

兵庫と連携 運動指導ボランティア事業

～NPO法人スポーツクラブ21はりま（兵庫県加古郡播磨町）～

NPO法人スポーツクラブ21はりま

理事・事務局長 坂口正信

1 補助金を使った広域での取り組み

「NPO法人スポーツクラブ21はりま」（以下、当クラブ）では、平成24年2月12日、13日の2日間、東日本大震災の被災地である宮城県石巻市の仮設集会所にて、運動指導ボランティア活動事業を行いました。この事業は、独立行政法人福祉医療機構が国からの補助金の受け皿となり、各種民間福祉活動団体が実施する社会福祉振興事業に助成金を交付するものです（関連リンク1参照）。

今回、高齢者に必要な予防医療となる継続的な運動（調整療法；関連リンク2参照）を指導できるボランティアの育成及び長期間の活動体制を構築することを目的に、共に震災経験のある宮城県仙台市の日本調整療法協会と兵庫県の当クラブがノウハウを連携させ、双方で運動指導ボランティアを育成し、広域で被災地支援体制の構築を実施する事業として取り組みました。

2 事前にボランティア指導養成講習会を開催

まず、1月14日、15日に、当クラブの本拠地である播磨町総合体育館にて、日本調整療法協会会長の大津昌久氏を仙台から講師として招き、20名の参加者に2日間・12時間のボランティア指導員養成講習会を開催しました。

その受講者の中から5名が、文頭にあるように実際に石巻市において、調整療法を用いて被災者の方に運動指導を行いました。



3 仮設住宅に住む高齢者を中心に行った運動指導

活動の内容は、2月12日に仙台に入り、大津昌久氏の指導のもと、翌日に行う調整療法の内容確認と実践を行いました。

13日に石巻市に移動し、午前と午後の2回に分けて、市内の集会所で、ペアストレッチと調整療法による運動指導を行いました。在宅避難者や仮設住宅などで暮らす高齢者の、生活不活発病（長引く避難生活による運動不足や肩こりや腰・膝痛）の改善が目的です。

活動中、高齢者の方は、気持ちよさそうに運動指導をうけながら、指導ボランティアと終始にこやかに色々な体験話を交えながら、運動指導だけではなく、心の交流もはかられた本当に意義深い事業となりました。



実際に参加者の方々から「体が楽になった」「また、来てやってもらいたい」「いい話を聞かせてもらった」などの声が聞かれました。

復興への道のりは、まだまだ先が見えませんが、今回の事業が継続される事はもちろん、高齢者に必要な予防医療となる運動指導は、ボランティア活動のみならず、どこの現場でも必要と考えます。

【NPO法人スポーツクラブ21はりま プロフィール】

- 1. 設立** 年月日：平成 12 年 10 月 24 日（平成 16 年 11 月 NPO 法人認証）
経緯：兵庫県の文化・スポーツ・レクリエーション事業の一環で、県 1 小学校区に 1 クラブを設立するという「スポーツクラブ 21 ひょうご」政策によって設立
- 2. 地域** 人口：約 34,600 人（平成 24 年 2 月 1 日現在）
特性：面積が約 9 平方キロで内 3 平方キロが人工島で居住地は 6 平方キロという県下一小さな町で、県下一人口密度の高い町。高齢化率も 21%と若い町である。
- 3. クラブ** 会員数：12,181 人（内 実働会員数：4,228 人）（平成 24 年 2 月 1 日現在）
特徴：県下最大の会員数と財源で、指定管理者としてスポーツ施設を 9 ヶ所、健康増進施設 1 ヶ所を受託し、従業員が 24 名。町のスポーツ振興事業はもとより健康づくり、まちづくりを行政との連携で展開している。
予算規模：約 2 億 3570 万円
- 4. 連絡先** 〒675-0154 兵庫県加古郡播磨町本荘 70-1
TEL：079-437-2201 FAX：079-437-3382
E mail：m-sakaguchi@sc21-harima.com
URL：http://www.sc21-harima.com

関連リンク 1：社会福祉振興助成事業

<http://hp.wam.go.jp/guide/jyosei/tabid/176/Default.aspx>

関連リンク 2：日本調整療法学院（調整療法とは）

<http://www.jca-sendai.com/>