



# 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。  
スポーツくじについてはこちらから

[スポーツくじ理念広報サイト「GROWING」]  
<https://www.toto-growing.com/>

スポーツくじ



## 特集★学校と連携するクラブ

NPO法人**隼人錦江スポーツクラブ**(鹿児島県)

[http://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data/kurabuikusei/MailMagazine/R6/MM175\\_kinkou.PDF](http://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data/kurabuikusei/MailMagazine/R6/MM175_kinkou.PDF)

## 特集★安定的な財源の確保に取り組むクラブ

特定非営利活動法人**K-Friends**(徳島県)

[http://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data/kurabuikusei/MailMagazine/R6/MM175\\_friends.PDF](http://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data/kurabuikusei/MailMagazine/R6/MM175_friends.PDF)

## 連載★学校運動部活動の地域連携・地域クラブ活動への移行に取り組むクラブ

**まほろばクラブ南国**(高知県)

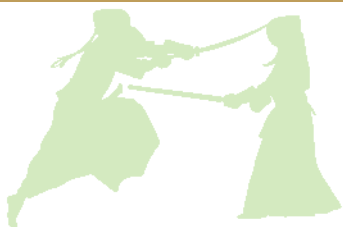
[http://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data/kurabuikusei/MailMagazine/R6/MM175\\_mahoroba.PDF](http://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data/kurabuikusei/MailMagazine/R6/MM175_mahoroba.PDF)

助成金情報 ▶▶▶ [詳細](#)

お知らせ ▶▶▶ [詳細](#)

バックナンバー ▶▶▶ [詳細](#)

全体版 ▶▶▶ [詳細](#)



**JSPA**  
Japan Sport Association

## 特集

### ★学校と連携するクラブ★

# NPO法人<sup>はや と きん こう</sup>隼人錦江スポーツクラブ 鹿児島県霧島市

総合型地域スポーツクラブが地域に定着し、浸透するためには、地域との一体感の醸成が重要となります。そのためには、地域社会からの信頼性を確保し、各種機関・団体との相互補助の関係を築くことが必要となってきます。

そこで今回は、高等専門学校と連携し、充実した活動を行っている総合型クラブをご紹介します。

## 1

## クラブ概要

### 教育機関と自治体が共同で設立したスポーツクラブ

当クラブは文部科学省のスポーツ振興基本計画に基づき、平成15(2003)年4月に国立高等教育機関の鹿児島工業高等専門学校(以下、鹿児島高専)と霧島市(旧隼人町)が共同で設立した「総合型地域スポーツクラブ」で、全国的に見ても珍しい設置形態のスポーツクラブとしてスタートしました。

霧島市及びその近隣の地域住民に対して、健康・スポーツに関する事業を行い、「だれもが、いつでも、どこでも、いつまでも、スポーツに親しめる生涯スポーツ社会の実現」と、「地域住民が主体となり、健康で豊かな生活を送ることのできる地域づくりに寄与すること」を目的としています。創設以来、鹿児島高専の広大な体育施設や、指定管理者として管理・運営している霧島市公共体育施設を主な活動拠点として、『夢をもって、笑顔で毎日スポーツ!』をキャッチフレーズに日々活動しています。

- 平成15(2003)年4月:隼人錦江スポーツクラブ設立
- 平成18(2006)年1月:NPO法人格取得
- 平成18(2006)年9月:霧島市から隼人運動施設、隼人松永運動施設の指定管理者に指名
- 平成24(2012)年6月:鹿児島高専と連携協力協定締結
- 平成25(2013)年11月:創立10周年記念式典挙行
- 令和5(2023)年11月:創立20周年記念式典挙行
- 会員数:プログラム会員 399名  
自主事業講座会員 376名 計 775名
- プログラム講座 12講座(一般、ジュニア)
- 自主事業講座 14講座
- 事務局:霧島市隼人体育館2階  
常勤/事務局長、事務局員2名
- 総務委員会:毎月第1火曜日に事業・企画等検討のための定例会

## 2

## 連携までの経緯と協力事項

### 高専とクラブの相互発展をめざした事業のスタート

鹿児島高専が、平成19(2007)、平成20(2008)年度文部科学省大学改革推進事業「新たな社会的ニーズに対応した学生支援プログラム」に採択され、当クラブとの連携協力により、外部指導者のデータベースを構築し、外部指導者によるクラブ活動の指導が行われるようになったのが連携事業のスタートでした。

また当クラブが、平成22(2010)、平成23(2011)年度に鹿児島県教育委員会より「地域スポーツ人材の活用実践支援事業」の委託を受け、平成22(2010)年度8校、平成23(2011)年度15校に小学校体育授業への外部指導者を派遣しました。さらに、平成24～平成26(2012～2014)年度には「地域スポーツとトップスポーツの好循環推進プロジェクト」の文部科学省委託事業を実施し、トップアスリートによる巡回指導、小学校体育活動支援、地域課題解決に向けた取り組み等も実施しました。

いずれも鹿児島高専との連携協力事業であったため、平成24(2012)年に、鹿児島高専と当クラブ間でスポーツに関する包括的な連携協力協定を締結しています。協定締結のきっかけは、社会を取り巻くさまざまな変革のなかで、相互の協力体制を継続・発展的なものとするため、当クラブと鹿児島高専との双方の思いを生かしていきたいという考えが発足の機運となりました。

協定では下記5点の協力事項を定めており、各事項に対する詳細の連携協力推進事項については、定期的に開催される連携協力推進会議で審議・検討して決定されます。

また、同推進会議では、クラブ側と高専側が隔年で議長を務め、相互の懸案事項や当該年度に特化した重点協力事項等が議題として挙げられ、相互で協力して課題解決に向けた取り組みが実施されています。

