

スポーツ・レクリエーションサポーター養成講座 ベーシックコース 主催者アンケート集計結果

●参加者にとって本事業の内容はどうだったか

	とても参考に なった	やや参考に なった	あまり参考に ならなかった	参考に ならなかった
1) アイスブレイキングとオリエンテーション	5	1	0	0
2) コミュニケーションワークとホスピタリティトレーニング	5	1	0	0
3) レク式体力チェックでカラダ・体力再発見	6	0	0	0
4) もしも…、を起こさない安全管理と救急救命法	5	0	1	0
5) スポレク潜在力の再発見	4	2	0	0
6) 地域の楽しさとまちのスポーツインフラを知ろう!	4	1	1	0
7) わがまちの運動・スポーツ施策を学ぼう	4	2	0	0
8) スマートスポーツを楽しもう	5	1	0	0
9) 地域スポーツ・レクリエーションイベント企画・実現術	5	1	0	0
10) 卒業制作 スポーツ支援事業の企画コンペ①	5	1	0	0
11) 卒業制作 スポーツ支援事業の企画コンペ②	6	0	0	0
12) 卒業制作 審査会	6	0	0	0

●参加者募集・広報の方法(複数回答)

自治体広報紙	新聞	テレビ	ラジオ	事業紹介チラシ
3	3	1	1	6
卓上POP・名刺サイズカード	ポスター	説明会	インターネット	その他
1	2	3	1	2

●全体の参加者や講師・指導者・スタッフの人数について

	多過ぎたと思 う	適正だったと思 う	少なかったと思 う
1) 参加人数	0	6	0
2) 指導者数	0	6	0
3) 運営スタッフ数	0	5	1

●参加者やスタッフなどの確保

	かなり むずかし かった	スムーズに 進められた 方だと思 う	どちらでも ない	わからない
1) 参加者の確保について	4	2	0	0
2) 指導者および運営者について	0	5	1	0

●事前事業の実施

	2回以上実施	1回実施	実施していない		
1) 事前事業の実施	5	0	1		
	とても効果的だった	効果的だった	どちらでもない	効果的ではなかった	無回答
2) 事前事業による参加者集客の効果	0	3	2	0	1

●事業の事前準備・連絡・連携関係

	スムーズとはいえない	スムーズにいった方だと思 う	どちらでもない	わからない		
1) 事業の事前準備はスムーズだったか	0	6	0	0		
	数回	1回	行ってない			
2) 指導者および運営スタッフの事前打合せは行ったか	5	1	0			
	うまくいった	まあうまくいった	あまりうまくいかなかった	うまくいかなかった	どちらでもない	わからない
3) 教育委員会、健保組合、協会けんぽ、企業OB・OG会、労働組合など、関係する部署や協力団体との連絡・調整はうまくいったか。	1	5	0	0	0	0
	積極的に	少しは	あまり	どちらでもない	わからない	
4) 事業の事前準備において、地域の団体との連携を図ったか。	6	0	0	0	0	

●実行委員会の設置・有効性について

	設置した	設置してない		
1) 実行委員会を設置したか	6	0		
	1回	2回以上		
2) 実行委員会の開催回数	3	3		
	非常にそう思う	ややそう思う	あまりそう思わない	全くそう思わない
3) 実行委員会は事業推進の上で有効に機能したか	3	3	0	0
	非常にそう思う	ややそう思う	あまりそう思わない	全くそう思わない
4) 実行委員会は事業継続の上で有効に機能したか	3	3	0	0

●参加者の確保について

	なかった	数人減った	5～9人減った	10人以上減った	各回多少減	その他
1) 参加者の減少	1	2	2	0	1	0
	実施した	実施してない				
2) 継続的に参加するような工夫	4	2				

●当日の業務について

	スムーズにいった方だと思 う	スムーズにできたといえない	わからない	
1)	6	0	0	
	適正であった	適正であったが機能していなかった	適正でなかったが、結果としてよく機能した	わからない
2)	5	1	0	0

●参加者の啓蒙・啓発

	十分できた	ほぼできた	できたとはいえない
	2	3	1

●参加者を対象に情報提供などを行ったか

	毎回行った	1度だけ行った	行わなかった
①団体の紹介	1	5	0
②リーダーの紹介	2	4	0
③機会の紹介	1	5	0
④地域活動に関する情報の提供	1	5	0

●今後の講座開催意向および提案された事業展開

	非常にそう思う	ややそう思う	あまりそう思わない	まったくそう思わない
1) 今後も講座を行いたい	5	1	0	0
	予定されている	検討中である	今のところ予定はない	
2) 講座内で提案された事業の展開予定	4	2	0	

3

モデル事業 **報告**

ニューエルダーの関心が高いさまざまな切り口から、
運動、スポーツ・レクリエーションを
生活に取り入れるためのきっかけづくりを行った。



model project

60代から知っておきたい カラダの教養講座



講義と実技をあわせた講座内容が来場者の興味を引き付けた

目的・対象

これまでスポーツに親しんでこなかった60代を中心に50代後半～70代前半のニューエルダー世代を対象に実施した。特に文化的志向が強く、さまざまな問題について批評意識の高い退職男性などを想定。からだの成り立ちや加齢による変化と運動の効果などを大学教授や医師など信頼感の高い講師陣から論理的に伝えてもらい、知的好奇心を刺激しつつ、心地よいからだの発見、からだが好きライフスタイルを身につけてもらうことを目的とした。知識からアプローチして運動、スポーツ・レクリエーションへ誘うことがねらいである。

広報事業

- 兵庫県では地域の小学校区の自治会と連携し、チラシなどの告知情報を回覧板などの自治会ルートで全戸へ配布。
- 新潟県では新潟市開発公社と連携し、市報への告知掲載ができた。
- 山口県では広報ツールの作成にあたり、チラシのキャッチフレーズに地域の方言を入れ込み、住民の関心を喚起した。
- 和歌山県では二つ折りの名刺サイズカードに「あなたのカラダチェック設問」を入れ込み、講座の対象世代に危機感を持って臨んでもらえるよう喚起した。



◀「ぶちかっこええ」という方言を入れた山口県開催のチラシ

よく知ろう自分のカラダ。
今までお仕事に頑張ってきた皆さん! ひとまずお疲れ様でした。でもまだまだ人生は長いですよ!! 加齢に伴う自分のカラダの知識を身につけ、運動をうまく取り入れて健康で楽しい毎日を長く持続させる。そんなお手伝いをする講座です。ぜひご参加ください。
「還暦後は知って初めて健康長寿」
講座内容:【カラダ省察学】【カラダ運動健康学】【カラダ成り立ち学】【トレーニングスキルアップ】【スマートスポーツ】
⇒内側に60代前後オトナ判定チェックシートがあります。ぜひお試しを!

60代から知っておきたいカラダの教養講座
働くカラダから
楽しむカラダへチェンジ!
60代前後のオトナの皆さん!!
自分カラダの教養を身につけませんか?
— 文部科学省委託 —
高齢者の体づくり支援事業

60代向けのカラダチェック設問を入れた「名刺サイズカード」

60代前後オトナ判定チェックシート。

- 夕食のあと眠り込むことがある
- 「カラダの教養」という言葉に興味がある
- 身長が低くなった
- 少しの段差でつまづき事がある
- ひとここの元気がなくなったかもしれない
- 若い頃のようなやる気が薄れてきた
- 最近仕事の能力が低下したと感じている
- そろそろ運動でもしようかなと思っていた

⇒3つ以上チェックがついたあなたは参加資格が生まれました。ぜひご参加を!!

あなたのカラダのオトナ度は?

◎講座名 文部科学省委託—高齢者の体づくり支援事業
「60代から知っておきたいカラダの教養講座」
◎対象者
●50代後半から70代前半の男女
●これまであまり運動をしないかった方
●加齢に伴うカラダやココロの変化と対処法に興味がある方
●腕立て伏せが片手入でもできる新しいスポーツに興味がある方 など
■お申し込み方法 【後ろ印刷済み】前回は8月30日(金)
1)参加費は無料です。 2)講座は軽い運動をまじえていきますので「運動しやすい服&シューズ」に「水分補給品」を忘れずにお持ちください。 3)申し込み先は和歌山県川上郡高野町高野アークス。電話、郵送、Eメールで以下の内容を記入して、8月23日(金)までにお送りください。
◎講座名 ◎氏名 ◎住所 ◎性別 ◎年齢 ◎電話番号
電話、ファックス番号: 073-422-3305
Eメール: wakare@wakare.jp
住所: 〒640-8249 和歌山県高野町高野田田ヒル2階「和歌山県レクリエーション協会」

【実施地区】

新潟県新潟市、兵庫県明石市、和歌山県和歌山市、山口県山口市



【実施団体】

一般社団法人新潟県レクリエーション協会
NPO法人兵庫県レクリエーション協会
和歌山県レクリエーション協会
一般社団法人山口県レクリエーション協会

【実行委員会】

開催市町村や行政に近い団体(公社や自治会)で実行委員会を構成したことにより、公共の体育施設、広報紙・回覧板の送付ルートを確保できた。各テーマの専門家に講師だけでなく、実行委員も依頼し、事前に専門知識を踏まえた計画を練ることができた。また、整体師は実施地域で開業しているので、講座で得た知識や実践内容を参加者が継続して行える態勢が生まれた。

基本プログラム

1回3時間。全5回シリーズで下記の内容を基本とし、各地区の状況に応じてアレンジを加えた。

1回目

「カラダ省察学」

自分のからだを知るため、整体師による骨格チェック、レクリエーション指導者によるレク式体力チェックを実施。自分のからだの現状、普段は気づかない変化を自覚させ、からだを動かす意欲が湧くよう促す。

4回目

「トレーニングスキルアップ法」

これまで得たからだへの知識をもとに、体力改善のトレーニング実践編。レク式体力チェックや骨格チェックでわかったからだの歪みを改善し、体力を高めるために、フィットネスインストラクターなどから家庭でできるトレーニング法を学ぶ。

2回目

「カラダ運動健康学」

運動生理学などの専門家による運動、スポーツ・レクリエーションがからだにもたらす効果、心の元気、ストレスの解消への影響についての講義と実践。運動によるさまざまな効果を知識として教授する。

5回目

「スポーツ実践学」
「楽しいスポーツ体験」

スポーツが苦手な人も楽しめて、高齢者にも無理なく続けられるスマートスポーツ体験。皆で初めての体験を共有することで、継続的にスポーツを楽しむ仲間づくりにつなげることを目標とする。

3回目

「カラダ成り立ち学」

運動生理学などの専門家による講義と、からだを動かしながら骨格・筋肉の働きを確認。からだの重要部位である骨格と筋肉の関係を学ぶ講座。1つひとつの部位を動かすことで自分のからだと対話する。



一般社団法人 新潟県レクリエーション協会

自宅でできる体力チェックメニューが充実

● 事業概要

市の体育施設の指定管理者である新潟市開発公社や、県内公務員ほかの健康診断を行う団体である新潟県健康管理協会が連携して専門性の高い内容を実施。他団体との連携により体育施設会場の確保やセミナー講師の依頼が容易になった。

● 運営体制

主催：公益財団法人日本レクリエーション協会

一般社団法人新潟県レクリエーション協会

共催：公益財団法人新潟市開発公社

後援：新潟県、新潟市、一般社団法人新潟県健康管理協会

● 実行委員会

新潟県レクリエーション協会を中心に、新潟市開発公社、新潟市西総合スポーツセンター、新潟県健康管理協会、chikaプロモーションで組織。特に新潟市開発公社は新潟市の公共スポーツ施設の指定管理団体でもあり、市のスポーツ事業と直結している公社なので、本事業の課題である自治体連携のパートナーとして有益だった。



真剣なまなざしで講師の話にくぎ付け

● 運営で工夫した点

新潟県健康管理協会との連携により医療・食事・健康などに関する専門家の講師を依頼できた。また、新潟市開発公社との連携により新潟市内の主要スポーツ施設の利用、市広報紙への告知掲載などをお願いできた。新潟県レクリエーション協会の得意分野である「レク式体力チェック」をプログラムに組み込み、「高齢者が家庭でできる体力チェック」を訴求した。

実施内容

	日時	会場	内容	講師
1回目	8月31日(土) 14:00~16:00		【カラダ運動健康学】 60代の運動生理学、60代の食事と運動	大野亮子(新潟県健康管理協会) ／井上かほる(新潟県健康管理協会)
2回目	9月7日(土) 14:00~16:00	新潟市 西総合スポーツセンター	【カラダ省察学】 レク式体力チェック、姿勢の見方と調整法	渡辺耕司(新潟県レクリエーション協会) ／中村公昭(りゅうと接骨院)
3回目	9月14日(土) 14:00~16:00		【カラダ成り立ち学】 60代の心と体の変化、60代の食事と休養	横井美奈(新潟県健康管理協会) ／波多野恭子(新潟県健康管理協会)
4回目	9月21日(土) 14:00~16:00	ビッグスワンスタジアム	【コミュニケーションスキルアップ】 コミュニケーションワーク、ホスピタリティトレーニング	齋藤公子(福島県レクリエーション協会) ／佐藤靖典(福岡県レクリエーション協会)
5回目	9月28日(土) 14:00~16:00		【トレーニングスキルアップ法】 家庭でできる簡単トレーニング、家庭でできる健康ストレッチ	伊藤千賀 (Chikaプロモーション)
6回目	10月5日(土) 14:00~16:00	新潟市 西総合スポーツセンター	【スマートスポーツ】 ターゲットバードゴルフ	筒井 亘 (新潟県 TBG 協会)
7回目	10月19日(土) 14:00~16:00		【スマートスポーツ】 レク式バイアスロン、レク式体力チェック	豊嶋亜紀子(新潟県ブローライフル協会) ／高橋仁光子(新潟県ボールウォーキング協会)
8回目	10月26日(土) 14:00~16:00		カラダの教養チェック、クイズ	佐近慎平(新潟医療福祉大学) ／土岐一希(新潟医療福祉大学)

