

総合型地域スポーツクラブを核とした活力ある地域づくり推進事業実践事例

都道府県名 山形県 受託団体名 ほなみふれあいスポーツクラブ

実践テーマ 女性のライフステージに応じたスポーツに親しむことができる環境づくり

【テーマ設定の理由】

本県においては、特に夫婦共働き世帯が多く女性が働く割合が高い状況などから、男女が共に仕事と家庭が両立できる環境づくりを推進するため、ワーク・ライフ・バランスの意義や重要性に対する理解を促進し、県民・企業・行政の主体的な取り組みと連携を推進するため、「山形県ワーク・ライフ・バランス憲章」が制定された。そこで、女性が生涯にわたって健康を保持するためには、女性のスポーツ活動を奨励し、スポーツに参加できる環境の整備が必要と考えた。

実践クラブ評価委員会

鈴木 漠(山形大学地域教育文化学部教授)	江川 隆(市スポーツ保健課長)
浅井慶一(山形市スポーツ振興審議会会長)	佐藤幸子(市男女共同参画課長)
鈴木和枝(県男女共同参画主査)	鈴木行男(市こども保育課長)
遠藤啓司(県スポーツ保健課長)	長谷川博明(市体育協会専務理事)
後藤恒裕(市教育委員会教育長)	鎌田博子(県総合型クラブ連絡協議会会長)

課題解決のために連携をとった機関・団体

■ 国立大学法人山形大学	■ 山形市男女共同参画課
■ 財団法人健康・体力づくり事業財団	■ 山形市こども保育課
■ 山形市教育委員会	■ 山形市健康課

【上記機関・団体と連携をとった効果】

・地域住民に対する広報啓発の連携と総合型クラブとの連携 ・子育てを楽しみながら、親子の健康づくりの実践 ・ワークライフバランスからの視点から女性の健康づくりの実践 ・事業前後による調査の実施による運動効果の検証とまとめ

実践クラブ名 ほなみふれあいスポーツクラブ

【クラブ概要】

・設立年月日 平成 19 年 2 月 18 日 設立

・クラブ所在地 山形県山形市陣場903番地

・クラブの特色 山形市の西部に位置し、昔からの集落と新興住宅地域が混在する山形市のベッドタウンにあるクラブである。小学校と中学校の単一学区ということもあり、教育や地域活動に熱心な地区である。地区の有志の方々を中心に「スポーツクラブ設立を考える会」を組織し、グランドづくりから始まった地区住民主導のクラブである。

・クラブマネジャーの活動状況

・会員数(H20.7.1現在) 177 人 ・定期活動種目数 6 種目

・会費の種類と金額 正会員:年会費 大人・高校生2,500円・小中学生2,400円

・平成20年度総予算額 2,371,360 円

実践プロジェクト①

◆プロジェクトのねらい

多くの女性が希望している「健康志向」、「軽スポーツ志向」、「家族ぐるみで参加できるプログラム」「子どもと一緒に参加できるプログラム」を企画。

◆実施概要

ピラティスは西洋のヨガともいわれ、呼吸法を使うことにより血液の流れをスムーズにし、リラックス効果や脂肪燃焼効果、また腰痛・ストレス・などの軽減効果があり、美しく、しなやかな体を作り出す教室。

◆参加者数 50名

◆活動の様子



◆評価

呼吸法を使うことにより血液の流れをスムーズにし、リラックス効果や脂肪燃焼効果が現れ、仕事で疲れた体を動かすことにより、疲れもスッキリとなり、帰りはどことなく体が軽くなり、爽快な気分で帰ることができたとの感想が多く、大変好評な教室であった。

実践プロジェクト②

◆プロジェクトのねらい

多くの女性が希望している「健康志向」、「軽スポーツ志向」、「家族ぐるみで参加できるプログラム」「子どもと一緒に参加できるプログラム」を企画。

◆実施概要

フラダンスは手話のように手のモーションで風や花を表現した優雅で華やかな踊りですが、健康維持やダイエット、心の癒しにも最適であり、肩こり、腰痛の解消、また体のバランスを良くする教室。

◆参加者数 50名

◆活動の様子



◆評価

ホールに入るとそこはハワイ気分。素敵な音楽に合わせ手話のようなやわらかい手のモーションで風や花を表現し優雅で華やかな踊りをみんなで踊っており、すごく素敵な笑顔で楽しそうに踊っていました。よし、次は是非「ハワイ」に行って踊りたいとそんな気分にさせてくれた教室でした。

