

## 地域スポーツクラブセミナー、第2回全国健康づくりサミット

期日 平成26年7月5日(土)～8日(日)

会場 1日目:筆の里工房、2日目:熊野町民会館

※地域スポーツクラブセミナーは NPO 法人熊野健康スポーツ振興会が主催、第6回全国地域づくりサミット及び第2回全国健康づくりサミットはクラブリンク JAPAN が主催。クラブリンク JAPAN 主催の2事業は、昨年度まで別日程で行われていたものを2日間にまとめて開催した。

### 1. 活動報告 総合型地域スポーツクラブ「山あり谷ありの20年」

発表者:石川和子(一ノ谷スポーツクラブ事務局員)

大野都弥子(筆の里スポーツクラブクラブマネージャー)

○一ノ谷スポーツクラブはH9年設立の3期生、筆の里スポーツクラブはH7年設立の1期生。それぞれのクラブの話聞き、総合型クラブが20年続いた秘訣を探る。

●一ノ谷スポーツクラブは、H9年に自治会を母体として設立以降、スポーツを通じて地域住民の健康づくりや仲間づくりを目的に活動を続けてきた。

・当時文部省から総合型クラブ育成の話が県に下りてきた際、偶然にも県職員に一ノ谷の人がおり、県から市町に話を下ろした際、当時の観音寺市役所にも一ノ谷の人がいた。

→最初は「クラブをつくる必要が無い」と反対の声もあったが、理解のある人がクラブづくりを進めていった。

・もともと教育熱心な地域であり、地域教育支援会が中心になって一ノ谷小学校に芝生を植え、世話も行っているなど、地域の子供は地域で育てる精神が根付いている。

・子どもの数が増えたので、H24年に一ノ谷小学校校舎を増築した。

→人口は増えているのに、新住民と旧住民の交流が無いことが課題。

・5年前から、地元消防団の協力を得て、地区体育祭に防災訓練競技を取り入れている。

→ファミリースポーツ大会でも避難訓練や消火器訓練を行っている。

・H24年度から防災キャンプを始めた。

→栗林おやじの会の協力を得て、段ボールづくりを実施。段ボール集めに苦戦していると、農協が各支店に声をかけて大量に集めてくれ、段ボール置き場として倉庫まで貸してくれた。また、若い親は中々参加してくれなかったが、子ども会の呼びかけで親子そろって参加してくれた。クラブで全部しようとしてはいけない。「餅は餅屋に任せるのが一番」。

・一戸800円で年間予算は約75万円+市からの補助金。

・子どもに誇れる未来と地域を残していくことがクラブの使命。

●筆の里スポーツクラブは、データ分析がきめ細かい。年度ごとの退会者数や教室ごとの参加率もデータで記録している。

・「NPO 法人熊野健康スポーツ振興会」が町のスポーツ団体をまとめるポジションにあり、クラブはその団体の1つ。

- 合併をターニングポイントに、熊野町に NPO 法人のスポーツ団体を作ろうという動きがクラブ育成よりも先にあった。一総合型クラブだけでは、指定管理を勝ち取れないが、町のスポーツ団体をまとめる NPO 団体ができたことで、単なる民間では太刀打ちできないほどの地域密着ができています。
- ・熊野町には、全 16 自治会にそれぞれ「地域体育推進員協議会」があり、自治会ごとのスポーツ大会等の世話役を担っている。
  - ・県が各市町に 1 つ「一(いち)スポーツ推進協議会」を補助金付きでつくっており、これがクラブの母体となった。
  - ・H7 年には、スポーツ安全保険料も町が払っており、当時文部省から国:熊野町=1:1で 1300 万円の補助金が出た。その後、受益者負担の意識を高めていき、H17 年に NPO 法人格を取得。
- NPO 法人であるが、町からは現在も補助金をもらっている。クラブの公益性監視役という意味合いでも、町とは今後も繋がってほしい。補助金の額は小さくなくても構わないので、行政とのパイプは保ちたい。
- ・施設使用料は半額免除。
  - ・クラブ設立当初は、体指やスポ少、地区体協などの代表者ばかりを集めて運営委員会を結成したが、会員の声をより反映するために、H12 年からクラブの各スポーツ教室の代表者や運営委員会が必要だと認めた人が集まり「代表委員会」を結成した。
  - ・H14 年に行った指導者研修会では、スポーツにどれだけお金が使われているか、3 日間かけて徹底的に話し合い、クラブの将来像を語った。
  - ・現在、定員オーバーで断っている教室も多いが、参加者の満足度を高めるためには人数制限が必要だと考えている。
- 健康づくりのためには継続することが大切。新入会者以上に継続会員を大切にしている。