● 広報事業

- ポスター400枚／チラシ3000枚／名刺サイズカード2500枚／卓上pop50セットを、新潟市内の公共スポーツ施設、新潟市内コミュニティセンター、新潟県生涯学習推進センターなどで配布・掲示した。
- 新潟市広報誌／新聞／インターネット（新潟県レクリエーションHP）で告知

● 事前事業

新潟県健康管理協会に講座の主旨を説明し、「健康診断受診者で運動が必要な人」にこの講座を紹介していただいた。また、新潟県老人クラブ連合会にこの講座の主旨と内容を説明し、老人クラブ連合会会員にこの講座を紹介してもらった。



第2回では「腰痛予防体操」が好評



新潟県健康管理協会の講師による60代向けの「運動生理学」「食事と運動」「心と体の変化」「食事と休養」の話、りゅうと整骨院の講師による「姿勢の見方と調整法」などでからだに関する知識を提供。実技では福島県・福岡県レクリエーション協会の講師による「コミュニケーションワーク」、Chikaプロモーションの講師による「家庭でできる簡単トレーニング」、「レク式体力チェック」そしてスマートスポーツの体験などで、からだを楽しく動かしてもらった。

● 参加者数

当初は1回30人、8回実施でのべ240人の予定だったが、新潟市の広報に掲載後3日間で定員をオーバーしたため受付を終了せざるを得なくなった。参加費有料(1,000円)にも拘わらずこのプログラムの関心の高さがうかがえた。

性別	50代以下	60代	70代	80代以上	計
男性	0	21	20	2	43
女性	32	175	38	8	253
計	32	196	58	10	296

※参加人数はのべ人数

● 参加者の声

- 食事に気を付けて、ピンピンコロリを目指すことにしました。
- 自分のからだの状態がよくわかった。
- 毎回からだを動かすことを組み込んでほしい。

「からだを動かすことの楽しさ」という運動について述べる人と「自分のからだの状態がよくわかった」という知識について述べる人がいた。「カラダの教養」を身につけた上で運動を推奨する本講座の根幹を受け止めてもらった。

● 事業継続に向けて

機会があればぜひやりたい。今年度は西区での実施だったが思った以上の反響があった。新潟市スポーツ振興課より「次年度は江南区、秋葉区でお願いしたい」という要請も受けた。



新潟県健康管理協会講師による「60代の心と体の変化」の講義

和歌山県レクリエーション協会

ネットワークを活用した多彩な講師陣による高い専門性

● 事業概要

和歌山県レクリエーション協会理事長は元和歌山大学教育学部教授で高齢者スポーツの専門家。そのため、理事長のネットワークを活用した多彩な講師陣により、専門性の高い内容で開催できた。

● 運営体制

主催：公益財団法人日本レクリエーション協会、和歌山県レクリエーション協会
 後援：和歌山県教育委員会、和歌山市教育委員会、和歌山県社会福祉協議会、和歌山市社会福祉協議会、株式会社和歌山放送

● 実行委員会

和歌山県レクリエーション協会を中心に、和歌山大学教授、近畿大学準教授、和歌山厚生学院教員などの学術系メンバー、和歌山シニアエクササイズ一期会、ラフターヨガわかやま、スポーツ吹き矢和歌山、レクリエーション・インストラクター、福祉レクリエーションワーカーなどの実技系メンバーで組織。専門知識と運動実技を組み合わせ、充実した内容を提供できた。



ラフターヨガは笑いと呼吸法を組み合わせ、心身ともに元気にする健康法

● 運営で工夫した点

講義は参加者を飽きさせないエンターテインメント性も考慮し、レク式体力チェックのような実習や体験の場を設け「高齢者にとって身近な事例」を盛り込んだ。スライドによるプレゼンテーションも多用。特に第1回の講義では、参加者は熱心に聞き入り、ときどき歓声があがるほど関心を持っていただけた。

実施内容

	日時	会場	内容	講師
1回目	8月30日(金) 14:00~16:30	和歌山市 中央コミュニティセンター 多目的ホール(小)	【カラダ省察学】 レク式体力チェック(①10m障害歩行 ②タオル絞り③ストロー④ツーステップ) や手遊び脳機能を実践。	中 俊博 (和歌山大学名誉教授)
2回目	9月6日(金) 14:00~16:00	和歌山市 中央コミュニティセンター 多目的ホール(大)	【カラダ運動健康学】 運動やスポーツがもたらすからだの良好な変化を高齢期に着目したトレーニング法において学習。	谷本道哉 (近畿大学生物理工学部)
3回目	9月13日(金) 14:00~16:00		【カラダ成り立ち学】 骨、関節、筋肉(運動器)の機能低下の予防法、手入れ法(ストレッチ)を学習。	岩城隆久 (和歌山国際厚生学院)
4回目	9月20日(金) 14:00~16:00		【トレーニングスキルアップ法】 高齢者向けのステップ運動、スロートレーニング、音楽を活用した楽しいトレーニングなどを学習。	本山 貢 (和歌山大学教育学部)
5回目	9月27日(金) 13:30~16:30		【スポーツ実践学】 ①クップ②スポーツ吹き矢③ラダーゲッター④ラフターヨガ⑤パドルテニス	辻川幸美(福祉レクワーカー)／山田至(ラフターヨガ・インストラクター)／別所克世(レクリエーション・インストラクター)／中川裕公(ラフターヨガ・インストラクター)／中 俊博

● 広報事業

- ポスター 400枚 / チラシ 3000枚 / 名刺サイズカード 2500枚 / 卓上pop 50セットなど、和歌山市コミュニティセンター 5カ所(中央、河北、河西、河南、北)、和歌山県立図書館、和歌山市立図書館、喫茶店などで配布
- 和歌山県社会福祉協議会で講座説明会を実施
- ラジオでの告知(和歌山放送)
- インターネット(和歌山県レクリエーション協会HP)

● 事前事業

和歌山県レクリエーション協会がほかの事業を実施する際、あるいは他団体から講師派遣の依頼を受けた際に、本講座への参加を呼びかけた。講座実施の3カ月前に和歌山県レクリエーション協会理事長がシニアカレッジで講義したとき、本講座を紹介し、レク式体力チェックのデモンストレーションを行った。1カ月前の実行委員会では、本講座の講師・スタッフに各50枚程度のチラシを配布し、申し込み者獲得を依頼した。



聴講する参加者からは歓声があがることも

からだづくりの先端的課題である「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」「サルコペニア(加齢性筋萎縮症)」についての講義を行った。また、歩行や筋力トレーニングの効果的な方法、安全を考慮した運動負荷についても解説。セラバンド(リハビリ用としても活用されているゴムバンド)を使用したトレーニングでは、反復運動回数について詳しく知りたいと質問が出るなど、参加者は意欲的だった。

実技では、笑いにストレッチや動作を加えた「ラフターヨガ」やクップ、ラダーゲッターを体験。終始、会場には活気があった。

男性は消極的な面もあり、男性同士をつなげる取り組みの必要性を感じた。

● 参加者数

当初は、「1回あたり30人、5回実施でのべ150人」の予定だったが、毎回平均約100人、5回でのべ483人の参加を得た。事前のPR活動、特に口コミの重要性を再確認した。

性別	50代以下	60代	70代	80代以上	計
男性	0	34	94	7	135
女性	5	136	199	8	348
計	5	170	293	15	483

※参加人数はのべ人数

● 参加者の声

- みんなと楽しくスポーツできることがよかった。
- 生活の中で運動をすればからだを元気に保つことができることがよくわかった。
- 運動習慣が身についた感じがします。

誰でもできる運動プログラムを支持する声が多かった。講義と運動のバランスがよく、プログラムに対する評価も高い。「大勢だからできた」「仲間ができた」と語る人も多く、人同士のつながりも築くことができた。

● 事業継続に向けて

参加者から今後も実施してほしいとの要望があった。高齢者団体「わかやまシニアエクササイズ」からは本講座のような企画を「自分たちの活動を強化する意味でも定期的に実施してほしい」との声があった。和歌山県レクリエーション協会としても毎月定期的に行っている「高齢者サロン」で、今回のような事業を継続していく予定である。



セラバンドを使って上肢、肩、下肢、ちゅうどうじんきん中脛筋などのトレーニング

NPO法人 兵庫県レクリエーション協会

地域コミュニティの協力で開催もスムーズに

● 事業概要

明石市大久保小学校区を対象に地元の講師陣による講義と実技をあわせ持った内容とした。コミュニティ組織としての「大久保小学校区連合自治協議会」、会場としての「大久保小学校区コミュニティセンター」が連携したことにより、開催会場の確保、告知や運営がスムーズだった。

● 運営体制

主催：公益財団法人日本レクリエーション協会、
NPO法人兵庫県レクリエーション協会
後援：明石市、大久保小学校区連合自治協議会、明石市社会福祉協議会

● 実行委員会

兵庫レクリエーション協会を中心に、対象エリアである大久保小学校区連合自治協議会、大久保小学校コミュニティセンター、明石市スポーツ推進委員会、兵庫県レクリエーション指導者クラブで組織。すでに広報誌配布などを行っている「小学校区地域ネットワーク」と連携することで開催場所の確保が可能になった。



意外に難しい「ストロー」で肺機能の測定の練習

● 運営で工夫した点

「小学校区」という地域エリアを対象に自治会（町内会）と連動して集客を行う試みとなった。まず各自治会長が集まる会議で講座の主旨をプレゼンし、レク式体力チェックのデモを行って理解・賛同していただき、住民向けに全世帯にチラシを配布してもらった。スタッフは今後も継続して協力いただける方を選抜した。

実施内容

	日時	会場	内容	講師
1回目	10月6日(日) 13:30~16:30	明石市大久保小学校区 コミュニティセンター	【カラダ省察学】 自分のカラダを知り、講義を聴きながらのリハビリテーション体験、レク式体力チェック	吉川義之 (神戸学院大学院)
2回目	10月20日(日) 13:30~16:30		【カラダ運動健康学】 運動のもたらす効果を知り、身近で簡単にできる運動、レク式体力チェック	山本 存 (甲南大学准教授)
3回目	11月3日(日) 13:30~16:30		【カラダ成り立ち学】 脊椎を触ると身体の調子分かる、整体師の先生を招いて身体のしくみを学ぶ	吉田元就 (長生療術整体師)
4回目	11月17日(日) 13:30~16:30		【トレーニングスキルアップ法】 カラダを動かしながらトレーニング法を学ぶ(肺機能、柔軟性、敏捷性、平衡性、筋力を鍛える)、自宅でできる自分に合った運動	吉井宏一郎(姫路獨協大学スポーツ特別選抜運営支援室室長)
5回目	12月1日(日) 13:30~16:30		【スポーツ実践学】 シャッフルボード、ショートテニス、スポーツ吹き矢、マンカラ、スカイクロス、卓球の中から2~3種体験。今後継続していくために必要なことを考える	吉川義樹(レクリエーションコーディネーター) / 明石市スポーツ推進委員会 / 兵庫県レクリエーション協会

● 広報事業

- ポスター 400枚／チラシ6000枚／名刺サイズカード2500枚／卓上pop50セットを用意し、中学校区コミュニティセンター、郵便局、松陰厚生館、西大窪厚生館、パスタ料理店、喫茶ホンジュラスで配布・掲示
- 大久保小学校区全自治会の全戸にチラシ配布(約5,000枚)

● 事前事業

50人ほど集まる自治会総会でプレゼンを行った。高齢者の元気づくりの必要性を述べて、レク式体力チェック(ストロー)のデモンストレーションを行い、協力・参加を依頼。また、地域福祉サロン交流会「介護にならないように備える」でプレゼン、連合自治会定例集会でチラシの全戸配布の依頼とレク式体力チェック(ストロー)の体験会、連合自治会町会で講座のPR、ニュースポーツの紹介、レク式体力チェックの体験などを実施し、呼びかけた。

「スポーツ実践学」での
シャッフルボード体験



「自分のカラダを知り、講義を聴きながらのリハビリテーション体験」「運動のもたらす効果を知り、身近で簡単にできる運動」「脊椎を触ると身体の調子分かる、整体師の先生を招いて身体のしくみを学ぶ」「カラダを動かしながらトレーニング法を学ぶ」といったテーマで、「知識と実技」をあわせ持った講座を実施。スマートスポーツ(シャッフルボード、ショートテニス、スポーツ吹き矢、マンカラ、スカイクロス、卓球の中から2～3種選択)も体験してもらった。