#### 【協力事項】

1. スポーツ基本法及び基本計画の推進
2. 学校体育及び課外活動等の充実
3. 生涯スポーツの推進
4. スポーツリーダー等の育成
5. その他

## 鹿児島高専・隼人錦江スポーツクラブ連携協力推進事項

| 連携協力して進める事項      |                    | 鹿児島高専の支援事項                                   | 隼人錦江スポーツクラブの支援事項                       |
|------------------|--------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------|
| 項目               | 具体的な事業             |                                              |                                        |
| スポーツ基本法及び基本計画の推進 | ・関係者相互の連携及び協働      | ・積極的な連携・協働の実施                                | ・積極的な連携・協働の実施                          |
|                  | ・学校施設の利用           | ・体育施設の開放<br>・体育施設の改修及び整備                     | ・プログラム講座等の実施                           |
|                  | ・学校体育の充実           | ・カリキュラム等の情報提供                                | ・専門講師の派遣                               |
|                  | ・地域におけるスポーツ振興      | ・地方スポーツ推進計画への参画                              | ・地方スポーツ推進計画への参画                        |
| 学校体育及び課外活動の充実    | ・指導者派遣事業           | ・教職員及び学生の指導者登録<br>・人材データベースの活用               | ・人材データベースの充実<br>・指導者の紹介                |
|                  | ・スポーツコミュニティ関係委託事業等 | ・学内への委託事業の周知<br>・トップアスリートの活用                 | ・企画と運営<br>・トップアスリートの派遣<br>・委託事業等の申請    |
|                  | ・スポーツ教室の実施         | ・会場の提供<br>・学生等の参加                            | ・企画と運営<br>・講師の派遣                       |
|                  | ・施設的环境整備推進         | ・整備箇所の情報提供<br>・施設整備補助事業への共同申請                | ・会員による環境整備作業<br>・施設整備補助事業への申請          |
| 生涯スポーツの推進        | ・年間プログラム講座         | ・体育施設の開放<br>・指導者及び指導補助学生の派遣<br>・教職員、学生のクラブ入会 | ・企画と運営<br>・プログラムの実施                    |
|                  | ・ニュースポーツ講座         | ・体育施設の開放                                     | ・企画と運営<br>・講師の派遣                       |
|                  | ・スポーツ講演会           | ・講演会場の開放<br>・教職員、学生への周知と参加                   | ・企画と運営<br>・講師の派遣                       |
|                  | ・隼人錦江スポーツクラブ杯大会    | ・体育施設の開放<br>・学生の参加                           | ・企画と運営<br>・競技団体等との調整<br>・競技用品及び表彰用品の準備 |
| スポーツリーダー等の育成     | ・リーダー研修会           | ・研修会場の開放<br>・企画と運営<br>・教職員、学生の参加             | ・企画と運営<br>・講師等の派遣                      |
|                  | ・資格取得支援事業          | ・講習会場の提供<br>・希望学生等の情報提供                      | ・講師等の派遣<br>・手続き等の助言                    |
| その他              | ・文化系講座の実施          | ・会場の提供<br>・講師、補助学生の派遣                        | ・プログラム講座の検討<br>・プログラムの実施               |
|                  | ・相互のPR事業           | ・隼人錦江スポーツクラブのPR                              | ・鹿児島高専のPR                              |

### 3 地域住民と学生のメリットになる事業づくり

#### 鹿児島高専の施設、教職員、学生を活用した連携事業

当クラブの設立母体の一つが鹿児島高専ということもあり、同校の教職員や学生がプログラム講座の指導者・指導補助者として、また、各種イベント等のボランティアスタッフとして参画しています。

特に、鹿児島高専を会場として実施するジュニアを対象としたプログラム講座においては、部活動等で専門性のある高専学生が指導補助者として関わることで、会員をはじめ地域住民の皆さんに対して、鹿児島高専の魅力等も情報発信するよい機会となり、相互の連携協力体制がより強固なものとなっています。

#### 高専とクラブが相互協力した主な連携事業例

##### 【学校施設利用での年間プログラム講座】

年間を通じて鹿児島高専の体育施設(サッカー場、陸上競技場、テニスコート、ゴルフ練習場、体育館)を優先的に借用して実施しており、講座講師についても鹿児島高専教職員、学生が指導者・指導補助者として参画しています。



会員と鹿児島高専教職員・学生で整備した天然芝サッカー場で活動されているジュニア会員の皆さん



鹿児島高専のゴルフ練習場(体育施設)で活動されている一般会員の皆さん



新しく整備された陸上競技場。100mのアンダー走走路も完備



### 【施設的环境整備推進】

鹿児島高専体育施設の環境整備については、クラブ会員が自主的に参画しています。特に、ゴルフ会員においては練習場(打撃ゲージ、バンカー、グリーン等)を手作りしたり、定期的な除草作業を計画したり、鹿児島高専の学校行事に合わせて積極的に環境整備に取り組んでいます。

### 【ニュースポーツの講座】

連携協力推進事項で話し合わせ、令和5(2023)年度から実施している「わくわくニュースポーツ教室」は、多くの参加者から好評を得ています。

### 【隼人錦江スポーツクラブ杯大会】

地域において広く参加者を募集し、スポーツの普及や競技力・技術力の向上のために開催する事業です。クラブ会員で開催された「錦スポ杯」を、霧島市教育委員会、霧島市スポーツ協会、霧島市身体障がい者協会等と連携しながら、以下のように開催しています。

- (1) クラブ会員と地域の同じスポーツ愛好家によるスポーツ大会の開催
- (2) 地域のチームとして技術力の向上を図るスポーツ大会
- (3) ジュニア層のスポーツ活動推進と、シニア層のレクリエーション活動の普及振興のためのニュースポーツによる大会の開催(障がい者含む)

### 【隼人地区スポーツフェスタ】

ウォーキングやニュースポーツ等を通して、隼人地区住民の融和親睦と連帯感を深めるとともに、体力の維持向上を図り、生涯スポーツへの意識を高めることを目的に、霧島市の行事として行われています。



隼人地区スポーツフェスタに参加されている学生ボランティアと市民の皆さん

### 【スポーツリーダー等の育成】

バドミントンの指導者(中高校のクラブの顧問、少年団等)を対象に著名な講師<sup>しょうへい</sup>を招聘して2日間の講習会を実施しています(鹿児島高専体育館、隼人体育館を活用)。

## 4

## 連携事業での情報共有の意義

### 多くの学生が参加しての地域イベント

鹿児島高専と連携したクラブ運営が実施されることにより、一部の教職員・部活動学生が会員として入会し、さらに、プログラム講座の指導者や指導補助者として参画していることが当クラブの特徴です。

また、当クラブの総務委員会には、委員として鹿児島高専の教職員6名が参加しており、鹿児島高専側とクラブ側双方の情報共有が図られています。

### 【イベント実施の一例】

#### ●隼人地区スポーツフェスタ等への高専学生の参加

霧島市が組織した実行委員会主催の事業ではありますが、鹿児島高専との連携を踏まえ、事前の学校側への趣旨説明、学生の積極的な参加奨励等の協議により多くの学生に参加いただきました。特に、サッカー部、ソフトテニス部、バドミントン部、陸上競技部等の部活動の学生に補助的なアシスタントコーチとして多く参加していただき、参加された市民の皆さんからは、次のような声がありました。

#### <参加者の声>

- ・**高齢者の女性**: 若者と一緒に会話しながらウォーキングができて楽しかった。
- ・**児童生徒(小学5年生男子)**: 高専のお兄ちゃんたちといろいろ話をしながら励ましてもらい楽しくウォーキングすることができた。うれしかった。
- ・**運営担当者(スポーツ推進委員)**: 参加者の受付、掌握、事業内容の実施補助等を積極的に行っていただきありがたいことであった。さすがは、高専の部活動所属の学生、よく鍛錬されている。

以上のようなコメントをたくさんいただき、今後も同様のイベントを継続して実施していきたいと考えています。

## 情報共有から新しい事業を立ち上げる

### 【学校施設利用での年間プログラム講座】

このようにイベントを通じて情報共有が図られることにより、クラブと高専双方にメリットが生まれています。

まずクラブ側とすれば、ジュニアサッカー、ジュニアバドミントン、ジュニアソフトテニス、ジュニア陸上の各講座には鹿児島高専学生が指導補助者として参画しており、会員の児童・生徒も身近な存在の学生から直接指導・助言を受けられ技術力・競技力等も上がっていることから、児童・生徒及び保護者からの反応、評判も大変好評です。コロナ禍以降の会員数減の状況への対応として、今後も鹿児島高専体育施設を活用した、特にジュニア層を対象とした新たな取り組みで、会員増を図っていききたいと考えています。また、会員数増加への課題を情報共有することで、文科系(口ボット等)講座の新設に向けて動き出しています。