### ●質疑応答

？防災キャンプが地域と密接になるきっかけになったのか？

→石川:そう思う。クラブの外へ出ていくようになり、県内の他クラブとも繋がりができたことで、自分の地域を見直すきっかけになった。

運動会で防災訓練リレーをしたことで、防災への意識が高まり、ファミリースポーツ大会でも「人が集まっているいい機会なので、防災もやろう」という感じで自然に、連鎖的に様々な内容が盛り込まれていった。その中で、様々な人や団体と予期せぬ出会いにも恵まれた。一ノ谷は温かい。困っていると必ず誰かが助けてくれる。

？新旧との考えはどう変わってきた？

→石川:若い親は、最初は来てくれなかった。子ども会に呼びかけたところ、たくさんの親が集まってくれた。今後もクラブの事業に参加してくれれば。

- ・スポーツだけだと地域に広がっていかない。また、一クラブだけでは活動にも限界がある。いろんな団体と手を取ることで、地域のコミュニティも結び直している。

→石川:一ノ谷は大型デパートではなく町の八百屋。大きいところにはできない、町の八百

屋にしかできないことがある。隣の顔が見えるスポーツクラブを目指したい。

？世代交代の秘訣は？

→白川：父親がクラブの事務局長をされており、子どももスポ少に入ってたので接点はあった。

今は自分が事務局長を担っている。

石川：一ノ谷は、皆ボランティアなのでお互い様。名誉職は一切ない。

？指導者の確保は？

→大野：現在、クラブには約 100 名の指導者がいる。活動を続けていると、自然と会員やスタッフの中から指導者が出てくるものである。また、高齢者は全く初めての指導者だと受け入れられにくいのが、これまで一緒に活動してきた仲間の指導だと難なく進められる。(ただし、エアロビクスや太極拳など専門資格が必要な種目については、クラブマネージャーがいい指導者を推薦している)

？今後、どういう所を目指していくか

→石川：地域に根差して必要とされる存在に。子ども達に誇れる未来を残せる地域づくり。

今一生懸命やっている姿を見た子どもが、また将来一ノ谷のために頑張ってくれと信じている。

大野：一拠点だけではなく、地域の集会所や公民館等を活用して、高齢者が健康を維持できる空間をつくり、また指導者育成に取り組みたい。

## 2. 講演 I 「高齢者の健康づくり…その先は」

講師：白枝淳一（NPO 法人出雲スポーツ振興 21 専務理事/シニアコーディネーター）

・そもそも高齢化は何が問題なのか。医療費の増額、寝たきり…

→「高齢化は価値である」高齢者も、元気でいれば地域の役に立てる。

・出雲でも、三重県いなべ市元気づりプロジェクト(PPK(ピンピンコロリ)プロジェクト)を導入している。

→出雲市で 1 割の医療費削減に成功すれば、単純計算で約 3 億円の負担減になる。

・普段は各集会所で PPK プロジェクトを行っているが、その参加者が一堂に集まる全体交流会を何度か設けている。

・出雲市には現在 6 クラブがあるが、そのうちの「はまやまスポーツクラブ」は、「結くらぶ」という福祉サロンの機能も持っている。

・今の子ども達は、友達が固定されている。

→昔は「何をして遊ぶか」で友達を変えていた。

・背筋力テストで腰を痛める子供が増えて、文部省が 1990 年代に廃止した。

・子ども時代から単一種目ばかりしていると、同じ場所ばかり成長し同じ場所ばかり怪我をするなど、バランスが悪い体に育つ。

・きっかけづくりさえすれば、親もとても喜んで遊ぶ。

・総合型クラブには「競合」はない。いいアイデアがあれば、どんどん持ち帰ってほしい

・「子どもの体力向上の取組」不足は、将来における運動・スポーツの持越し、ひいては生涯にわたる持越しになる。

- ・H17年に山梨大学教授が発表した研究によると、当時の小学生と50代の遊びを比較したところ、以下ようになった。

#### 子どもの遊び 世代比較(男子)

|       | 小学生                   | 50歳代                    |
|-------|-----------------------|-------------------------|
| 時間(外) | 58分                   | 2時間9分                   |
| 場所(外) | 46.7%(自然9.7%)         | 95.7%(自然61%)            |
| 集団    | 4.1人                  | 7人                      |
| 遊び方   | TVゲーム、サッカー、野球、自転車、カード | メンコ、ビー玉、野球、ソフトボール、チャンバラ |