● 参加者数

参加者30人を予定していたが、各回平均25.2人(5回でのべ126人)の参加となった。

性別	50代以下	60代	70代	80代以上	計
男性	0	30	9	0	39
女性	2	48	36	1	87
計	2	78	45	1	126

※参加人数はのべ人数

● 参加者の声

- 自分のからだの弱点がわかった。
- 体力を把握するためにも次年度があれば参加したい。
- まだできることを楽しむことができた。からだのしくみを知る座学も面白かった。

「からだを動かすことが気持ちいい」「まだできることを楽しめた」「ゆっくりとしたスピードがよかった」といった声から、この世代にマッチするスポーツが求められていることがわかる。同時に知識を得たことに対する評価を述べる声も目立った。

● 事業継続に向けて

「もっと多くの人に知らせたいよい内容だった」という声をいただいた。参加者から次年度開催の希望も多く、ぜひ継続したい。小学校区自治会、コミュニティセンターといった今回の人脈を生かし、回数を減らしてもよいので、実施したいと考えている。



レク式体力チェックを始める前に解説

一般社団法人 山口県レクリエーション協会

ラジオ体操を突破口に運動に親しむ習慣を

● 事業概要

「ラジオ体操第一をしっかりと」をテーマに、毎回冒頭に地元山口弁バージョンのラジオ体操第一でからだをほぐした。全5回中4回は「レク式体力チェック」を取り入れ、参加者自身の「からだへの気づき」と参加者同士のコミュニケーションを促進した。

● 運営体制

主催：公益財団法人日本レクリエーション協会、一般社団法人山口県レクリエーション協会

後援：山口県、山口市、社会福祉法人山口県社会福祉協議会、KRY山口放送株式会社

● 実行委員会

山口県レクリエーション協会を中心に、関西大学教授、山口県スポーツ文化局、日本3B体操協会山口県支部、山口県フライングディスク協会、ヒューストン日本安全吹矢協会、山口県コミュニケーション・ダンス協会で組織した。



オリエンテーションの様子

● 運営で工夫した点

きちっとやるとかなりのエクササイズ効果があるといわれているラジオ体操を、毎回のプログラムの冒頭にメニューとして組み込んだ。その音源は「山口弁バージョン」を使用して地元色を出した。「参加者全体での交流が少ない」という意見があったので急遽アイスブレイキングを兼ねた自己紹介を組み入れたら、大変盛り上がった。

実施内容

	日時	会場	内容	講師
1回目	10月19日(土) 9:30~15:00	小郡ふれあいセンター	【カラダ省察学】 「ラジオ体操第一をしっかりと」 参加者全員の骨の歪みをチェック、レク式体力チェック	藤田詠子(宇部観音千仏寺ヨーガ講師) ／松田義政(山口県レクリエーション協会)
2回目	11月2日(土) 9:45~15:00		【カラダ運動健康学】 「ラジオ体操第一をしっかりと」 運動もたらず効果、カラダや心への効果、 レク式体力チェック、レク実技の中で	涌井忠昭(関西大学教授)／松田義政(山口県レクリエーション協会)
3回目	11月30日(土) 9:45~15:00		【カラダ成り立ち学】 「ラジオ体操第一をしっかりと」 骨格と筋肉。動きながら骨格と筋肉の確認、 レク式体力チェック、レク実技の中で	涌井忠昭(関西大学教授)／松田義政(山口県レクリエーション協会)
4回目	12月21日(土) 9:45~15:00		【トレーニングスキルアップ法】 「ラジオ体操第一をしっかりと」 不足している体力改善のために家で椅子や タオルを使ってできる運動、レク式体力チ ェック、ペアで家族でみんなで一緒にでき る運動「レクダンス」	稲村みどり(日本3B体操協会山口県支 部)／松田義政(山口県レクリエーシ ョン協会)／河田健雄(山口県コミュニ ケーション・ダンス協会)
5回目	1月11日(土) 9:45~15:30		【スポーツ実践学】 「ラジオ体操第一をしっかりと」 ノルディックウォーキング、ヒューストン (安全吹矢)、フライングディスク、閉講式	山本陸記(日本ノルディックウォーキン グ協会)／明石誠一(ヒューストン日本 安全吹矢協会)／吉野信朗(山口県フ ライングディスク協会)

● 広報事業

- ポスター 400枚／チラシ3000枚／名刺サイズカード2500枚／卓上pop50セットを用意し、公民館、山口県社会福祉協議会、山口市老人クラブ連合会などで配布、掲示
- 県レクリエーション協会機関誌で告知
- KRY山口放送で告知、第1回講座は夕方のニュース番組で紹介された

● 事前事業

開始約3カ月前に「シニアアクティブ推進会議」の会議会場でレク式体力チェックのデモンストレーションをして本講座の紹介と参加募集を行った。同時期の「やまぐちスポーツ交流・元気県づくり推進会議」でも講座を紹介して、参加を募った。約1カ月前には地域の高齢者を対象とした運動会「いきいきねんりんピック」で、レク式体力チェックのデモンストレーションと講座紹介・参加募集を行った。

全5回の講座のうち、4回にレク式体力チェックが組み込まれた



毎回、最初に「ラジオ体操第一」を正式な指導者のもとに行い、体をほぐした。レク式体力チェックを取り込んで、自分の体力を知るだけでなく仲間とのコミュニケーション促進に活用。また講義では「不調の原因・カラダの歪みを取る」(ヨーガ講師)、「高齢者に運動がもたらす効果」「健康増進に有効な運動」(関西大学教授)、「家でできる運動」(3B体操協会)、運動実技ではリズムに合わせてからだを動かす「レクダンス」、呼吸・姿勢を意識した「ノルディックウォーキング」、肺活量を使う「ヒューストン」、パス練習のあと専用のゴールにディスクを入れる「フライングディスク」などを実施した。

● 参加者数

当初は参加者30人を予定したが、各回平均25.2人(5回でのべ126人)が参加。

性別	50代以下	60代	70代	80代以上	計
男性	12	10	1	0	23
女性	36	36	29	2	103
計	48	46	30	2	126

※参加人数はのべ人数

● 参加者の声

- 内容もよかったが参加された方との交流もよかった。
- 楽しかった。運動能力の低い私でも楽しめた。
- ラジオ体操はポイントがわかりよかった。地域でもラジオ体操をしたいと思う。

普段運動から遠ざかっている人にも受け入れられたようだ。「たくさん歩かなくてもよいと知った」「目からウロコ」など知識によってやる気を向上できることがわかる。ラジオ体操についても「地域でも続けたい」という行動変容に至る意見があり興味深い。

● 事業継続に向けて

魅力的な事業で社会的なニーズもあるので、次年度以降も自主的にでもぜひ実施したいと考えている。県レクリエーション協会としても事業化しやすい。今回の実施で人脈も実績もでき、方法もわかった。次年度の開催のために、講師や関係先にはすでに依頼している。

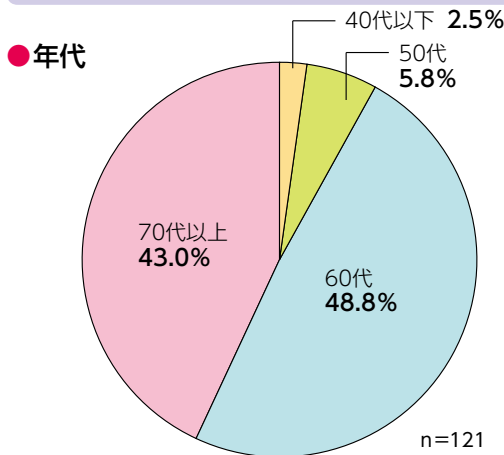


第1回に実施されたヨガ講師による骨盤歪みチェック

アンケート評価分析

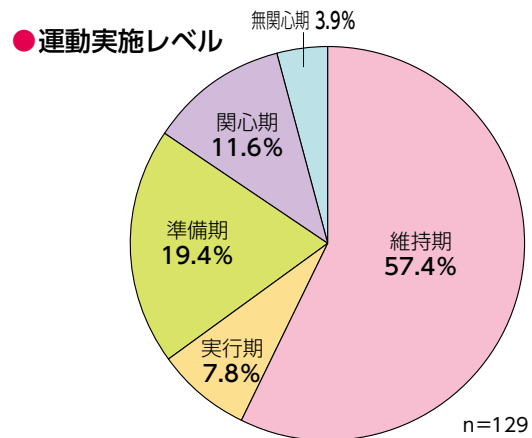
講座終了後に当日参加された方にアンケートを配布し、132人から回答をいただいた。

参加者の属性



参加者の年代は、60代が最も多く48.8%、続いて70代以上43.0%で60代以上が9割強である。性別は、男性が25.6%、女性が74.4%であった。

参加者の普段の運動実施レベルは、無関心期が3.9%、関心期が11.6%、準備期が19.4%、実行期が7.8%、維持期が57.4%であった。無関心期、関心期、準備期を合わせて「運動低頻度グループ」は34.9%、実行期と維持期を合わせて「運動高頻度グループ」は65.1%で



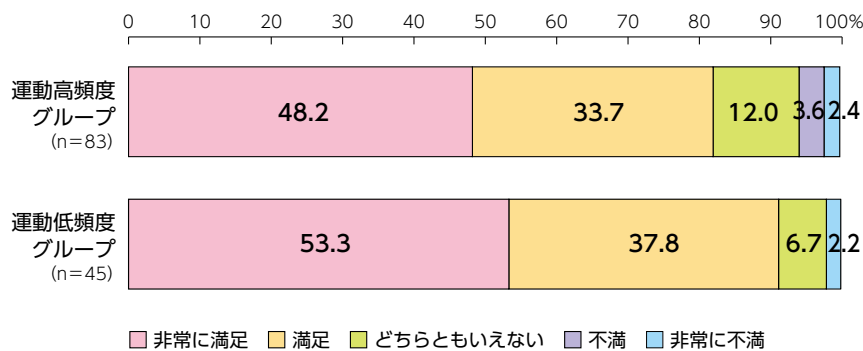
あった。

※「無関心期」は「運動・スポーツをしていない。またこれから先もするつもりはない」、「関心期」は「運動・スポーツをしていない。しかし近い将来に始めようと思っている」、「準備期」は「運動・スポーツをしている。しかし定期的ではない」、「実行期」は「定期的に運動・スポーツをしている。しかし始めてから6カ月以内である」、「維持期」は「定期的に運動・スポーツをしている。また6カ月以上継続している」と定義。

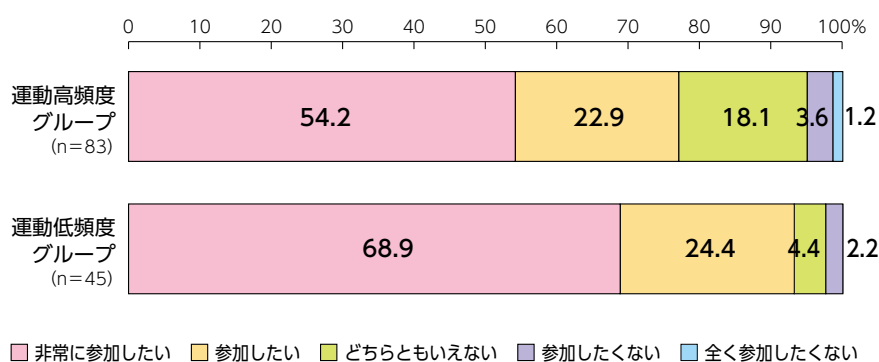
※「運動高頻度グループ」は、「維持期」、「実行期」、「運動低頻度グループ」は、「準備期」、「関心期」、「無関心期」として分類。

プログラム評価

●満足度（運動実施レベル別）



●再参加意向（運動実施レベル別）

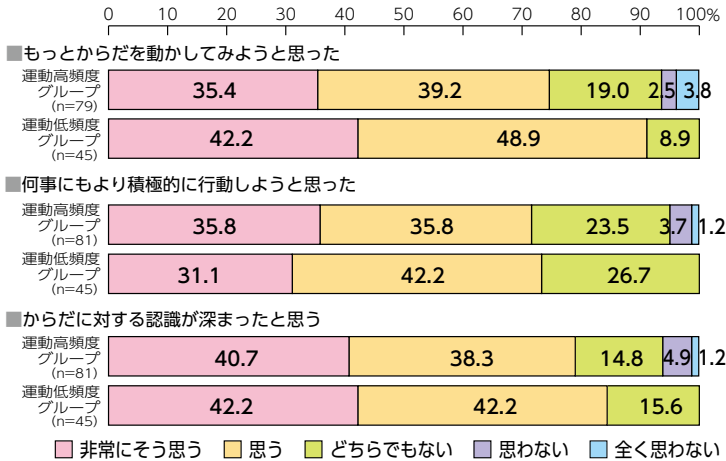


総合的な満足度について、「非常に満足」「満足」を合わせると運動高頻度グループが81.9%、運動低頻度グループが91.1%となる。再参加については、「非常に参加したい」「参加したい」を合わせると運動高頻度グループが77.1%、運動低頻度グループが93.3%となる。「満足度」「再参加意向」とともに「非常に満足」「非常に参加したい」の割合が運動低頻度グループの方が高く、普段あまり運動しない人にとって効果的な内容であると考えられる。

また、本事業の社会的価値と生活情報としての有益性を聞いたところ、いずれも運動低頻度グループの方が社会的価値としての有益性「非常にそう思う」48.9%、「そう思う」31.1%、生活情報としての有益性「非常にそう思う」46.7%、「そう思う」35.6%と高い評価をしている。