逆に、鹿児島高専の学生側から見れば、学校での教わる立場から、クラブ講座では教える立場に変わること、競技に関する事前の情報収集や自発的な学習、また、受講生や時にはその保護者等とも接することで、コミュニケーション能力等の向上も図られており教育的な効果も顕著に見られます。また鹿児島高専側としては、工学的な分野のプログラム講座を新たに設けることで、鹿児島高専に対する興味・意識の向上を図り、将来の志願者増をめざしたいという意向もあります。

## 5

## クラブの今後の展望

### めざすは「健康で明るく豊かな生活を送ることのできる地域づくり」

当クラブも昨年度クラブ創設20周年を迎えました。地域の皆さまをはじめ多くの方々のご支援をいただき、今日の隼人錦江スポーツクラブの存在があると考えます。ここまで主に説明した鹿児島高専との連携事業以外にも、霧島市当局が地域活性化の方策として、取り組んでいる鹿児島県地区対抗女子駅伝大会、鹿児島県下一周駅伝大会、市民対象の「スポーツまつり」等の諸行事に役員として運営に参画、後援、会場設営等の支援を継続しています。

これからも、地域住民の皆さんが主体となり、「健康で明るく豊かな生活を送ることのできる地域づくり」をめざし、鹿児島高専や霧島市との連携協力体制をさらに強固なものとして、また、地域住民の皆さんとともに、生涯スポーツ社会の提供と推進を図っていききたいと考えております。

NPO法人隼人錦江スポーツクラブ 事務局長 みつとめ 満留 寛



## クラブプロフィール

**設立年月日** 平成15(2003)年4月1日(平成18(2006)年1月25日法人登記)

**所在地** 鹿児島県霧島市隼人町内山田一丁目14番16号

**運営** 会員数:775名(令和6年3月現在)、スポーツクラブ本体予算規模:14,156千円(令和6年度)

**特徴**

- ①国立高等教育機関との連携
- ②行政との一体感
- ③指定管理委託業者の側面
- ④スポーツ協会との連動

**連絡先** 〒899-5106 住所:鹿児島県霧島市隼人町内山田1-14-16  
TEL:0995-55-0188 FAX:0995-55-0188  
HP:<http://www.hksc.jp>  
E-mail:info@hksc.jp

## 特集

### ★安定的な財源の確保に取り組むクラブ★

## 特定非営利活動法人 K-Friends

### 徳島県勝浦郡勝浦町

日本スポーツ協会が「総合型地域スポーツクラブ育成プラン2023-2027」で掲げる総合型クラブ育成の基本理念である「スポーツを核とした豊かな地域コミュニティの創造」を実現するためには、クラブの活動が地域に根ざし、クラブが安定的に運営されることが必要です。

そこで今回は、安定的な財源の確保に向けた取り組みを行っているクラブを紹介します。

#### 1

### クラブ概要

#### 「仲間づくり」の思いを込めて名づけたK-Friends。今では地域の交流の場に

勝浦町では平成19(2007)年6月から平成20(2008)年2月まで、文部科学省委託事業「(財)日本体育協会育成指定クラブ委託事業」を受け、総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会を設置しました。

クラブ名は、準備期間中に全国から募集し、「仲間づくり」という思いを込めて「K-Friends」に決定しました。スポーツや文化行事などさまざまな活動を通じて、子どもから高齢者のみんなを仲間と考え、仲間同士、交流を広げ深める場として、クラブが機能していくようにという願いを込めました。

平成21(2009)年3月21日に、からだ「元気」こころ「健康」そして「笑顔」を合言葉に、地域住民で構成した任意団体「K-Friends」を設立、スポーツ振興くじ助成金にて、スポーツ教室やスポーツイベントを開催し、町民の健康づくりと地域活性化を担ってきました。

設立と同時に、町内の2つの施設(町民体育館と農村環境改善センター)の指定管理者となり、現在に至るまで、事務局を配置した町民体育館を活動拠点とし、町内唯一のフィットネスルームも完備し、町内外の専門学生や仕事帰りの若年層に利用していただいています。

平成25(2013)年9月13日に、NPO法人格を取得し、行政や町民の期待のなか、行政各課と関係を構築し、「勝浦町国民健康保険保健活動事業」「介護予防事業」などを事業受託し、多年齢の方の健康づくりを担っています。特に教育委員会の受託事業としては、全町民対象(町人口の17%が参加)の「みんなの運動会」の運営を担い、乳幼児から高齢者が一緒に楽しめるプログラム企画で、毎年盛り上がっています。



みんなの運動会2023風景



介護予防事業 にこにこ体操

## 地域特性や特産物を活かしたイベントで県内外からの参加を促進

急速な人口減少や少子高齢化が進むなか、交流人口の増加を図り、地域活性化の一翼を担うスポーツツーリズムイベントを工夫しながら開催してきました。なかでも印象深いイベントである勝浦町の地域特性を活用した「どろたんぼソフトバレーボール大会」は、参加者以上にカメラマンが来場して、各新聞紙上を飾りました。



どろたんぼソフトバレーボール大会

また、地域資源と特産物の「みかん」を活かした「かつうら満喫みかんウォーキング」は、毎年11月の恒例イベントとなり、県内外の家族連れや県内他クラブからバスツアーとしての参加があります。



かつうら満喫みかんウォーキング

勝浦町は、最古級の恐竜の化石地層があり、ティラノサウルス形類の歯の化石が発見されました。「恐竜の町かつうら」をアピールするため、クラブ主催の「恐竜運動会」を開催し、参加者もスタッフも笑顔がいっぱいで、次年度も開催が決定となりました。



恐竜運動会 参加者全員集合



## コロナ禍を乗り越え、活動や財源も安定。団体表彰も受賞

令和3(2021)年からの3年間はコロナ禍で厳しい運営状況が続きましたが、指定管理の受託により安定した収入があり、職員の雇用やクラブの運営が心配なく継続できたことが現在の活動につながっていると思います。本当にありがたかったです。

また、本年度、他団体や県内他クラブとの交流も活発であり、財源も安定したクラブであると徳島県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会からご推薦いただき、「2024年度徳島県表彰」の団体表彰を受賞しました。

### 【会員数】

254名(令和6年3月31日現在)

### 【定期教室】

キッズ・ジュニア対象⇒キッズサッカー・運動遊び・親子で遊ぼう！フリータイム  
成人対象⇒健康力アップ・ヨガ・楽しくダンス・ハワイアンダンス・にこにこ体操  
サークル活動⇒スポンジテニス・卓球・ソフトバレーボール

### 【文化教室】

お手玉サロン・なんちゃってボイトレ

### 【スポーツ体験会】

ニュースポーツ体験(カローリング・ボッチャ等)・健康ウォーキング

### 【徳島県補助金事業】

子ども体力向上事業⇒保育園対象の幼児運動能力調査・パークールで遊ぼう  
クラブ発！スポーツで地域活性推進事業⇒恐竜運動会・グラウンドゴルフ  
中学生対象のスポーツチケット活用事業  
とくしまスポーツ活性計画助成事業⇒卓球交流大会