→戦前～戦後は、子どもは群れて外で遊んでいた。現在の高齢者は、子どもの頃外でたくさん遊んできたため元気な人が多い。

- ・現在の動作発達段階を25年前と比較すると、いまの5歳児は3歳児、小学3、4年生は5歳児と同等の運動能力である。

→必要な動きが未発達なままとどまっている(未経験、単一種目、遊ばない)

#### 小学生の歩数比較

|           |                 |
|-----------|-----------------|
| 1970～80年代 | 20,000歩～27,000歩 |
| 現代        | 10,000歩～13,000歩 |

- ・今の子ども達の4人に1人は60歳で杖を突くようになる。50年後の高齢者が心配。

→子どものスポーツ日常化は、50年後の介護予防に繋がる。

### 3. 講演Ⅱ「スロージョギング®健康法」

講師: 田中宏暁(福岡大学スポーツ科学部教授/医学博士)

○「世界一受けたい授業」等メディアでも紹介され、「現在病の救世主」と言われているスロージョギングの提唱者

- ・日常生活の中では、歩くことはあっても走ることはほとんどない。
  - ・学校では、早朝ランニングを取り入れている所もあるが、足の遅い子にとっては苦痛でしかない。ある学校でスロージョギングを進めたが、「それは学校の教育方針に反する」という理由で断られたことがある。
  - ・アフリカ発の世界トップランナーは、小学生のうちから7キロの通学路を走っていた。昼食を食べに一旦家まで戻るの、7キロ×4回=28キロを1日に走っている。
  - ・現代は「竜宮城」。快適な場所から帰ってきたら老人に。
  - ・太っていること自体は悪ではない。メタボが問題なのではなく、体力低下が問題。
  - ・1キロ歩くと、体重の約半分のカロリー消費になる。走ると、消費エネルギーは倍になる。
- スロージョギングでも同じ効果が得られる。
- ・ダイエットとは食事制限である。
  - ・陸上選手は、女性であっても腹筋が割れている。「走る」ことが腹部の脂肪にきくことが証明されている。
- 五輪選手にはなれないけど、五輪選手の身体にはなれる。

- ・体力向上は動脈硬化の予防になるが、体力向上の薬はない。また、善玉コレステロールを増やす薬もない。双方のためには運動しかない。
- ・日本女性の肥満率が高まっている。先進国の中でも日本に顕著。
- ・腕の筋肉は歳をとっても落ちないが、太ももの全面や腰回りなど比較的大きな筋肉は激減する。歩くだけでは太ももの筋肉を使わない。走る動作や階段利用の激減が原因。
- ・日本動脈硬化学会が、2013年に「脂質異常性治療ガイド」を作成した。その中では、中等度強度(最大酸素摂取量の約50%)の運動を、1日30分以上(できれば毎日)、週180分以上の運動を行うことが望ましいと書かれている。

→速歩、スロージョギング、社交ダンス、水泳、サイクリング、ベンチステップ運動など

[http://dl.med.or.jp/dl-med/jma/region/dyslipi/ess\\_dyslipi2014.pdf#search=%27%E6%97%A5%E6%9C%AC%E5%8B%95%E8%84%88%E7%A1%AC%E5%8C%96%E5%AD%A6%E4%BC%9A+%E6%B2%BB%E7%99%82%E3%82%AC%E3%82%A4%E3%83%89%27](http://dl.med.or.jp/dl-med/jma/region/dyslipi/ess_dyslipi2014.pdf#search=%27%E6%97%A5%E6%9C%AC%E5%8B%95%E8%84%88%E7%A1%AC%E5%8C%96%E5%AD%A6%E4%BC%9A+%E6%B2%BB%E7%99%82%E3%82%AC%E3%82%A4%E3%83%89%27)

## <写真>