プログラムの効果

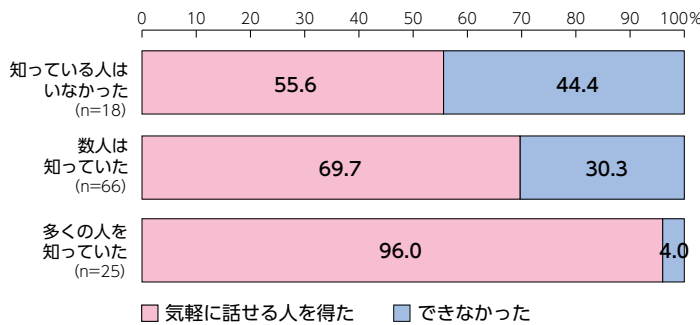
●意識変化（運動実施レベル別）



参加後の意識変化について、「もっとからだを動かしてみようと思った」は、「非常にそう思う」「思う」を合わせて運動高頻度グループが74.6%、運動低頻度グループは91.1%となる。「何事にもより積極的に行動しようと思った」は、「非常にそう思う」「思う」を合わせて運動高頻度グループが71.6%、運動低頻度グループは73.3%となる。「からだに対する認識が深まったと思う」は、「非常にそう思う」「思う」を合わせて運動高頻度グループが79.0%、運動低頻度グループは84.4%となる。

仲間

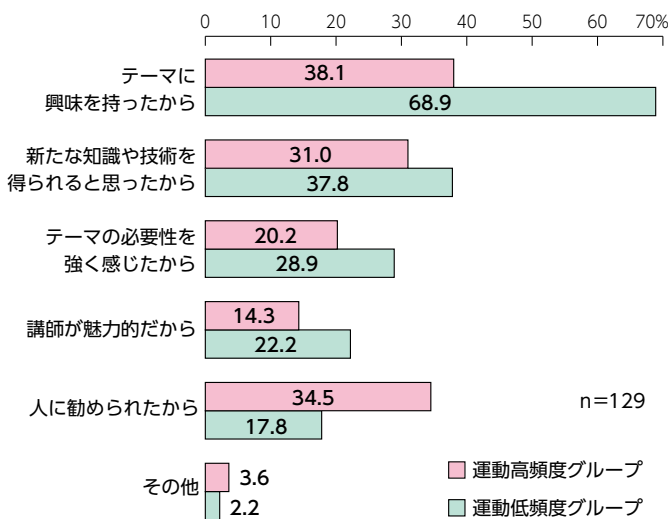
●気軽な交流（知人の有無・多少別）



「多くの人を知っていた」人が本事業を通じて、「気軽に話せる人を得た」96.0%は当然の結果だが、「知っている人はいなかった」人においても、「気軽に話せる人を得た」は55.6%と半数を超えた。もともと「数人は知っていた」人においては、「気軽に話せる人を得た」は69.7%と約7割になっており、本事業が仲間づくりにも効果があったと言える。

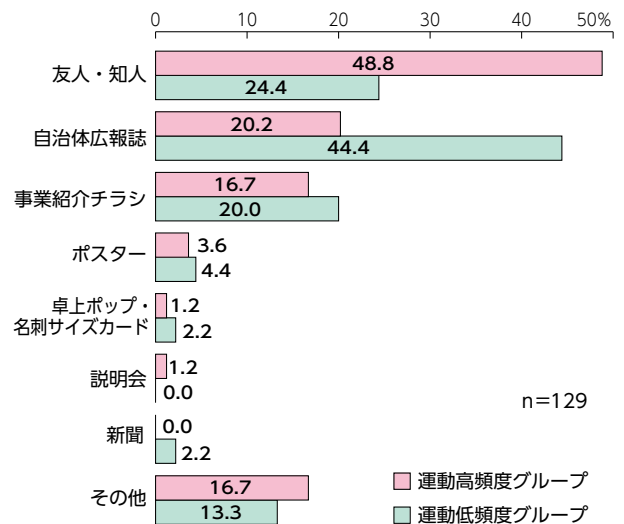
広報

●参加した理由（運動実施レベル別）※複数回答



参加した理由は、「テーマに興味を持ったから」（運動高頻度38.1%、運動低頻度68.9%）、「新たな知識や技術を得られると思ったから」（運動高頻度31.0%、運動低頻度37.8%）、「テーマの必要性を強く感じたから」（運動高頻度20.2%、運動低頻度28.9%）が上位3つの回答となる。運動高頻度グループの理由がばらけているのに対し、運動低頻度グループの理由は、テーマに惹かれている人が多

●認知媒体（運動実施レベル別）※複数回答



いことなどから、運動をしていないニューエルダー層にとって、ニーズに合ったテーマであることがうかがえる。

どこで講座を知ったかについては、「友人・知人」（運動高頻度48.8%、運動低頻度24.4%）、「自治体広報誌」（運動高頻度20.2%、運動低頻度44.4%）、「事業紹介チラシ」（運動高頻度16.7%、運動低頻度20.0%）が上位3つの回答となる。

まちスポプロジェクト



目的・対象

「見るスポーツ」「するスポーツ」「支えるスポーツ」をそれぞれまちぐるみで振興することにより、元気で健康なニューエルダーを増やし、高齢者がいきいきとしたまちをつくる。継続的なスポーツ・レクリエーション活動の受け皿として、自治体のレクリエ

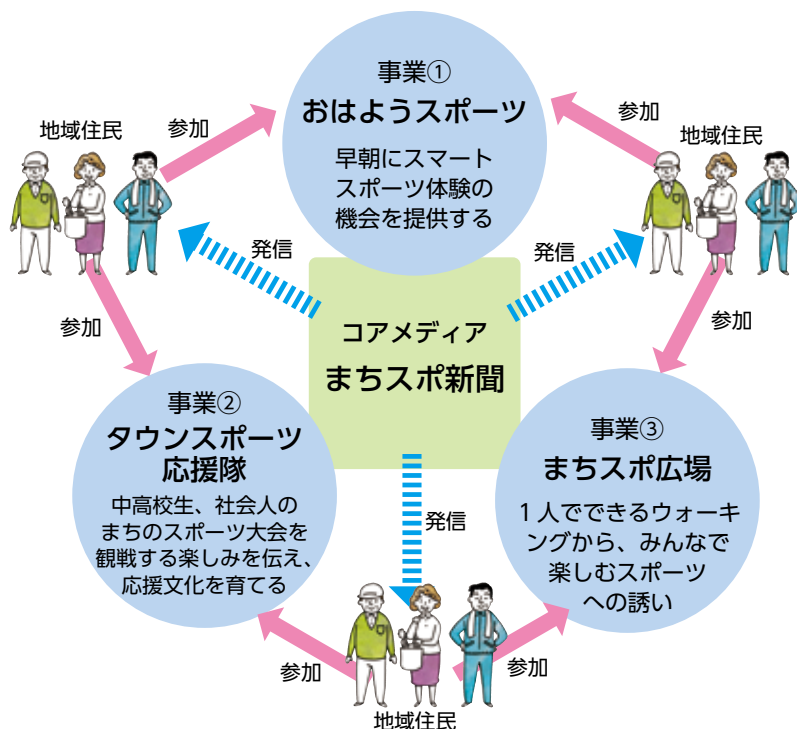
ーション協会や総合型地域スポーツクラブづくりの拡充・強化、あるいは創設・支援へとつなげる。

対象は60代を中心に50代後半、70代前半の男女。

「おはようスポーツ」30~50人／「まちスポ広場」

30~50人／「タウンスポーツ応援隊」50~100人。

事業概要



まちスポ新聞

スポーツを「する人」「応援する人」「支える人」の参加モチベーションを高めるため、3事業を連携しながら展開。1つの事業に参加してもらった際に、ほかの2事業の告知を行い、参加を促した。スポーツを通じて町全体を盛り上げるコアメディアとして、地域のスポーツ新聞「まちスポ新聞」を制作・発行した（年間3回、20,000部発行、タブロイド判、フルカラー）。

【実施地区】 東京都町田市

広報事業

- ポスター 400枚／チラシ3000枚／まちスポメンバーズカード2500枚／卓上POP 50セット
- Facebookサイトを開設

3事業を同時並行して、1つの事業の現場がほかの

【運営体制】

公益財団法人日本レクリエーション協会、NPO法人町田市レクリエーション連盟、町田まちスポプロジェクト実行委員会

【実行委員会】

NPO法人町田市レクリエーション連盟、町田市体育協会、町田市スポーツ推進委員会、町田市スポーツ推進課、株式会社ゼルビア広報部、株式会社タウンニュース町田編集室

事業の告知の場となるように連携。「まちスポ・メンバーズカード（1回来場で1ポイント押印）」というポイントカードを発行し、5回参加で賞品を進呈した。即時に情報発信できるように「まちスポプロジェクト Facebook」を設立、随時更新した。



まちスポ・メンバーズカード



Facebook 画面



集客のための事業

事業開始の約2カ月前に町田市総合体育館で行われた「市民体力チェック」でチラシを配布。約1カ月前の「子どもも大人も遊びもまちだ展」でもレク式体力チェックのデモ、クップの体験、チラシの配布を行った。また、10月に開催された「生涯学習センター祭り」では、まちスポプロジェクトのブースを設置。レク式体力チェック体験やチラシ配布を行った。

運営で工夫した点

「実行委員会」はスポーツに関わる行政と諸団体に呼びかけ町田市レクリエーション連盟、市体育協会、市スポーツ推進委員会の3団体の関係者を軸に構成

し、オブザーバーとして町田市のスポーツ振興課に加わってもらった。

町田のプロスポーツを代表して、サッカーの「FC町田ゼルビア」広報部もプロジェクトメンバーに加わり、ホームゲーム観戦ツアーを実施した。また、タウン誌「町田タウンニュース」の編集長もメンバーに加わり、まちスポ新聞の編集に協力してもらい、「町田タウンニュース」にもまちスポプロジェクトの記事が掲載された。

おはようスポーツでは、町内会ルートで協力団体を模索。高齢者が多く、事業の趣旨に適合する参加者を集めることができた一方で、地域組織の協力を得ることの難しさも感じられた。

事業① おはようスポーツ

早起きが得意な方が多い高齢者に朝にスポーツの機会を提供する。中町三丁目自治会広場で毎週土曜日の朝6:30~8:00のスポーツプログラム。まずアイスブレーキングで軽くからだを動かし、レク式体力チェックで自分のからだの状態と運動の必要性を自覚してもらって、スマートスポーツ体験を行う、という流れを基本に全9回実施した。スマートスポーツでは毎回、クップとペタンクを実施。クップでは最初の3回は初心者向けに「投げる」「当てる」基礎をマスターし、4回目以降からゲームを楽しんでもらった。

当初は全6回の予定だったが、継続の要望に応え、追加で3回実施。中国生まれの体操型エクササイズ・

太極柔力球を行った。ラケットにボールを載せて落とさないように振るといふもので、特に女性に好評だった。

●参加者数

性別	50代以下	60代	70代	80代以上	計
男性	2	23	56	11	92
女性	16	14	38	1	69
計	18	37	94	12	161

※参加人数はのべ人数

全9回で各回平均約18人が参加。3事業の中では相対的に高齢な方（70代以上が7割弱）の参加が多かった。80代が10人を超えたのも特徴。男女比では男性の数が女性を上回った。



ペタンクを投げるたびに一喜一憂して歓声があがっていた



太極柔力球は女性に大人気だった

事業② タウンスポーツ応援隊

町田市内で行われるスポーツ大会（プロ・アマ問わず）を「見る」「応援する」ことでスポーツに親しみ、地元意識を高めてもらう事業。町田市総合体育館は「スポーツ祭東京2013」（第68回国民体育大会）の競技会場となっており、「バレーボール少年少女・男女決勝」「バドミントン青年男女・少年男女準決勝」を観戦した。

また町田市で盛んな競技である新体操の「フレンズカップ」の観戦、町田市のサッカーチーム・FC町田ゼルビアの試合を「孫と一緒に」観戦する企画も実施した。

各回には専門解説者を招き、基本的なルールや見ど

ころ、応援の仕方などを解説してもらった。サッカーのオフサイドを初めて知った人もいるなど、参加者の観戦意欲を盛り上げた。スポーツの面白さを再発見してもらうことができた。

●参加者数

性別	50代以下	60代	70代	80代以上	計
男性	13	17	10	1	41
女性	10	10	9	0	29
計	23	27	19	1	70

※参加人数はのべ人数

全3回で各回平均約20人が参加。年齢層は60代を中心に50代から70代まで、比較的均等に参加があった。男女比では男性が女性を上回った。



味のある手描きのチラシは地元在住のイラストレーターが担当



「まちスポ新聞」では生で観戦することの迫力を訴えた

事業③ まちスポ広場

ウォーキングに親しむ人たちをほかのスポーツへ誘うことを目的とした事業。町田市の中でもウォーキング・散歩者が多い恩田川沿いにある町田市総合体育館広場（駐車場）にニュースポーツ体験コーナーをつくり、参加してもらった。