### 【公益財団法人徳島県スポーツ協会補助金事業】

スポーツSDGs推進事業⇒かつうら満喫みかんウォーキング  
スポレクプログラム促進事業⇒講師派遣事業

### 【勝浦町受託事業】

勝浦町国民健康保険保健活動事業⇒かつうら健康ポイント事業  
勝浦町介護予防事業⇒にこにこ体操

### 【勝浦町指定管理受託事業】

勝浦町民体育館  
勝浦町農村環境改善センター  
かんきつテラス徳島内勝浦町借受施設(オレンジファクトリー・コワーキング室)  
道の駅「ひなの里かつうら」

### 【補助金】

勝浦町総合型地域スポーツクラブ活動補助金

### 【組織】

理事会 理事12名 監事2名  
事務局 常勤職員 4名 パート職員18名



## 2 アイデアを生かす実行力と決断力で財源を確保

### 地域のニーズを察知し、フィットネスルームを設置

現在では、民間フィットネス施設や公共施設にも当たり前にありますが、当クラブは、設立当初から若年層の運動する機会の増加を目的にフィットネスルームを設置しました。

クラブ設立後すぐに、定期教室への若年層世代の参加は見込めないなどの課題があることを知り、課題解決のためフィットネスルームの設置を教育委員会へ相談したところ、「管理一切をクラブがすること」と「必ず使用状況が目視で確認できること」を条件に事務局の隣(窓越し)にある会議室に、フィットネス機器(ランニングマシン、筋トレバーベルなど)を設備しました。

町内外の仕事帰りの男性や専門学校の生徒、陸上競技(駅伝)選手、消防団員、体力づくりを目的とする方などの利用が増え、年会費(安全保険は必須)と毎回の利用料が収入源となっています。(年間67,000円・令和5年度決算)

課題点としては、ランニングマシン等の機器は高額のため、町からのクラブ活動補助金を活用して購入や修理を行っています。



セルフジムフィットネスルーム



機器使用方法の指導

### 4つの施設の指定管理を受託

#### ①勝浦町民体育館(クラブ事務局)

#### ②勝浦町農村環境改善センター(体育館に隣接 300人収容のホールあり)

平成21(2009)年度、行政が指定管理者制度により町民へのサービス向上と経費削減を目的として町民体育館と農村環境改善センターの指定管理者を募集した年度が、タイミングよくクラブの設立と重なったので、活動拠点の確保と安定した財源確保・雇用の安定ができると判断し、受託しました。

それまで勤労者体育館として使用頻度が少なく、使用者が体育館の開閉をするような管理者不在だった町民体育館は、指定管理者を置くことで、各スポーツ団体や個人の利用者が急激に増加し、活気あふれる体育館になりました。農村環境改善センターも、クラブの自主事業の開催などにより、利用者数の増加と多種多様なコミュニティの場となり、にぎわっています。

#### ③かんきつテラス徳島内勝浦町借受施設(オレンジファクトリー・コワーキング室)

令和3(2021)年8月、徳島県所有の「かんきつテラス徳島」の施設内において、勝浦町が町民の六次産業の商品開発を目的としたオレンジファクトリーとコワーキング室を整備し、その施設の指定管理者募集がありました。

受託条件は施設管理と年4回の施設機能の紹介イベントを開催することでした。スポーツ部門ではない産業関係の施設でしたが、当クラブではスポーツ大会やイベント(農村環境改善センターで食育事業を開催)などの企画運営をしていたノウハウがあるので、受託可能であると判断し、ちゅうちょすることなく指定管理者となりました。



当初は、施設管理と施設紹介事業だけのはずでしたが、半年後には、理事長や職員が商品開発に興味を持ち、六次産業の商品開発を始動させました。

商品開発を始めたきっかけは、令和3(2021)年の新型コロナウイルス感染症の流行でした。当クラブの理事会で、人口増が期待できない勝浦町での会員数の伸び悩みやスポーツ教室の参加人数の減少で、年会費や参加費の減収の心配がふつふつと湧き上がってきました。これから先、次世代に引き継いでいくためには、これまでの活動のほかに利益を確保できる収益事業を行う必要があると考え、定款に「その他の収益事業」を追加し、六次産業の商品開発に取り組み始めました。

スポーツクラブの職員なので、当然、六次産業の商品開発や販売の知識はなく、一からのスタートでした。隣町で開講している六次産業商品化の講習会へ何度も出席し、「ストーリー性のある商品を開発するために何ができるのか」、「原価計算・ラベル表示・成分表」などについて勉強をしました。また、食品を扱うので、食品衛生講習を受講し、合格証をいただきました。その半年後には、勝浦町議会で「販売できる商品づくり」が議題となっていたこともあり、町と相談したうえでオレンジファクトリーを保健所許可施設として許可していただき、本格的に「K-Friends」オリジナル商品の製造と販売を道の駅や産直市等でスタートさせました。

2年間で商品販売収益も順調に利益を上げており、阿波かつうらブランド推進協議会にも加盟し、ふるさと納税の返礼品セットの注文もいただいています(350万円 令和6年3月決算)。



商品開発会議



マルシェ



商品製造



みかんジャム

#### ④道の駅「ひなの里かつうら」

令和5(2023)年11月には道の駅「ひなの里かつうら」の指定管理者の再募集があり、六次産業商品販売での関係性も深まっていたため、もう一段階上の運営をめざすべく、「タイミングをチャンス」と捉え、令和6(2024)年4月1日から4つ目の施設の指定管理者となりました。

新施設の道の駅「ひなの里かつうら」は、町の中心部に位置し、平成26(2014)年3月から行政主導で運営し、10年の経過ののち、民間運営への方針となりました。町や住民の期待がある基幹の施設であり、組織的にも運営方法(特に会計方法)もNPO法人であるスポーツクラブとは異種事業と思っていた施設を受託することは、当クラブにとって不安を背負っての大きな決断でした。

職員数(パート含む)も、今まで道の駅で勤務していたベテランの職員の4人が加わり、合計22名と大所帯になり、ふるさと納税事務代行事業、阿波かつうらブランド推進事業などの受託事業や販売事業など、その他収益事業費等も含めると、令和5(2023)年度2,700万円だった予算が令和6(2024)年度には6,110万円へと倍増しました。



道の駅「ひなの里かつうら」



クラブ職員の駅長さん

## 3

## スポーツ施設以外の指定管理も受託することで 持続可能なクラブ運営を

### 指定管理受託の効果や影響と今後の展望

#### ①町民体育館受託

体育館内に事務局があるため、教室・サークル・イベント等の際にスムーズに予約や開催することができています。また、クラブ所有のスポーツ用具等も貸出可能としており、ファミリー等が手ぶらでさまざまなスポーツを楽しむことができるため、運動する機会の創出につながっています。

体育館の事務局には、クラブ職員が常勤しているので、スポーツ以外のさまざまな相談に来られます。パソコンやスマホの操作方法などの相談もあり、町民のコミュニケーションの場(困ったときの「K-Friends」)となっています。

#### ②農村環境改善センター

300人収容のホールでは、放送機器の整備をしており、ズーム(Zoom)での教室開催やパブリックビューイングなど常に新しい事業にも挑戦しています。実習室管理においては、地域住民のニーズに対応できるようボイラーの資格を取得し、積極的な協力体制で町民へのサービスの提供ができています。

