担当：みなとwaiwaiクラブ



ひたちなか市 合同ノルディックウォーキング
海門橋を渡って大洗へ 往復約6km
参加した皆さん、とても元気です！！
担当：みなとwaiwaiクラブ



那珂市 合同ノルディックウォーキング
桜満開の那珂総合公園
担当：ひまわりスポーツクラブ



常陸大宮市 合同ノルディックウォーキング
紅葉の御前山ダム
担当：スポーツクラブひたまる25

みなとwaiwaiクラブ

設立年月日 平成22年9月1日
所在地 茨城県ひたちなか市
運営連絡先 会員数253名(令和3年10月現在)、予算規模301万6千円(令和3年度)
〒311-1213 茨城県ひたちなか市牛久保1-10-18しおかぜみなと内
TEL 090-8774-3710 FAX 029-212-8761
URL <https://3710waiwai.com>
E-mail 3710waiwai@gmail.com

スポーツクラブひたまる25

設立年月日 平成25年10月1日
所在地 茨城県常陸大宮市
運営連絡先 会員数132名(令和3年10月現在)、予算規模300万円(令和3年度)
〒319-2133 茨城県常陸大宮市小野451
TEL 0295-55-9666 FAX 0295-55-9667
URL shouboustar.wix.sportsclubhitamaru25
E-mail hitamaru25@ab.wakwak.com

ひまわりスポーツクラブ

設立年月日 平成22年2月28日
所在地 茨城県那珂市
運営連絡先 会員数278名(令和3年10月現在)、予算規模601万円(令和3年度)
〒311-0121 茨城県那珂市戸崎428-2 那珂総合公園内
TEL 090-7411-5338 FAX 029-297-0076
URL <https://himawarisports.web.fc2.com>
E-mail nakahimawarisports@yahoo.co.jp

東海村総合型地域スポーツクラブ スマイル東海(SCスマイルTOUKAI)

設立年月日 平成19年2月25日
所在地 茨城県那珂郡東海村
運営連絡先 会員数544名(令和3年9月現在)、予算規模1,632万2千円(令和3年度)
〒319-1115 茨城県那珂郡東海村船場749-3 (東海村総合体育館内)
TEL 029-283-1001 FAX 029-283-1001
URL <https://scsmiletokai.com/>
E-mail support@scsmiletokai.com

夢town大洗スポーツクラブ

設立年月日 平成19年3月30日
所在地 茨城県東茨城郡大洗町
運営連絡先 会員数208名(令和3年10月現在)、予算規模1,719万円(令和3年度)
〒311-1313 茨城県東茨城郡大洗町成田町1626 大洗町総合運動公園内
TEL 029-267-1515 FAX 029-266-3787
URL <http://www.yume-town.com/>
E-mail yumeoarai@yahoo.co.jp