

多くの高齢者会員の心を捉える温かいクラブ
～毎回100人集まり、25年も続くクラブの秘訣とは～
（境スポーツクラブ・鳥取県境港市）

1. 「水木しげるロード」がある港町に歴史あるクラブの存在

鳥取県の最西部に位置する境港市。ここは「ゲゲゲの鬼太郎」原作者の漫画家水木しげるさんの故郷です。すっかり境港市の顔となった「水木しげるロード」には鬼太郎や目玉のおやじなど、おなじみのキャラクターのブロンズ像が立ち並んでおり、県内外から多くの人を訪れる観光地となった港町に「境スポーツクラブ」はあります。

会員層が40～80歳代のこのクラブ、何と25年もの歴史があるクラブなのです。毎週木曜日の朝10時から2時間、市内からはもちろん、お隣の島根県からも、車、自転車、徒歩、家族の送迎などで、毎回100人近くの会員が市民体育館に集まり汗を流します。

2. じっくり時間をかけるストレッチと自由な活動の組み合わせ

時間になると、まず全員揃ってのストレッチから始まります。ストレッチに費やす時間は何と40分間。時間を掛けじっくりと体をほぐすことで、肩こりや腰痛なども軽減されるほか、ケガの予防にもなります。自体重を使った軽い筋トレも取り入れているので、この40分間だけでも体力の維持増進につながります。100名近くの会員がアリーナいっぱいに広がりストレッチを行う風景は圧巻です。

ストレッチが終わると、終了時間の12時まで各々が好きな種目に分かれて自由に楽しめます。

現在の種目は、太極拳、ソフトバレー、卓球、バドミントン、ウォーキング、リズム体操、ターゲットバードゴルフで、その他にも会員から希望のあった種目を実施しています。



メルマガ6月(56号) <特集> クラブの特徴と魅力を考える 高齢者(1)

3. 25年継続の秘訣は、声かけとコミュニケーション

スタッフは実技指導の経験が豊富な方々なので、様々な種目に応じることができるのも魅力の一つです。この活動が25年間続いている秘訣を伺うと、以下のようなコメントをいただきました。

- ・会員の中でグループができないようにすること
- ・入会して間もない方でも参加しやすいよう声かけをすること
- ・指導者と会員とのコミュニケーションを大切にすること

何より、25年間変わらない場所、時間...ここに来れば必ず仲間がいて、いつ来ても温かく迎えてくれることが、多くの会員の心を捉えているのではないのでしょうか。



(中村千晶 鳥取県クラブ育成アドバイザー)

【境スポーツクラブ プロフィール】

1. 設立

設立年:平成19年4月(総合型クラブとしての設立日。活動自体は1986年(昭和61年)から「みんなのスポーツ」として開始している)

経緯:1986年の夏に鳥取県で行われた中国地区体育指導員研修会に参加した女性体指4人が、私たちにできることは何かと考え発足させた

2. 地域 人口:36,215人(世帯数14,748) 特性:日本有数の水揚げ量を誇る漁港がある港町

3. クラブ 会員数:140人 特徴:40~80代の中高齢者中心
予算規模:168万円(会費収入のみ)

4. 連絡先 〒680-0042 鳥取県境港市福定町192 角宏方 TEL・FAX:0849-44-6818

関連リンク:中村千晶氏プロフィール <http://www.japan-sports.or.jp/local/outline/adviser/31.html>

関連リンク:水木しげるロード(境港市観光ガイド) <http://www.sakaiminato.net/site2/page/guide/point/miru/mizuki/mizuki/>