実践プロジェクト③

◆プロジェクトのねらい

多くの女性が希望している「健康志向」、「軽スポーツ志向」、「家族ぐるみで参加できるプログラム」「子どもと一緒に参加できるプログラム」を企画。

◆実施概要

歩くことを主体とした健康法で、体内に酸素を取り入れながら運動する有酸素運動であり、脂肪燃焼効果、美容効果や骨の強化・内臓の機能を良くする教室。

◆参加者数 40名

◆活動の様子



◆評価

「歩く」ことって当たり前のこと。でも正しい歩き方を知っている人は何人いるでしょうか？正しいフォームを覚えたことで体のバランスが良くなり、歩き方がはつらつとなり、次のプログラムが楽しくなる教室でした。

その他の取組

- 20代～40代の年齢層向けにボクササイズ教室
- 中高年の年齢層向きにストレッチ教室
- パークゴルフ・ソフトボール大会
- ジュニアポーリング大会
- AED講習・テーピング講習
- レクリエーション事業として芋煮会・流しソーメン・餅つき大会

本事業の成果

- (1) 託児所を設置することにより、これまで参加したくてもできなかった子育て世代の女性にスポーツ参加機会を提供することができた。
- (2) 幼稚園、小学校、中学校の保護者、教室参加者から協力を得て、幅広くアンケート調査を実施できたことは、今後のクラブ運営等について大いに参考になった。
- (3) 女性が参加したい種目として、ヨガ・ピラティス・フラダンスが上位を占めた。教室の開催頻度に対する希望は週1回程度が最も多く、スポーツを運動不足解消や健康づくりとして行いたいと考える女性が多いことも明らかになった。
- (4) 「健康づくり」「仲間」「気軽な」といったことばを使う方が参加を促されることが明確になった。また、教室の内容も「美容効果」「脂肪燃焼効果」「ストレス解消効果」というように「関心があるキーワード」を使用することが教室参加への募集の大切なポイントになっている。
- (5) 女性の参加を継続していくための時間工夫としては、子育て世代が午前10時～12時位、就労世代が午後7時～9時位、場所の工夫については地域の拠点となる場所（公民館・学校の体育館等）であった。さらに、駐車場があればより参加しやすいと思われる。指導者については、参加者のレベルに応じて質の高い指導者が求められてくること明らかになった。
- (6) クラブ非会員の方からの声として、今後クラブの会員になりたいかという設問に対して、「会員になりたい」「今後検討したい」が圧倒的であり、本事業のねらいが達成され成功であったと評価している。
- (7) 体を動かすことの心地よさ、スポーツの楽しさ、仲間づくりの楽しさを体験し、健康に運動は欠かせないことを理解してもらった。何よりも、いつも笑い声が会場に響いていたことも心の健康に一役、貢献できたと認識している。

本事業の課題と今後の取組

- (1) 託児所を設置したことにより、女性の子育て世代のスポーツ参加機会の向上が明らかになった。そのため、委託事業以後の託児所の設置、託児スタッフの導入に向けた検討が必要である。
- (2) 現在のスポーツ環境に満足していない方にとって、どのような条件が整えば運動・スポーツ活動への参加が促進されるのかアンケート調査結果を基に新たなプログラムの開発も重要である。
- (3) 子育て世代には一つの成果をみることができたが、反面、焦点化してしまったことも否めない。今後は、女性のあらゆる世代(若年者・高齢者・就労者等)に対してのアプローチ・対応策を練る必要がある。
- (4) 地域資源の活用として、地域の情報を洗い出してクラブで活用できるヒト(指導者)、モノ(施設、商品)の発掘を積極的にリストアップする必要がある。
- (5) クラブを広く周知させ、地域に根付く事業の展開のシステムを活用する。
- (6) 若い世代の女性が参加しやすい環境づくりの工夫が必要である。1人での参加が恥ずかしい、近所の目が気になって近すぎる場所が逆に参加しづらいとの声があった。人間関係のわずらしさも影響していると痛感した。グループで参加する傾向があるので、参加申込のアイデアが必要である。

(本件問合せ先: ほなみふれあいスポーツクラブ事務局 090-7335-0473)