メニューには初心者でも楽しめるクップ、マレットゴルフ、ペタンク、青空バドミントン、大極柔力球を選択。

ウォーキング・散歩者は1人の世界を楽しむ傾向が強いようで、体験コーナーに引き込むのは苦心したが、目立つように白地に赤文字ののぼりを設置したり、寒

い時期には熱いコーヒーを提供したりして参加者獲得に努め、常連参加者もできた。

●参加者数

性別	50代以下	60代	70代	80代以上	計
男性	21	27	11	0	59
女性	21	32	10	0	63
計	42	59	21	0	122

※参加人数はのべ人数

全8回で各回平均約15人が参加。3事業の中では相対的に年齢層が若かった（60代以下が8割）。男女比は各回ではほぼ同じだが、女性の数が男性をやや上回った。



固い路面だったがマレットゴルフ体験を楽しめた



寒い朝もあったかいコーヒーでほっと一息

●参加者の声

- 運動・スポーツなど無理だと思っていたが、参加して楽しくからだを動かせたことがよかった。
- 継続的にやっていきたい。
- まちスポ新聞は初めて読んだが、読みごたえがある。スポーツ好きなので参加できたらうれしい。

- とてもよいプロジェクトなので広がってほしい。
- 自分の体力を知ることができた。
- もっとまちのスポーツを市民に知ってもらうことが大切だと思う。

● 事業実施の流れ

		6月	7月	8月	9月
運営	実行委員会	第1回 実行委員会 (6/5)	第2回 実行委員会 (7/3)	第3回 実行委員会 (7/31)	第4回 実行委員会 (8/22)
	コアメンバー会議	コアメンバー会議① (6/10)	コアメンバー会議② (6/24)	コアメンバー会議③ (7/12) コアメンバー会議④ (7/18) コアメンバー会議⑤ (7/25)	コアメンバー会議⑥ (8/13)
集客のための事業	事前事業／広報事業	「町田市民体力テスト」でレク式体力チェックデモとチラシ配布	「あそびも町田展」に出展(レク式体力チェックのデモ、フープ体験、告知と参加を呼びかけ) (7/21)	中町三丁目自治会総会で「おはようスポーツ」説明と参加呼びかけ (8/9)	
	実施事業			中町三丁目自治会広場① (8/24) 中町三丁目自治会広場② (8/31)	中町三丁目自治会広場③ (9/7) 中町三丁目自治会広場④ (9/14) 中町三丁目自治会広場⑤ (9/21)
	おはようスポーツ				
	タンスポーツ応援隊			孫と一緒にサッカー観戦① (8/11)	
	まちスポ広場				
	まちスポ新聞				第1号発行 (8/30、2万部新聞折込)

ワールドカフェ 『まちスポ町田』の明日を考える



行政・スポーツ関連団体と協働してまちスポプロジェクトを進めていくためのステップとして、2013年11月24日、ぽっぽ町田会議室でワールドカフェ『まちスポ町田』の明日を考えるを開催（参加者58人）。

第1部は町田まちスポプロジェクト代表（町田市レクリエーション連盟・菌田碩哉氏）の司会進行で、町

10月	11月	12月	1月
第5回 実行 委員会 (9/26)	第6回 実行 委員会 (11/13)		
コア メンバー 会議⑨ (10/8)	コア メンバー 会議⑩ (11/20)		
「町田市生涯学習 センター祭り」 ブース出展 (パネ ル展示、レグ式体 力チェックの体験) (10/25)	ワールドカフェ 「『まちスポ町田』 の明日を考える」 (11/24)		
中町 三丁目 自治会 広場⑥ (9/28)	中町 三丁目 自治会 広場⑦ (11/16)	中町 三丁目 自治会 広場⑧ (11/30)	中町 三丁目 自治会 広場⑨ (12/9)
国体観戦 「バレー ボール」 (10/2)	国体観戦 「バドミ ントン」 (10/5)	孫と一緒に サッカー 観戦② (10/26)	新体操 「町田フレ ンズカップ」 観戦 (12/8)
	総合 体育館 広場① (11/2)	総合 体育館 広場② (11/9)	総合 体育館 広場③ (11/16)
	総合 体育館 広場④ (11/23)	総合 体育館 広場⑤ (11/30)	総合 体育館 広場⑥ (12/7)
	総合 体育館 広場⑦ (12/8)	総合 体育館 広場⑧ (12/21)	
	第2号発行 (10/30、 2万部 新聞折込)		第3号発行 (1/15、 2万部 新聞折込)

田市スポーツ振興課係長、町田市体育協会会長、町田市スポーツ推進委員会副会長、町田市中町三丁目町会長、NPO法人子ども広場あそべこどもたち代表らによるシンポジウム。第2部では問題提起された4つのテーマについて、メンバーを入れ替えながら議論するワールドカフェ形式。ここで出された意見は町田市への提言としてまとめられることになった。



●ワールドカフェ参加者の意見から

「いろいろな団体がつながるためには？」

- 「スポーツ」「レクリエーション」という言葉にとらわれない活動を。
- それぞれが自分の活動を積極的に開示。
- 「からだを動かす」をキーワードに、行政に横断的な施策を行ってもらおう。

「スポーツの裾野を広げるには？」

- 学校をうまく使う。
- からだを動かす楽しさを教える指導員の養成。
- 行政に「運動したいけれど」相談室を開設。

「子どもの外遊びを活発にするには？」

- スポーツの根っこは幼児期の遊び。
- 子ども時代には特定のスポーツより、まず外遊びを。子育て世代が外遊びを知らないので、親にもその機会を。

「高齢者にもっとスポーツをしてもらうためには？」

- カタカナ名のスポーツは難しく感じるので、「健康会」などの名称でハードルを低くする。
- 1人で散歩している高齢者に運動を勧める「若い女性の声掛けボランティア」を。

次年度へ向けて

この1年は事業の意義を確認し、現状とすり合わせ、実施方法の模索で終わった感があり、本格的な始動は2年目からというのが実情。「高齢者の体力づくり」という枠を越えて、地域のスポーツやレクリエーションのあり方に新たな方向性を示す意義のある事業である。より明確な目標と戦略をもって次年度の事業継続につなげたい。

- ①まちスポプロジェクトが目指し、動かそうとするものを、より明確にする。ワールドカフェの提言をまとめ、「市のスポーツ推進計画」に対して具体的な提案をする。
- ②評判のよかった「まちスポ新聞」の発行を継続したい。そのためには、発行のための助成金の獲得やタウン誌との協力・提携を考える必要がある。
- ③事業の推進は、市のスポーツ推進委員会を中軸に、体育協会とレクリエーション連盟が左右からかか

わる形が望ましい。まちスポプロジェクトを、それぞれが進める事業や行事を有機的につなぎ合わせるしくみとして位置づける。

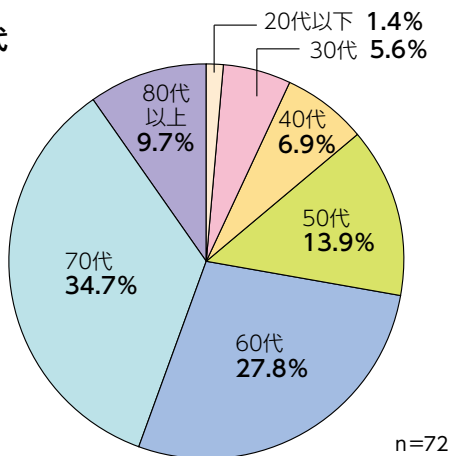
- ④ほかの団体との連携も積極的に進める。
 - ・行政との協力関係を密にしたい。具体的には市が国体を機に組織したスポーツ・ボランティアの活用策をともに考え、新たな活動を実施することが重要な課題になる。
 - ・プロスポーツ団体との協力関係を維持・発展させ、スポーツを観る・体験する機会を広げる活動に取り組む。
 - ・身近なスポーツ・レクリエーションを地域組織と協働して推進する可能性を見出すことができたので、従来の地域組織だけでなくNPO団体などとの連携も模索したい。
 - ・大学との連携を具体化し、教員や学生が参画できる場を創出する。

アンケート評価分析

「まちスポ新聞第2号」の紙面にてアンケートを実施し、「まちスポ新聞」読者および、事業参加者75人から回答をいただいた。

回答者の属性

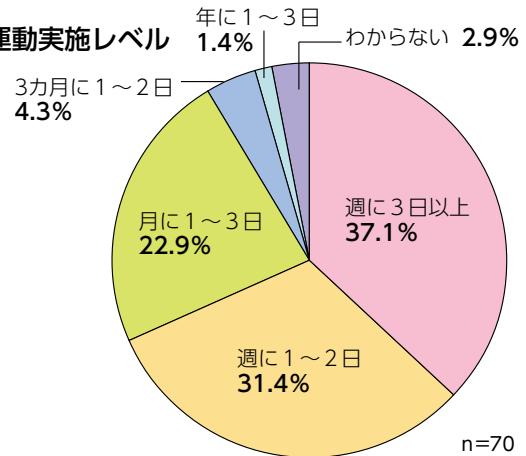
●年代



回答者の年代は、20代以下が1.4%、30代が5.6%、40代が6.9%、50代が13.9%、60代が27.8%、70代が34.7%、80代以上が9.7%で、60代以上が7割強を占めている。

性別は、男性が50.0%、女性が50.0%であった。

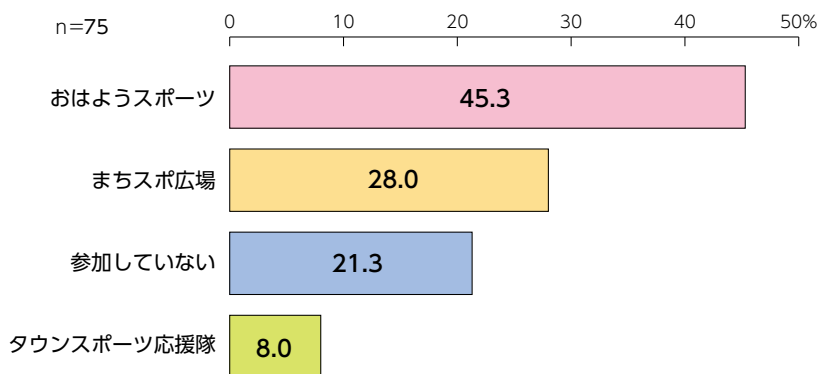
●運動実施レベル



運動実施レベルは、「週に3日以上」が37.1%、「週に1～2日」が31.4%、「月に1～3日」が22.9%、「3か月に1～2日」が4.3%、「年に1～3日」が1.4%、「わからない」が2.9%であった。

プログラム評価

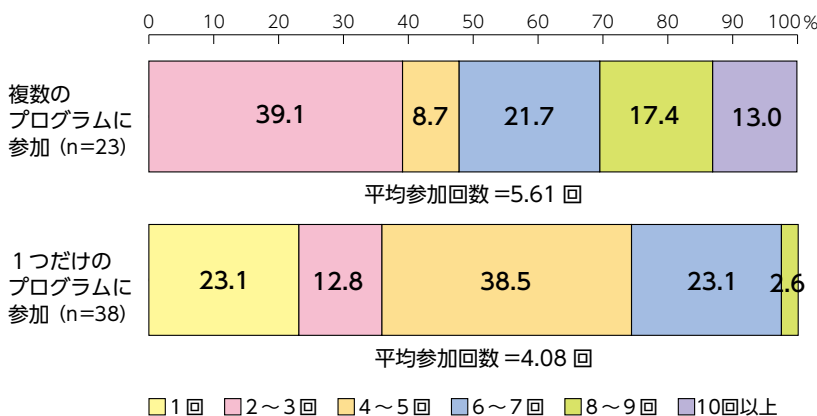
●参加プログラム（複数回答）



参加したことのあるプログラムは、「おはようスポーツ」が45.3%、「まちスポ広場」が28.0%、「タウンスポーツ応援隊」が8.0%であり、「参加していない」も21.3%となった。

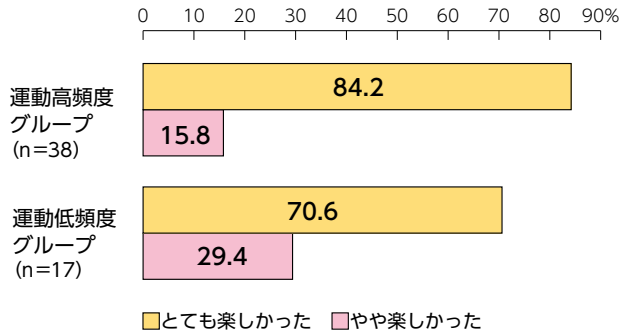
まちスポプロジェクトへの参加回数では、「複数のプログラムに参加」した人は、2～3回が最も多く平均で5.61回、「1つだけのプログラムに参加」した人は、4～5回が最も多く平均で4.08回となる。

●参加回数



プログラム評価

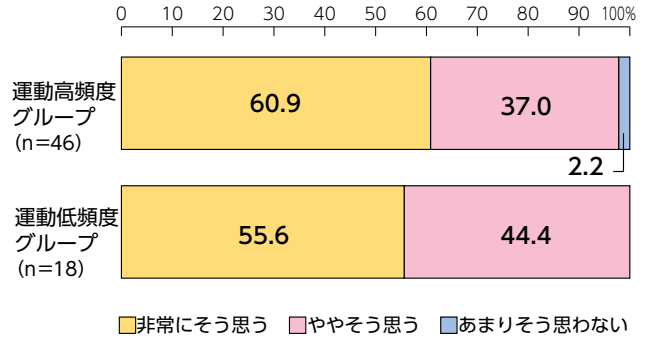
●満足度 (運動実施レベル別)