#### ③かんきつテラス徳島内勝浦町借受施設(オレンジファクトリー・コワーキング室)

指定管理を受託し、六次産業商品販売に至る過程でいちばんの財産となったのは、地域の農家さんとのつながり、販売先とのつながり、そして商品の購入者とのつながりなど、スポーツ関係者とは異業種の「人と人のネットワーク」の広がりです。そして最大の効果は、今年度の決算で物価高騰や賃金のベースアップにより他事業の決算はマイナスとなりましたが、六次産業商品の収益額で補填でき、全体での影響は受けなかったことです。その収益で、クラブ専用の軽自動車も購入でき、仕入れ販売ルートだけでなく、スポーツイベント時にも大いに活躍しています。

また、令和6(2024)年1月1日の能登半島地震の被災者支援として、「NPO法人かなざわ総合スポーツクラブ」「リボンのと」の関係者の方にご尽力いただき、いつでもどこでもそのまま食べることが可能な「まんまいも」を、珠洲市の避難所の皆さんに食べていただくことができました。小さな支援ではありますが、温かさを感じてもらえてうれしかったです。

六次産業商品は、原材料の仕入れ先が地域の農家さんであるため、安定した仕入れができないことや不ぞろい野菜を使用しているため味が統一しにくいなど、まだまだ課題点はありますが、一つひとつ解決しながら、愛情込めた商品づくりをめざしています。



クラブ専用の軽自動車購入



珠洲市の避難所で「まんまいも」の配布をしていただきました

#### ④道の駅「ひなの里かつうら」

令和6(2024)年4月1日からの指定管理スタートに向け、まずは事業計画と予算書(特に収益事業)や雇用形態の調整会議を何度も開催し、もともと道の駅で働いていた職員と疑問点を納得いくまで話し合いました。会計処理や税関係(法人税や消費税)においても、税務署や会計士に相談し、決算時に困らないように予算書を作成しました。まだまだ不安は残っていますが、道の駅の職員と密に確認を行い、売上額とふるさと納税等の向上をめざし、運営(経営)してまいりたいと思っています。

### 異業種の「人と人のネットワーク」を生かし愛情込めた活動を

当法人は設立以来、行政との連携を密にし、地域団体と協力体制を築きながら地域活性を担い、町民のスポーツ振興と会員の健康づくりを長期間支えることで、地域から信頼され頼られる必要不可欠な団体(法人)になりました。

当法人の取り組みは、全国のスポーツクラブから見て、珍しい財源確保の道なのかもしれません。しかし、「スポーツ」と「食」の関係は深いと思っています。これからも、県内外問わずマルシェ等を通じて、各団体とのつながりにより活動をPRしていきたいと思っています。

今後もクラブを取り巻く環境に大きな変化があるかもしれませんが、今はスポーツ関係施設の指定管理受託だけでなく、幅広く町の活性化を担う施設の指定管理を受託することが、小さな町で安定してクラブ運営をしていくための最善の手段であると確信しています。

クラブ関係者や職員が一丸となって、スポーツクラブの発展に力を注ぎながら、持続可能なクラブ運営をめざしたいと考えています。

特定非営利活動法人K-Friends 理事(クラブマネジャー) 溝上由美

## クラブプロフィール

**設立年月日** 平成21(2009)年3月21日(平成25(2013)年9月13日 法人登記)

**所在地** 徳島県勝浦郡勝浦町

**運営** 会員数:254名(令和6年3月末現在)、予算規模:6,110万円(令和6年度)

**特徴**

- からだ「元気」こころ「健康」そして「笑顔」を合言葉に、町のスポーツ振興と地域活性化を担い活動しています。
- 町の町民体育館・農村環境改善センター・かんきつテラス徳島内借受施設オレンジファクトリー・道の駅「ひなの里かつうら」の4施設の指定管理を受託し、それぞれの施設にて、自主事業等を企画運営して、自主財源の確保の確立をめざしています。
- スポーツ振興を担う教育委員会をはじめ、福祉課、農業振興課、企画交流課、総務防災課等の各課との連携や町内の各種団体とのつながりも強く、町になくてはならない法人です。

**連絡先** 〒771-4307 住所:徳島県勝浦郡勝浦町大字三溪字古川1-1

TEL:0885-42-3671 FAX:0885-42-3671

HP:<https://kfriends.info/>

E-mail:kfriendskss@gmail.com



## ★本記事の読み上げ動画を作成しました！

忙しく記事を読む時間がない方でも、耳を傾けていただくだけで内容を把握することができるよう、本記事を読み上げた動画を作成しました。移動時間やスキマ時間などにぜひ活用ください！  
動画はこちら→[https://youtu.be/yV2TyAzhU\\_Q?si=6L9ATO-aO1XjktT6&t=1](https://youtu.be/yV2TyAzhU_Q?si=6L9ATO-aO1XjktT6&t=1)



過去の動画はこちら



## 連載

## ★学校部活動の地域連携・地域クラブ活動への移行に取り組むクラブ★

NPO法人まほろばクラブ南国  
高知県南国市

学校運動部活動を巡っては、少子化による生徒数の減少、それに伴う教員数の減少、専門的指導力を持つ教員の不足等により、生徒のニーズに応じた部活動自体が成り立たなくなる現状があります。

文部科学省では、令和5(2023)年から令和7(2025)年までを「改革推進期間」と位置づけ、休日の部活動について、合同部活動や部活動指導員の配置により地域と連携することや、学校外の多様な地域団体が主体となる地域クラブ活動へ移行することについて、地域の実情等に応じて可能な限り早期の実現をめざすよう各自治体に求めており、総合型クラブにおいても学校運動部活動との連携が期待されています。

そこで今回は、学校運動部活動と連携するクラブの取り組みを紹介します。

## 1

## クラブ概要

平成23(2011)年1月に南国市スポーツ協会、南国市スポーツ推進委員連絡協議会、南国市文化とスポーツ振興NPOのスポーツ関連団体から設立準備委員を選出して、まほろばクラブ南国を立ち上げました。その後、同年12月に活動の充実による社会的責任を果たすべく、特定非営利活動法人の設立。そして、平成24(2012)年4月より南国市スポーツ施設指定管理者を受託し、今年で13年目となります。

まほろばクラブ南国の理念は、次の通りです。

- ①笑顔あふれる生涯スポーツ(いつでも誰でも気軽に参加できるプログラムの提供。健康増進・体力維持のお手伝い。継続的なサークル活動)
- ②感性豊かな子どもの体力づくり(スポーツ好きになるプログラムの提供。運動能力の向上をめざす学校週5日制に対応したプログラムの提供)
- ③健康づくり、仲間づくり、町づくり(クラブを通じて健康づくり・仲間づくり・町づくりを推進。憩いの場としての活用。健康、仲間、町をテーマとしたイベントの開催)

コロナ禍による影響で、1,200人いた会員が減少したため、現在会員数は911人(令和6年3月末現在)です。そこで、自主事業サークル53サークルのほか、高齢者健康増進事業・生活習慣病予防事業・文化講座事業などの委託事業の実施や、異業種を結ぶ地域住民の福祉の増進を目的に地域のプラットフォームの構築に励んでいます。