参加した楽しさは、運動高頻度グループで「とても楽しかった」84.2%、「やや楽しかった」15.8%である。運動低頻度グループでは、「とても楽しかった」70.6%、「やや楽しかった」29.4%である。

※「運動高頻度グループ」は、「運動・スポーツを週に1日以上」行っている者
「運動低頻度グループ」は、「運動・スポーツを月に3日以下」+「運動・スポーツを全くしていない」者として分類

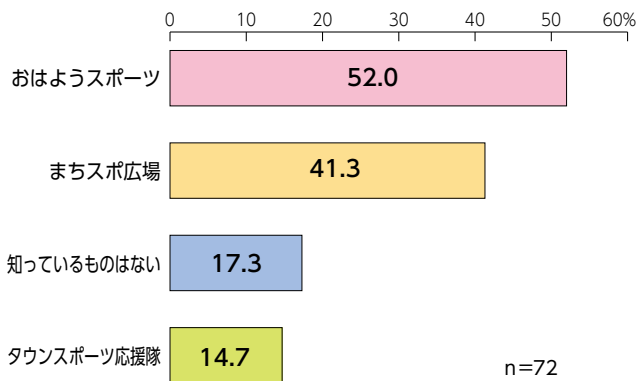
●再参加意向 (運動実施レベル別)



再参加については、運動高頻度グループで「非常にそう思う」と「ややそう思う」を合わせて97.9%、運動低頻度グループでは、「非常にそう思う」と「ややそう思う」を合わせて100.0%となる。

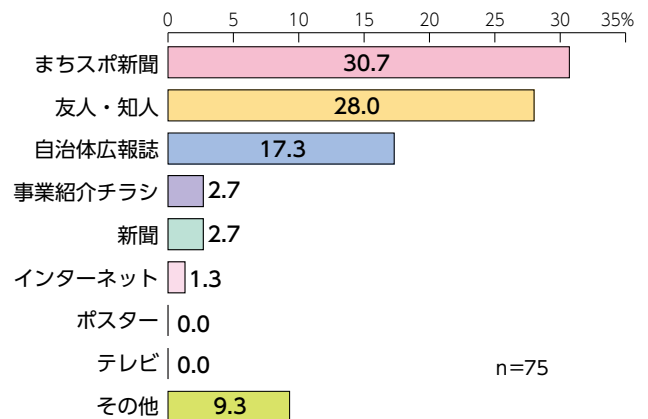
広報

●事業の認知度 (複数回答)



「まちスポ新聞第2号」を読む前から知っていたプログラムは、「おはようスポーツ」が52.0%、「まちスポ広場」が41.3%、「タウンスポーツ応援隊」が14.7%であり、「知っているものはない」は17.3%である。

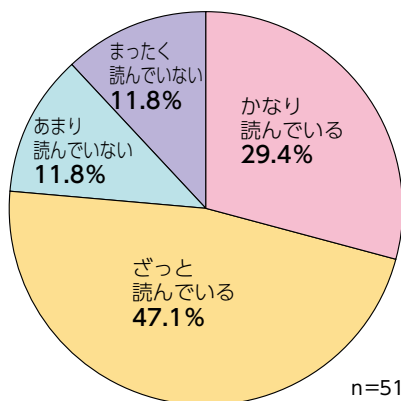
●認知媒体 (複数回答)



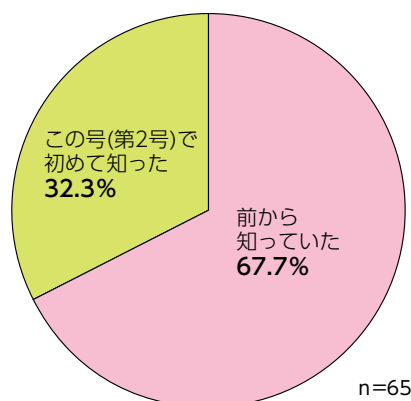
プログラムを知った媒体は、「まちスポ新聞」が30.7%、「友人・知人」が28.0%、「自治体広報誌」が17.3%で上位3つを占める。

「まちスポ新聞」の効果

●「まちスポ新聞」の読み方



●「まちスポ新聞」の事前認知度



「まちスポ新聞」の記事について、「かなり読んでいる」29.4%、「ざっと読んだ」47.1%であり、「あまり読んでいない」11.8%、「まったく読んでいない」11.8%である。

「まちスポ新聞」を以前からの認知度については、「前から知っていた」が67.7%、「この号(第2号)で初めて知った」が32.3%である。

自然を楽しみ、 自然に学ぶ 講座



目的・対象

定年後の人生を自然の中で豊かに過ごし、楽しみ、学びにつなげたいという人々、特に男性を対象に全3回で実施。1回目に宿泊型の講座を実施することで同世代の男性間の交流を深め、次いで半日講座、1日講座を展開。自然の中での活動を継続してもらうことを期待する。60代を中心に50代後半、70代前半の男性。30人程度。

広報事業

「ポスター」「チラシ」「卓上POP」「名刺サイズカード」のキャッチフレーズには実施団体ごとの「オリジナリティ・地域性」を入れ込み、地域住民への親和性をアピールした。

講座はいずれも「地元の自然」をフィールドとして、身近に豊かな自然があることを再認識してもらった。

事業概要

【実施地区】

全国3地区、奈良県大和郡山市・大阪府高槻市・佐賀県佐賀市にて実施

【実施団体】

NPO法人奈良県レクリエーション協会
公益財団法人大阪府レクリエーション協会
佐賀県レクリエーション協会

【実行委員会】

本事業終了後も、自治体や関係団体が独自に事業を開催することにつながるため、生涯スポーツ担当部署、高齢者福祉担当部署行政職員やスポーツ関係団体役員などの方々に委員に就任いただき、自治体に実行委員会を組織することを目指した。

基本プログラム

1回3時間。全3回シリーズ。初回は1泊2日の集中野外講座。参加費を徴収し、快適な施設とクオリティの高いプログラム内容で展開した。



チラシのキャッチフレーズも趣向を凝らし、大阪は「あなたもナチュラルライフ名人!!」、奈良は「自然大学開講!!」、佐賀は「北山の自然の中で 学び・語り・活かそう!」とした



喫茶店などに置いてもらう卓上POPと名刺サイズカード

50代以上を対象にした大人のキャンプ講座。

1泊2日を含む全3回講座です。災害時にも役立つ野外活動ノウハウを身につけ、自然素材を使ったクラフトを体験したり、地元にある自然の穴場を再発見します。仲間づくりに繋がるかもしれません。特に男性の方はぜひご参加ください。

場所●佐賀県立北山少年自然の家、佐賀市古瀬「大和屋」他

自然を楽しみ、自然に学ぶ講座 北山の自然の中で 学び・語り・活かそう!



定年後の人生を自然の中で豊かに過ごし、楽しみ、学びにつなげたいと思いませんか?

— 文部科学省委託
高齢者の体力づくり支援事業

NPO法人 奈良県レクリエーション協会

野外で手づくり「大人のための月見の宴」

● 事業概要

2013年の中秋の名月(9月19日)に合わせ、1回目の1泊2日のプログラムを「野外で創る月見の宴」というテーマとして、手づくりした宴で満月の風流を楽しむという「大人の月見の楽しみ方」を試みた。また、3回通して瓢箪クラフトを実施し、テーマ性を持たせた。

● 運営体制

主催：公益財団法人日本レクリエーション協会
 NPO法人奈良県レクリエーション協会
 後援：奈良県、大和郡山市、奈良県社会福祉協議会、
 奈良県農業協同組合、奈良交通株式会社
 協力：大和郡山市レクリエーション協会

● 実行委員会

奈良県レクリエーション協会を中心に、大和郡山市スポーツ推進課、大和郡山市商工会青年部、大和郡山市レクリエーション協会、大和郡山市総合型地域スポーツクラブ、大和郡山市立少年自然の家などの地域団体、奈良県ラダーゲッター協会、奈良県マンカラ協会、大和郡山市安全吹き矢協会などの実技団体が組織。



初日夕食のバーベキュー調理。火を使う場面では男性がイキイキとしていた

● 運営で工夫した点

初回の宿泊プログラムでは参加者同士の交流を図るため、食事や道具の準備を全員で分担し、班に分かれてスタンツなどを行った。夜の「しゃべり場」では「私のこれからの人生」をテーマに1人ひとりが発表。熱心かつ真剣に語り合った。

「瓢箪クラフト」では3回に分けて作業を進めることにより、連続参加のモチベーションを高めた。

実施内容

	日時	会場	内容	講師
1回目	1日目 9月19日(木) 12:30~22:30	大和郡山市立 少年自然の家	<ul style="list-style-type: none"> ● オリエンテーション ● 班分け(月見団子他手作り料理/竹の食器づくり/月見の宴の会場設営) ● 各班ごとに作業、スタンツなどの出し物も協議 ● 月見の宴 ● しゃべり場(私のこれからの人生) 	好井國治(奈良県レクリエーション協会)/松浦靖彦(奈良県レクリエーション協会)
	2日目 9月20日(金) 6:00~12:00		<ul style="list-style-type: none"> ● 起床/ラジオ体操/周辺ウォーキング ● 自然の家で朝食 ● 瓢箪クラフト 	
2回目	10月20日(日) 9:00~12:00	大和民俗公園周辺	<ul style="list-style-type: none"> ● 民俗博物館で先人たちの生活の知恵を学ぶ ● 瓢箪細工の展示会を見学 	吉田 伸 (大和郡山市レクリエーション協会)
3回目	11月23日(土・祝) 9:00~16:00	大和郡山市総合庁舎 セミナー室	<ul style="list-style-type: none"> ● 瓢箪クラフト総仕上げ ● 振り返り、アンケート記入 	好井國治(奈良県レクリエーション協会)/松浦靖彦(奈良県レクリエーション協会)

● 広報事業

- A2ポスター 400枚 / A4チラシ2種計3,000枚 / 名刺サイズカード2,500枚 / 卓上POP50セットを市内の公共施設、喫茶ノンなどに配布・掲示。
- 郡山市の広報誌に告知掲載 (37,000世帯配布)。

● 事前事業

「奈良県レクリエーション大会」(2013年7月7日)の会場ブースで講座内容をデモンストレーション(竹のろうそく灯籠、瓢箪工作の展示)。郡山市の「全国金魚すくい大会」(2013年8月17・18日)の会場ブースでもデモンストレーション(金魚工作、竹のろうそくなど見本展示)を行った。

● 参加者数

3回でのべ127人、1回平均42.3人と予定参加者30人を上回った。1回目参加者に友人を誘うよう呼びかけ、奈良県レクリエーション協会の連絡所である

童心にかえてドッチビーを楽しむ



中秋の名月にふさわしい風流な「青竹灯籠」づくり



1回目は「野外で創る月見の宴」のために料理や竹食器をつくり、野の花を摘んでのテーブル装飾、班ごとのスタンプなどを行った。入浴後には「しゃべり場」を実施。翌日は瓢箪クラフト、ラダーゲッター、マンカラなどを行った。

2回目はネイチャーゲーム、ノルディックウォーキングを予定したが雨天につき民俗博物館を見学。第3回は瓢箪クラフトの仕上げ、マンカラ、ラダーゲッターのリーグ戦を行った。

「喫茶ノン」でも一般客に講座の楽しさを伝え、2回目は雨天ながら46人が参加。男性参加者が多かった。

性別	50代以下	60代	70代	80代以上	計
男性	1	19	46	1	67
女性	1	19	39	1	60
計	2	38	85	2	127

※参加人数はのべ人数

● 参加者の声

- まったく調理することがなかったがお米をといだり包丁を持つことができた。
- キャンプ場でみんなと話しながらバーベキューしたり青春時代に戻った気がした。
- 仲間が増えた。これからの人生を語り合ったのがよかった。

男女ともにクラフト体験がよかったという声がある。「料理したことがなかったけどできた」「集団生活が懐かしかった」「語り合いがよかった」という男性からの意見が特徴的。

● 事業継続に向けて

参加者から「また来年もやってほしい」との声があり、スタッフも意欲を見せている。「瓢箪の種植えから収穫、加工まで自分の手でやりたい」という要望もあり、奈良県長寿社会課へ奈良県レクリエーション協会から「まほろば生きがい 瓢箪工房」創設への支援を応募した。講座以降「喫茶ノン」に参加者が集まるようになり、実施の成果があったと自負している。「次回は平群町で」という候補地もあがっている。



大人たちが熱く語り合った宿泊プログラム、夜の「しゃべり場」

公益財団法人 大阪府レクリエーション協会

技を身につけて、ナチュラルライフ名人に

● 事業概要

大阪の中心部から電車・バスで時間をかけずに行ける自然豊かな場所を利用。今後も継続的に身近な自然と接することで、健康で心豊かな暮らしの実現につなげることを目指した。

また、地震やそのほかの大規模な災害が懸念される今、阪神淡路大震災の経験を忘れず、自分の手で物をつくったり、火をおこしたりする技を身につけ、自然を大切に、自然とともに生きる気持ちを再認識してもらうプログラムを構成した。