## 2

## 部活動コーディネーターの企画で 連携・移行が前進

### 中学校への聞き取り調査で明らかになったこと

南国市は、教育要覧の社会体育生涯スポーツの充実をめざし、ライフスタイルに合わせてスポーツを楽しみ、健康づくりや社交の場として、いつでもどこでも、誰もが気軽にスポーツに親しみ、参加できる生涯スポーツ社会の実現に向け活動しています。南国市の休日学校部活動の地域連携・移行は、学校教育課が主導で動いており、常に総合型クラブとスポーツの振興普及や推進計画を共有してきました。そして、総合型クラブが部活動地域移行の受け皿となることをきっかけに、南国市の社会体育生涯スポーツ環境の整備にもつながることが期待されます。

また、南国市では運動部活動改革推進委員会を設置し、部活動の取り組み状況や成果の検証を行っています。それとともに、部活動の意義の確認や、教員の運動部活動の運営の適正化および生徒の運動部活動の充実を通して、持続可能かつ南国市の「人づくり」に向かう運動部活動になるよう、まほろばクラブ南国も総合的な支援を目的に取り組みに参加しています。

市行政が配置した部活動コーディネーターが南国市内4つの中学校に、全校生徒数、部活動加入者の状況などを聞き取り調査したところ、クラブが管理する施設の校区内にある香南中学校が、部活動の地域移行を検討していると学校教育課から報告がありました。チームの存続が危機状態である2競技(女子バレーボール・女子バスケットボール)を地域移行することに加えて、スポーツ基本法にもあるスポーツを行う目的が多様化することも含め、多種目型クラブをモデル校独自の取り組みとして設定しました。令和6(2024)年度スタート時には、女子バレーボールチームに、チーム編成が厳しくなった南国市北部に位置する北陵中学校からも生徒が加わり、仲間が増えたことでチーム力の強化が図れる体制ができました。平日はそれぞれの学校で練習をし、週末に合流する練習計画で、夏休みなどはスポーツ振興くじの助成金を使用して購入したクラブ所有のバスを活用して、両校の体育館やクラブが管理している施設も使い、子どもたちが主体的・自発的に楽しめる練習環境を部活動コーディネーターがサポートしています。

指導者は、香南中学校部活動指導員が監督、北陵中学校部活動指導員がコーチの役目を担いサポートしていただいております。指導者への謝金は部活動指導員として行政からお支払いいただいております。国が都道府県・市区町村に委託して実施している実証事業期間中は、活動に必要な用具やユニホームにかかる費用など、義務教育過程の子どもたちに経済的負担をかけないように、「クラブは何を工夫できるのか」など、課題の洗い出しをしています。そして、この改革が子どもたちにとっても、地域にとっても「よかった」と言われるように取り組んでいくことが重要であると認識しました。



## 見えてきた取り組み方の今後の課題

連携団体として、南国市スポーツ協会、南国市スポーツ推進委員連絡協議会、高知大学地域協働学部まほろばクラブ南国実習班(学生)、高知工科大学女子バレーボール部など、さまざまな団体にサポートいただき、足りないことを補い協力していただいております。特に、新たな試みとして多目型クラブの活動には、スポーツを通じて子どもたちが地域とつながり、地域活性化に貢献する場を共につくる人を育て、健康づくり、仲間づくり、町づくりを学ぶ機会をコーディネーターが企画しています。

残念なことは、女子バスケットボールを中学校から引き継ぎましたが、校区内の小学校にミニバスチームの活動をしているところがありませんでした。近隣他校にも募集をしましたが、新入部員の加入がなく、さらに6月末で3年生が引退したため活動ができなくなり、中学生から始める部員確保の厳しさを痛感しました。しかし、この地域で部活動コーディネーターが企画した体験会などでヒアリングをした結果、「小学生を対象としたバスケットボール体験会の必要性」と、「週1回から週3回程度の活動を望んでいる子どもたちの声」が意外とありました。活動のあり方と楽しみ方をどう考えていくのかも検討していく必要があり、多様な時代に遅れないようにクラブの指導者確保と、取り組み方が今後の課題かと感じています。

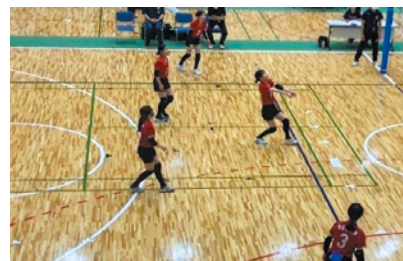
## 3

## 続けられる環境整備ができ 学びの多い時間となる

女子バレーボールは地域移行することで、他校でチームが組めない状態を回避することができ、やりたいスポーツを続けられる環境整備ができました。クラブチームとして県大会地区予選に初出場しましたが、仲間が増えることにより一人ひとりのプレーにもゆとりが見られ、伸び伸びしたプレーに、子どもたちも、保護者も、クラブも学びの多い時間でした。今後は、さらに子どもたちが主体となれるように、スポーツを通じてどのように成長していくのか、指導者と保護者、そしてクラブがどうサポートしていくのかを明確にし、情報共有することが大切であると大会を通して感じました。



初の県大会地区予選に出場し、少し緊張気味



伸び伸びとプレーを楽しむ選手たち



バレーボール部は2勝1敗、高知県大会に出場が決定した

多様目型クラブは、現状2名の生徒とビジター参加者による活動で、まだまだ安定した活動ができる人数ではありません。しかし、コーディネーターが部活動指導員となり、モルックやニュースポーツを取り込み、連携団体の大学生とスポーツ鬼ごっこをしたり、サッカー部と一緒にウォーキングサッカーを利き足でない足で楽しんだりしています。このような勝利至上主義でない楽しみ方の実践によって、帰宅予定の子どもたちも参加するなど、多様なニーズにどのような仕組みがあると気軽に参加しやすいのか、今後が楽しみな活動になっています。



多様目型クラブでは、練習前に遊び的要素を入れたウォーミングアップを実施



多様目型クラブで行うウォーキングサッカーでは、サッカー部と一緒にプレーすることもある



雨など天候が悪い日は、学校の教室で活動を行っている

## 4

## 子どもから大人まで自分に合ったレベルでスポーツを楽しめるクラブづくりが目標

今後は、子どもたちも、指導者も、保護者も、クラブも、おのものが成長に必要なことは「知り、楽しみ、学ぶ」機会を重ね、自主的・自発的にスポーツを楽しめる環境を生涯スポーツとして整備をすること、さらに、個々の楽しみ方に出合えるような仕組みを考え、子どもから大人までが自分に合ったレベルでスポーツが楽しめる・選べる地域クラブづくりが目標です。

その目標を達成するためには、大学生から学ぶ交流(練習)や、指導者講習会、保護者講習会、チーム力向上も含めた合宿などを計画すること、そして、義務教育課程後の自立に向け、人づくりがスポーツのあり方や地域・社会を変え、スポーツは世界共通の文化であることを次世代の子どもたちに伝えていくことが、私たち大人の、そしてクラブの責務だと肝に銘じたいと思います。

ただ、今後の課題として総合型クラブが常に考えているのは「ひと・もの・かね」です。これから種目数が増え、コーディネーターが携わる業務も増えていきます。子どもたちがよりよい環境でスポーツを楽しむ・学ぶためには、支える側の環境を改革改善していくことも重要です。持続継続可能な取り組みを築き上げるためには、官民公私の関係と、行政と地域クラブの立ち位置をしっかりと整理すること。そして、それは子どもたちがやりたいスポーツができる公的なサービス(誰もが等しい条件で参加できる)を提供できる総合型クラブの役割でもあります。活動場所などの関係から、わが町の子どもたちの環境は、行政による政策的な支えが特に必要であると、取り組みば取り組むほど感じています。