● 運営体制

主催：公益財団法人日本レクリエーション協会、公益財団法人大阪府レクリエーション協会
共催：大阪府ネイチャーレク研究会

● 実行委員会

主催団体である大阪府レクリエーション協会、ならびに共同でイベントなどを実施することも多い大阪府ネイチャーレク研究会で運営を行った。



力を合わせて臼と杵で餅つき

● 運営で工夫した点

参加者がニューエルダーということで、アクセスしやすい会場に設定。また、興味を持ってもらうための講座内容を検討した。さらに、参加者同士が協力することで、仲間づくりにつながるよう配慮した。

実施内容

	日時	会場	内容	講師
1回目	11月3日(日) 10:00～ 11月4日(月・祝) 15:00	吹田市自然体験 交流センター わくわくの郷	【楽しくおいしくサバイバルスキルを学ぼう】 火おこし体験、ロープワーク、竹食器・箸の 工作、ネイチャーアートなど	市口明彦(ボーイスカウト団委員長) 池邊美保子/猪野守/井上欣宏/今 田三郎/久保順正/佐藤幹郎/西田 茂美(以上、大阪府レクリエーション 協会公認講師)
2回目	12月22日(日) 10:00～17:00	大阪府羽衣 青少年センター	【手仕事の技を学ぼう】 しめ縄・正月の縄飾りなどの手仕事体験、餅 つきを体験など	
3回目	1月26日(日) 9:00～13:00	摂津峡(大阪府高槻市)	【ハイキングとネイチャーレクで自然の発見】 植物の観察・学習、野外レクリエーション、 温泉など	

全体のテーマは「身近な環境のなかで自然の豊かさを再発見し、手仕事の技を身につけるなどしてナチュラルライフ名人になる」。

宿泊プログラムは高齢者でも参加しやすいように、交通アクセスのよいキャンプ場を選定。火おこし体験や山から切り出した竹を使った食器づくり、非常時にも使えるロープワーク、シシカバブや五平

餅づくりといった野外料理など、サバイバル体験を行った。

2回目は日帰り講座。年末の開催に合わせて、正月準備として縄飾りづくりを実施。わらを両手でねじり合わせて縄からつくる手作業を習った。しめ縄を自作することは初めての人が多く、完成時には歓声があがった。餅つきは、薪で火を焚き、米を蒸す

● 広報事業

- ポスター 400枚／チラシ 3,000枚／名刺サイズカード 2,500枚／卓上POP 50セットなど、高槻市公民館、吹田市自然体験交流センター わくわくの郷、おおさか歩育の会例会、ポイントウォーク大会会場、ニュースポーツ体験会会場、飲食店などで配布。

● 事前事業

- 枚方市交野植物園での行事で講座紹介、参加者募集。
- 大阪府レクリエーション協会主催の月例会「おおさか歩育の会」が、読売新聞運営の「わいず倶楽部」(50歳以上会員の趣味などを展開する会)とコラボレーションで開催した例会で、講座を紹介し案内書を配布。
- ポイントウォーク、ニュースポーツ体験などの行事で講座紹介、参加者募集。
- NPO 法人大阪府高齢者大学校に依頼して、自然体験活動に関心のありそうな人に案内した。

● 参加者数

駅からほど近い吹田市自然交流施設の宿泊所を使用した。参加者の中には、宿泊に抵抗があったり、青少年センターでの宿泊に難色を示したりする者もいた。



ことから始め、白と杵でつくことで参加者同士の交流も深まった。

3回目は大阪北部の摂津峡でネイチャープログラムを実施。滝道をハイキングしながら自然観察を行い、ネイチャーレクリエーション「ふれあいのゲーム」などを実施した。

性別	50代以下	60代	70代	80代以上	計
男性	13	21	6	0	40
女性	6	19	4	0	29
計	19	40	10	0	69

※参加人数はのべ人数

● 参加者の声

- 日ごろなかなか体験できないことができてよかった。
- しめ縄づくりでは初めてわらを見て、実際に触ることができた。
- 野外料理や竹の食器づくり、しめ縄づくり、餅つきなど、初めての体験で楽しかった。
- ペアになるゲームをすることで、それまで話をしていなかった人とも親しくなれた。
- 自然の中で人と交流できるネイチャーゲームがよかった。
- 竹細工、餅つきは非常時に利用できるスキルだった。

● 事業継続に向けて

昔懐かしいしめ縄づくりや餅つきなどで高齢者の興味関心を惹くことができた。また、手作業を行うことで、ノウハウを学ぶだけでなく、参加者同士が協力して会話も弾み、親睦を深めることにつながった。

摂津峡では自然散策の楽しさを知ってもらい、今後も身近な自然環境の中でからだを動かしていくよう促した。参加者からは「自然を身近に感じるためのタウンネイチャーウォークも行ってほしい」という要望もあった。当協会内ではネイチャーレク研究会も活動しているため、入会し自然体験活動を継続するよう呼びかけた。



摂津峡の滝道を自然観察しながら歩く

佐賀県レクリエーション協会

北山の自然の中で、学び・語り・活かそう!

● 事業概要

佐賀市近郊の低山を拠点に、サバイバル食を体験し、ネイチャークラフトを楽しむ自然講座。史跡が点在する古湯温泉付近をウォーキングして温泉で疲れを癒すという大人の自然の楽しみ方。女性主体の参加に合わせたプログラムとなった。

● 運営体制

主催：公益財団法人日本レクリエーション協会、佐賀県レクリエーション協会

後援：佐賀県健康福祉本部、佐賀県長寿社会振興財団「ゆめさが大学」、佐賀県社会福祉協議会

● 実行委員会

佐賀県レクリエーション協会を中心に、佐賀市レクリエーション協会、佐賀県長寿社会振興財団「ゆめさが大学」、NPO法人森のプロジェクトで組織した。

● 運営で工夫した点

利用施設やウォーキングコースの下調べは入念に行った。現地へ赴き環境を確かめ、コースもスタッフが



古湯温泉付近の史跡探索ウォークの途中、木陰でひと休み

実際に歩いてみて参加者に適しているか確かめた。

クラフトも実際にスタッフが作り、難易度・楽しさ・満足感などをシミュレーションした。

実施内容

	日時	会場	内容	講師
1回目	8月30日(金) 10:00~ 8月31日(土) 14:00	北山少年自然の家	<ul style="list-style-type: none"> ● オリエンテーション/グループ分け ● コミュニケーションワーク(アイスブレイキング) ● キャンプファイヤーの準備作業 ● 夕食 ● キャンプファイヤーで語る 	江口英子(佐賀女子短期大学非常勤講師、佐賀県レクリエーション協会理事) / 森恵美(西九州大学短期大学部非常勤講師、佐賀県レクリエーション協会理事) / 白垣伍男(佐賀県レクリエーション協会副会長)
			<ul style="list-style-type: none"> ● 起床/散策/朝食 ● 森林に関する知識講座 ● 野外で創るシチュー、ロールパン、燻製ウィンナー ● 野外昼食 	白垣伍男(佐賀県レクリエーション協会副会長)
2回目	10月17日(木) 9:30~13:00	古湯温泉周辺	<ul style="list-style-type: none"> ● オリエンテーション ● 古湯温泉を探索して史跡等の発見ウォーキング ● 古湯温泉にゆっくり入って温泉を楽しむ、仲間と交流 	江口英子(佐賀女子短期大学非常勤講師、佐賀県レクリエーション協会理事)
3回目	11月14日(木) 9:30~15:00	北山少年自然の家	<ul style="list-style-type: none"> ● オリエンテーション ● 自然の中で楽しむクラフト ● 落ち葉でランチョンマット ● ススキのふくろうさん ● お土産になるリースづくり(クリスマス、お正月用) ● 閉講式 	江口英子(佐賀女子短期大学非常勤講師、佐賀県レクリエーション協会理事) / 森恵美(西九州大学短期大学部非常勤講師、佐賀県レクリエーション協会理事) / 西村文子(佐賀県レクリエーション協会事務局長補佐、佐賀市レクリエーション協会事務局) / 杉野幸子(レクリエーションインストラクター) / 岡本美津代(CSOみんなの森プロジェクト理事)

● 広報事業

- A2ポスター 400枚/A4チラシ3,000枚/名刺サイズカード2,500枚/卓上POP50セットを配布・掲示。
- レク有資格者に「県レク協だより」とあわせて名刺サイズカード、チラシなどを送付(320通)。
- 「ゆめさが大学」学生に、ゆめさが佐賀大学本部より配布500枚。

● 事前事業

- 開始2カ月前に「ゆめさが大学」学生対象にチラシを配布。
- レクボランティア講座参加者に講義と実技を行いながら広報ツールを配布した。

● 参加者数

3回でのべ73人、1回平均24.3人が参加。1回目の実施日があいにく台風にあつかり、申し込んでも実際に参加した人が減ったことがあげられる。

性別	50代以下	60代	70代	80代以上	計
男性	0	9	5	0	14
女性	2	30	26	1	59
計	2	39	31	1	73

※参加人数はのべ人数



スキのフクロウづくり。「子どものころに戻ったみたい」という声も

1回目では野外での炊飯は慣れないようだったが、アルミ缶でのシチューづくり、ロールパン焼き、ウィンナーの燻製、クラフトや焼き杉の体験は、夢中で行っていた。

2回目の古湯温泉街の3.5kmの散策コースは、途中に斎藤茂吉の歌碑があり、温泉街の歴史を学びながら楽しくウォーキング。温泉入浴をゆっくり楽しめたことも満足度を高めた。

3回目は森林学習館で「蔓のリース」「クリスマスツリー」などのクラフト。個性豊かな作品が完成した。

● 参加者の声

- 子どものころに戻ったみたい楽しめた。
- なかなか行かない地元北山の自然の楽しさを知ることができた。
- 台風になつたが和気あいあいの1泊で野外昼食づくりがとても楽しかった。

「からだと心を楽しく動かせた」という意見はこの世代には重要なポイントだろう。中でも「行動することで心が開き、連帯感が生まれ、仲間が生まれた」という声は興味深い。参加者の「笑顔」にその満足度が表れている。

● 事業継続に向けて

佐賀県「ゆめさが大学」の職員が企画の面白さに感心していた。スタッフも「機会があればやりたい」と意欲的。ただし今後は広報の仕方に工夫を凝らし、より多くの高齢者関連組織との連携を図って、講座内容の伝達や申し込み獲得を積極的にすることが課題である。



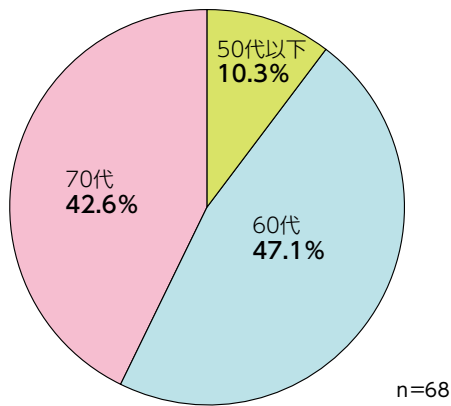
女性参加者が多く、明るく元気な笑い声があふれた

アンケート評価分析

講座終了後に当日参加された方にアンケートを配布し、72名の方から回答をいただいた。

参加者の属性

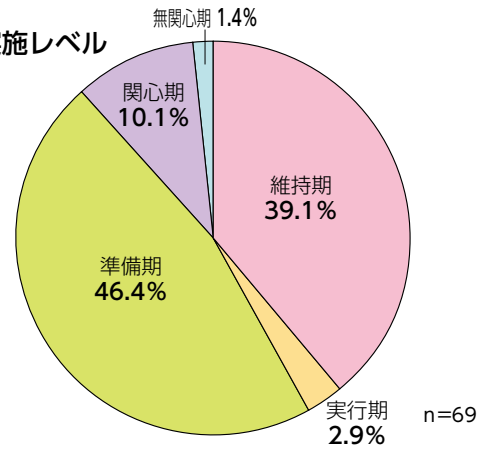
●年代



参加者の年代は、50代以下が10.3%、60代が47.1%、70代が42.6%となった。性別は、男性が51.4%、女性が48.6%であった。

参加者の普段の運動実施レベルは、無関心期が1.4%、関心期が10.1%、準備期が46.4%、実行期が2.9%、維持期が39.1%であった。無関心期、関心期、準備期を合わせて「運動低頻度グループ」は58.0%、実行期と維持期を合わせて「運動高頻度グループ」は42.0%で

●運動実施レベル



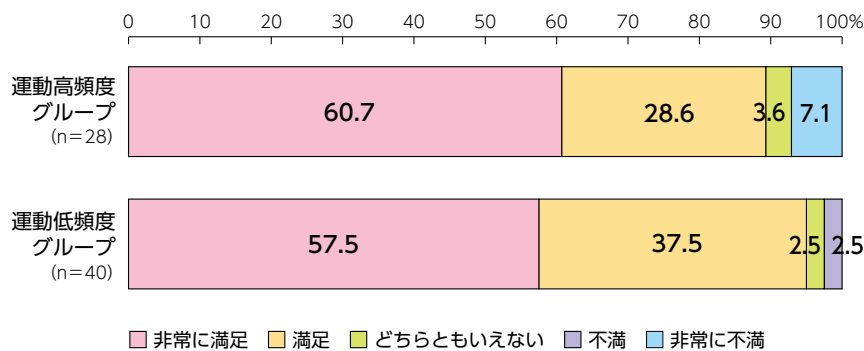
あった。

※「無関心期」は「運動・スポーツをしていない。またこれから先もするつもりはない」、「関心期」は「運動・スポーツをしていない。しかし近い将来に始めようと思っている」、「準備期」は「運動・スポーツをしている。しかし定期的ではない」、「実行期」は「定期的に運動・スポーツをしている。しかし始めてから6カ月以内である」、「維持期」は「定期的に運動・スポーツをしている。また6カ月以上継続している」と定義。