NPO法人まほろばクラブ南国 理事長 武市光徳

## クラブプロフィール

- 設立年月日** 平成23(2011)年1月27日(平成23(2011)年12月9日法人登記)
- 所在地** 高知県南国市前浜1344-3 南国市立スポーツセンター内
- 運営** 会員数:911名(令和6年3月現在)、予算規模82,000千円(令和5年度)
- 特徴** 社会教育と生涯学習を組み合わせたプログラムが特徴で、指定管理施設を福祉の増進を目的に多種目・多世代・多志向で住民参加型の町づくりを進めております。市スポーツ協会、スポーツ推進委員連絡協議会が設立準備から関わり、横のつながりを絶やさず、「みんな〜で」を、キャッチフレーズに笑顔あふれるクラブが特徴です。
- 連絡先** 〒783-0094 住所:高知県南国市前浜1344-3  
TEL:088-865-8015 FAX:088-865-8016  
HP:<http://www.mahoroba-nankoku.com>  
E-mail:m.takechi@mahoroba-nankoku.com

## 助成金情報

### スミセイ コミュニティスポーツ推進助成プログラム

【実施団体】(公財)住友生命健康財団

コミュニティスポーツを「地域において様々な人々が、楽しみながら参加・交流し、スポーツを通じて一人ひとりの健やかな暮らしの実現をめざす取り組み」と捉え、スポーツを楽しむ文化が地域に根つき、社会の新しい価値を創り出すような取り組みを助成します。

- チャレンジコース**…地域におけるコミュニティスポーツのチャレンジと、その後の自立・発展をめざすもの
- アドバンスコース**…地域を超えたコミュニティスポーツの展開や、特定の地域におけるコミュニティスポーツの深化をめざすもの

【申し込み期間】

令和6(2024)年7月22日(月)～8月22日(木)(当日必着)

助成プログラムの詳細や応募用紙などは次のリンクからご確認ください。

[https://skzaidan.or.jp/sports\\_grant/](https://skzaidan.or.jp/sports_grant/)

### 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、「高齢者の福祉向上あるいは健康の維持・増進を目的とした実践的な調査・研究」に対して助成します。

また、高齢者の多様なニーズに沿った「分野横断的な調査・研究」や福祉現場からの「実践的な創意工夫の調査・研究」についての応募も実施。

※主たる研究者が近畿2府4県内に在住あるいは勤務し、その研究者が左記府県内で実施する調査および研究限定です。

【申し込み期間】

令和6(2024)年7月1日(月)～9月6日(金)(当日必着)

申込書をダウンロードし必要事項を記入のうえ、提出してください。

[https://www.osakagas.co.jp/company/efforts/fukushi/jyosei/kenkyu\\_detail.html](https://www.osakagas.co.jp/company/efforts/fukushi/jyosei/kenkyu_detail.html)



## お知らせ

### 日本スポーツ協会情報

#### 熱中症対策について

暑いとき、屋内外のスポーツ活動で特に気をつけたいのが熱中症。スポーツによる熱中症事故は、適切に対処すれば防げるものです。しかしながら、予防に関する知識が十分に普及していないため、熱中症による事故が毎年発生しています。特にこの数年、猛暑の夏が続く熱中症の危険性も高くなっています。

当協会では、熱中症予防に向けたガイドブックや啓発動画、壁新聞などを公開しています。スポーツ活動中の熱中症予防にぜひお役立てください。

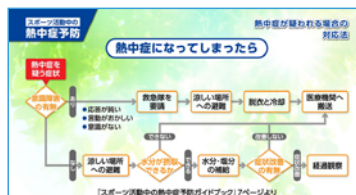
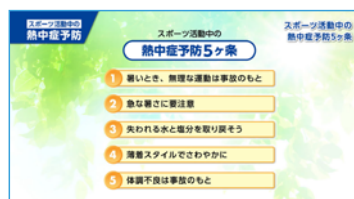
#### スポーツ活動中の熱中症予防 ガイドブック



#### 子ども向け「防ごう熱中症!! 元気にスポーツ」 デジタルブック



#### 啓発動画「スポーツ活動中の熱中症予防」



## 教育機関向けポスター(壁新聞)

暑い　　やうやう　　しょよう

# 夏のアツさでガマンは熱中症のもと!!



**ノドの渇きをガマンしない!**

暑いときは、  
こまめに水分補給をしよう!  
スポーツドリンクなども、  
失われた水と塩分を一緒に補おう!

**体調が悪いときはガマンしない!**

暑熱が強いときは、  
無理な運動を  
しないように。

**猛暑をガマンしない!**

気温が上がると地面から  
熱い風が吹いてくるので、  
15℃を超えたら  
運動を中止するべし。



**6月25日(金)から7月10日(金)まで**  
熱中症予防のひとくち

1. 暑いとき、無理な運動は事故のもと
2. 気をつけよ! 暑いときこそ
3. 気をつけよ! 暑いときこそ
4. 涼しい服装で暑さをしのぎ、  
汗を拭き、水分を補給しよう
5. 体調不良は事故のもと

※この期間、JSPSのホームページで、  
熱中症の予防についてお知らせいたします。



**○ Otsuka 大塚製薬**    大塚製薬は、日本スポーツ協会が行っているスポーツ活動中の熱中症予防活動を応援しています。

**スポーツ活動中の熱中症が起きる主な仕組み**

大塚製薬の熱中症対策は、熱中症の予防と治療の両面から行っています。熱中症の予防には、暑熱にさらされたときに、体温が上昇するのを防ぐことが重要です。大塚製薬の熱中症対策は、暑熱にさらされたときに、体温が上昇するのを防ぐことが重要です。大塚製薬の熱中症対策は、暑熱にさらされたときに、体温が上昇するのを防ぐことが重要です。

**熱中症と熱中症の予防(の仕組み)**

体温調節に体温が  
高くなったとき

| 暑熱にさらされたとき | 暑熱にさらされたとき | 暑熱にさらされたとき |
|------------|------------|------------|
| 暑熱にさらされたとき | 暑熱にさらされたとき | 暑熱にさらされたとき |
| 暑熱にさらされたとき | 暑熱にさらされたとき | 暑熱にさらされたとき |
| 暑熱にさらされたとき | 暑熱にさらされたとき | 暑熱にさらされたとき |
| 暑熱にさらされたとき | 暑熱にさらされたとき | 暑熱にさらされたとき |

[illegible]

# JSPO スポーツ医・科学 info

sport physician & science info

## スポーツ活動中の 熱中症予防

### 体調チェック

暑さや湿度は体調に影響を与えます。特に、汗の少ない、暑さや湿度に慣れていない状態では、熱中症の発症リスクが高くなります。体調チェックを行い、熱中症の予防に努めましょう。

暑さや湿度に慣れていない状態では、熱中症の発症リスクが高くなります。体調チェックを行い、熱中症の予防に努めましょう。

暑さや湿度に慣れていない状態では、熱中症の発症リスクが高くなります。体調チェックを行い、熱中症の予防に努めましょう。

### 身体冷却

熱中症の予防には、身体を冷却することが有効です。特に、汗の少ない、暑さや湿度に慣れていない状態では、熱中症の発症リスクが高くなります。身体を冷却し、熱中症の予防に努めましょう。

熱中症の予防には、身体を冷却することが有効です。特に、汗の少ない、暑さや湿度に慣れていない状態では、熱中症の発症リスクが高くなります。身体を冷却し、熱中症の予防に努めましょう。

熱中症の予防には、身体を冷却することが有効です。特に、汗の少ない、暑さや湿度に慣れていない状態では、熱中症の発症リスクが高くなります。身体を冷却し、熱中症の予防に努めましょう。

### 運動・スポーツ活動中にチェックしよう！

**水分チェック**  
1時間あたり200ml以上、自由に飲む量にしましょう。  
口が渇いていない  
口が渇いていない  
口が渇いていない

**体温チェック**  
1時間あたり200ml以上、自由に飲む量にしましょう。  
口が渇いていない  
口が渇いていない  
口が渇いていない

### 暑さ・身体冷却の方法

**アイスタオル**  
アイスタオル  
アイスタオル

**水の冷やし方**  
水の冷やし方  
水の冷やし方

**アイスバック**  
アイスバック  
アイスバック

**クーリングベスト**  
クーリングベスト  
クーリングベスト

「防ごう熱中症!! 元気にスポーツ!」デジタルブックをご活用ください!

**電子書籍ダウンロード**

QRコードを  
読み込んでダウンロード

**QRコードを  
読み込んでダウンロード**

QRコードを  
読み込んでダウンロード

**QRコードを  
読み込んでダウンロード**

QRコードを  
読み込んでダウンロード

「防ごう熱中症!! 元気にスポーツ!」デジタルブックをご活用ください!

**電子書籍ダウンロード**

QRコードを  
読み込んでダウンロード

**QRコードを  
読み込んでダウンロード**

QRコードを  
読み込んでダウンロード

**QRコードを  
読み込んでダウンロード**

QRコードを  
読み込んでダウンロード

「防ごう熱中症!! 元気にスポーツ!」デジタルブックをご活用ください!

# JSPO スポーツ医・科学 info

SPORT MEDICAL INFORMATION

2024年  
7月1日発行

## スポーツ活動中の 熱中症予防

### 身体冷却

暑い日に運動・スポーツをするときは、喉痛じにからむ発汗によって体温が上昇し、脱水症状が起きやすくなります。いろいろな方法を取り合わせて、喉痛じにからむのを予防しましょう。

#### 湿布・身体冷却剤の活用

湿布・身体冷却剤は、汗をかきやすい部分に貼ることで、水分を蒸発させることで、身体を冷やします。

##### クールタオル

汗をかきやすい部分に貼ることで、水分を蒸発させることで、身体を冷やします。

##### アイスジェルパック

汗をかきやすい部分に貼ることで、水分を蒸発させることで、身体を冷やします。




アイスジェルパックは、汗をかきやすい部分に貼ることで、水分を蒸発させることで、身体を冷やします。

### 熱中症予防活動指針

この表の熱中症、熱射病の危険度と対策の目安に従って、活動しましょう。体調が悪いとき、熱中症の疑いがあるときは、活動の中止を判断してください。

| 気温    | 湿度    | 熱中症、熱射病の危険度 |
|-------|-------|-------------|
| 25℃以上 | 75%以上 | 非常に危険       |
| 25℃以上 | 70%以上 | 危険          |
| 25℃以上 | 65%以上 | 注意          |
| 25℃以上 | 60%以上 | 注意          |
| 25℃以上 | 55%以上 | 注意          |
| 25℃以上 | 50%以上 | 注意          |
| 25℃以上 | 45%以上 | 注意          |
| 25℃以上 | 40%以上 | 注意          |
| 25℃以上 | 35%以上 | 注意          |
| 25℃以上 | 30%以上 | 注意          |
| 25℃以上 | 25%以上 | 注意          |
| 25℃以上 | 20%以上 | 注意          |
| 25℃以上 | 15%以上 | 注意          |
| 25℃以上 | 10%以上 | 注意          |
| 25℃以上 | 5%以上  | 注意          |
| 25℃以上 | 0%以上  | 注意          |

※ 気温・湿度の目安は、活動場所の気温・湿度を指します。

※ 気温・湿度の目安は、活動場所の気温・湿度を指します。

※ 気温・湿度の目安は、活動場所の気温・湿度を指します。

熱中症予防活動指針（元気にスポーツ・リテラシー活動を通じて）




#### 熱中症予防活動指針

この表の熱中症、熱射病の危険度と対策の目安に従って、活動しましょう。体調が悪いとき、熱中症の疑いがあるときは、活動の中止を判断してください。

| 気温    | 湿度    | 熱中症、熱射病の危険度 |
|-------|-------|-------------|
| 25℃以上 | 75%以上 | 非常に危険       |
| 25℃以上 | 70%以上 | 危険          |
| 25℃以上 | 65%以上 | 注意          |
| 25℃以上 | 60%以上 | 注意          |
| 25℃以上 | 55%以上 | 注意          |
| 25℃以上 | 50%以上 | 注意          |
| 25℃以上 | 45%以上 | 注意          |
| 25℃以上 | 40%以上 | 注意          |
| 25℃以上 | 35%以上 | 注意          |
| 25℃以上 | 30%以上 | 注意          |
| 25℃以上 | 25%以上 | 注意          |
| 25℃以上 | 20%以上 | 注意          |
| 25℃以上 | 15%以上 | 注意          |
| 25℃以上 | 10%以上 | 注意          |
| 25℃以上 | 5%以上  | 注意          |
| 25℃以上 | 0%以上  | 注意          |

※ 気温・湿度の目安は、活動場所の気温・湿度を指します。

※ 気温・湿度の目安は、活動場所の気温・湿度を指します。

※ 気温・湿度の目安は、活動場所の気温・湿度を指します。




#### 熱中症予防活動指針

この表の熱中症、熱射病の危険度と対策の目安に従って、活動しましょう。体調が悪いとき、熱中症の疑いがあるときは、活動の中止を判断してください。

| 気温    | 湿度    | 熱中症、熱射病の危険度 |
|-------|-------|-------------|
| 25℃以上 | 75%以上 | 非常に危険       |
| 25℃以上 | 70%以上 | 危険          |
| 25℃以上 | 65%以上 | 注意          |
| 25℃以上 | 60%以上 | 注意          |
| 25℃以上 | 55%以上 | 注意          |
| 25℃以上 | 50%以上 | 注意          |
| 25℃以上 | 45%以上 | 注意          |
| 25℃以上 | 40%以上 | 注意          |
| 25℃以上 | 35%以上 | 注意          |
| 25℃以上 | 30%以上 | 注意          |
| 25℃以上 | 25%以上 | 注意          |
| 25℃以上 | 20%以上 | 注意          |
| 25℃以上 | 15%以上 | 注意          |
| 25℃以上 | 10%以上 | 注意          |
| 25℃以上 | 5%以上  | 注意          |
| 25℃以上 | 0%以上  | 注意          |

※ 気温・湿度の目安は、活動場所の気温・湿度を指します。

※ 気温・湿度の目安は、活動場所の気温・湿度を指します。

※ 気温・湿度の目安は、活動場所の気温・湿度を指します。