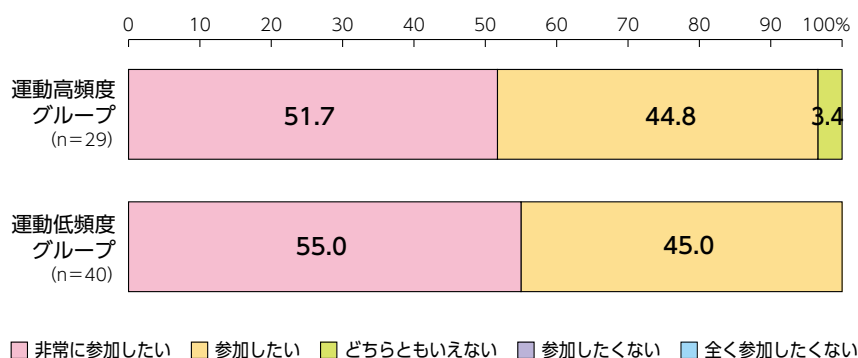
※「運動高頻度グループ」は、「維持期」、「実行期」、「運動低頻度グループ」は、「準備期」、「関心期」、「無関心期」として分類。

プログラム評価

●満足度 (運動実施レベル別)



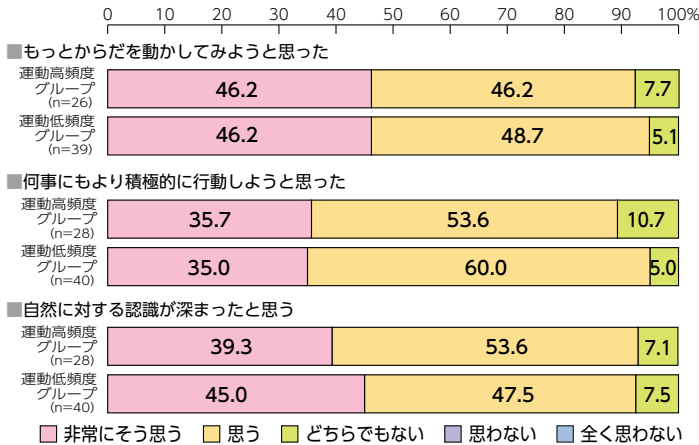
●再参加意向 (運動実施レベル別)



総合的な満足度について、「非常に満足」「満足」を合わせると運動高頻度グループが89.3%、運動低頻度グループが95.0%となる。再参加意向については、「非常に参加したい」「参加したい」を合わせると運動高頻度グループが96.5%、運動低頻度グループが100.0%となる。満足度、再参加意向ともに運動低頻度グループの方が高い割合が多く、普段あまり運動していない人に対しても効果的な事業であると考えられる。

プログラムの効果

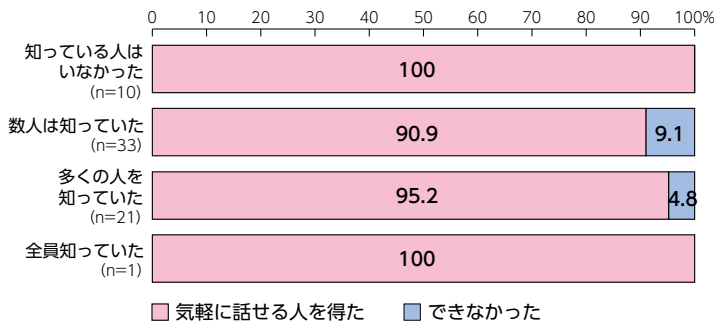
●意識変化（運動実施レベル別）



参加後の意識変化について、「もっとからだを動かしてみようと思った」は、「非常にそう思う」「思う」を合わせて運動高頻度グループが92.4%、運動低頻度グループは94.9%となる。「何事にもより積極的に行動しようと思った」は、「非常にそう思う」「思う」を合わせて運動高頻度グループが89.3%、運動低頻度グループは95.0%となる。「自然に対する認識が深まったと思う」は、「非常にそう思う」「思う」を合わせて運動高頻度グループが92.9%、運動低頻度グループは92.5%となる。

仲間

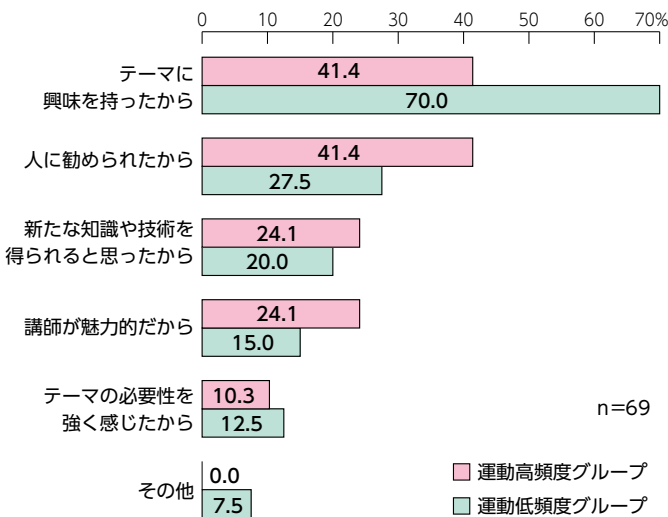
●気軽な交流（知人の有無・多少別）



本事業を通じて、参加者の中に「知っている人はいなかった」人の中で、「気軽に話せる人を得た」のは100.0%と、全員が気軽に話せる人を得ていた。もともと「数人は知っていた」人においては、「気軽に話せる人を得た」は90.9%となり、宿泊をともなったプログラムなどにより多くの人が気軽に話せる人を得たことがわかる。

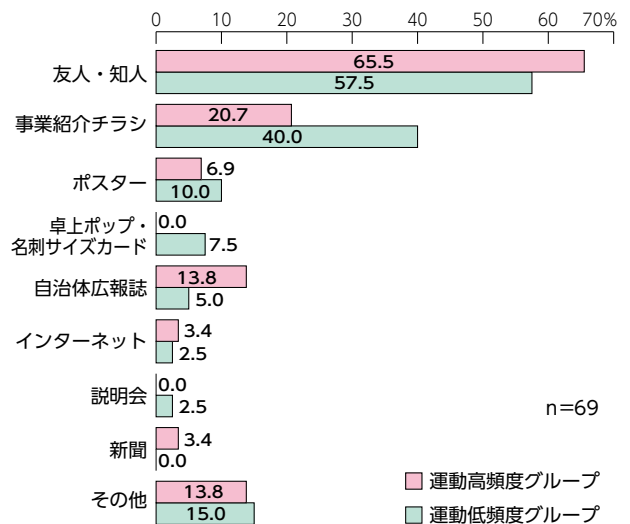
広報

●参加した理由（運動実施レベル別） ※複数回答



参加理由は、「テーマに興味を持ったから」（運動高頻度41.4%、運動低頻度70.0%）、「人に勧められたから」（運動高頻度41.4%、運動低頻度27.5%）、「新たな知識や技術を得られると思ったから」（運動高頻度24.1%、運動低頻度20.0%）が上位3つの回答となる。運動高頻度グループの理由がばらけているのに対し、運動低頻度グループの理由はテーマに惹かれている人が多いことなどから、運動

●認知媒体（運動実施レベル別） ※複数回答



をしていないニューエルダー層にとって、ニーズに合ったテーマであることがうかがえる。

講座の認知については、「友人・知人」（運動高頻度65.5%、運動低頻度57.5%）、「事業紹介チラシ」（運動高頻度20.7%、運動低頻度40.0%）、「その他」を除いて、「ポスター」（運動高頻度6.9%、運動低頻度10.0%）が上位3つの回答となる。

夫婦で創る元気ハツラツ セカンドライフ講座



「誰かにやってもらう方が効果がある」パートナーストレッチの意味を学ぶ

目的・対象

定年後、地域に知り合いがないために引きこもりになる男性も少なくない。一方、夫の定年によって、食事の世話などで妻の生活も激変する。そんな夫と妻の定年後のセカンドライフを、互いに理解しあいながら元気に過ごすためのヒントを学べる講座を開催。60代を中心に50代後半から70代前半のスポーツに親しんでいない夫婦を対象に、新潟県新潟市で実施した。

事業概要

夫婦での参加を前提にしたセカンドライフ講座。夫婦での「パートナーストレッチ」や「レク式体力チェック」など、日本では珍しい「夫婦で気遣いながら運動する微笑ましい姿」が生まれた。

運営体制

主催：公益財団法人日本レクリエーション協会
一般社団法人新潟県レクリエーション協会
共催：公益財団法人新潟市開発公社
後援：新潟県、新潟市、一般社団法人新潟県健康管理協会
協力：新潟市レクリエーション協会

実行委員会

新潟県レクリエーション協会を中心に、公益財団法人新潟市開発公社、新潟市西総合スポーツセンター、一般社団法人新潟県健康管理協会、有限会社chikaプロモーションで組織。

運営で工夫した点

新潟県健康管理協会との連携により医療・食事・健康など、専門的な知識を持った講師の派遣が可能になった。また、新潟市開発公社との連携により市内の主要スポーツ施設の利用や市広報紙への告知掲載などの協力を得ることができた。さらに、新潟県レクリエーション協会の得意分野である「レク式体力チェック」を講座プログラムに組み込み、「高齢者の方が家庭でできる体力チェック」を訴求できた。



パートナーを気遣う声をかけながら無理せずストレッチ

実施内容

	日時	会場	プログラム	講師
1回目	9月14日(土) 9:00～12:00	新潟市西総合 スポーツセンター	【二人のためのカラダ入門】 更年期におけるからだの変化・夫の場合・妻の場合、これから食生活、肩・腰の痛みの解消法(パートナーストレッチ)	横井美奈(新潟県健康管理協会)／西原史生(新潟県健康管理協会)／中村公昭(りゅうと接骨院)
2回目	10月19日(土) 9:00～12:00		【二人のためのスマートスポーツ】 スマートスポーツ、レク式バイアスロン、レク式体力チェック	豊嶋亜紀子(新潟県ブローライフル協会)／高橋仁光子(新潟県ポールウォーキング協会)／渡辺耕司(新潟県レクリエーション協会)
3回目	11月16日(土) 9:00～13:00		【これからのスポ・レク】 スポーツ・レクリエーションの将来設計、レク式体力チェックの評価と分析、家庭でできる簡単トレーニング、家庭でできる簡単ストレッチ	左近慎平(新潟医療福祉大学)／渡辺耕司(新潟県レクリエーション協会)／伊藤千賀(Chikaプロモーション)

1回目は「更年期におけるカラダの変化・夫の場合・妻の場合」「これからの食生活」についての講義や「肩・腰の痛みの解消法(パートナーストレッチ)」は夫婦でできるストレッチ法を家庭でも実践できるように丁寧な指導を行った。2・3回目は実技をメインに「レク式体力チェック」や、ポールウォーキングとブローライフルを組み合わせた「レク式バイアスロン」などを実施。交流しながらからだを楽しく動かせる内容となった。

夫婦で参加している方々の和やかな光景が見られた。特に、「肩・腰の痛みの解消法(パートナーストレッチ)」「夫婦一緒に体力づくり」など本講座ならではの部分を支持する声もあがっている。運動を通じて「夫婦のコミュニケーションが深まる」可能性が示唆された。本事業の実施によって、多方面から依頼が相次いでいる。



◀当初は「夫婦での参加が恥ずかしい」という声も聞かれた

広報事業

- ポスター 400枚/チラシ3,000枚/名刺サイズカード2,500枚/卓上POP50セットを新潟市内の公共スポーツ施設、新潟市内のコミュニティセンター、新潟県生涯学習推進センターなどで配布・掲示。
- 新潟市広報紙/新聞/インターネット(新潟県レクリエーション協会 HP)で告知。

お互いの気遣いを…
健やかで心豊かな暮らしを続けるにはまず「自分のカラダのことをよく知る」ことが大切です。更年期は加齢に伴い自然に起こる体質の変化。女性だけではなく最近では男性の更年期も話題になってきました。自分のカラダの状態をよく知り、新しいスポーツを体験して、お互いに健康で楽しい毎日を長く持続させる。そんなお手伝いをする講座です。ぜひご参加ください。特にお二人でのご参加をお勧めいたします。

夫婦で創る元気ハツラツセカンドライフ講座(新潟)
一緒に学ぼう!
加齢がもたらす大変化。男の場合、女の場合。

自分のカラダの状態をよく知り、簡単な運動を取り入れて健康で楽しい毎日を長く持続させましょう。

一文部科学省委託
高齢者の体力づくり支援事業

お互いの加齢変化を一緒に学ぶことをアピール

事前事業

新潟県健康管理協会から「健康診断受診者で運動が必要な人」にこの講座を紹介していただいた。また、新潟県老人クラブ連合会にこの講座の主旨と内容を説明し、老人クラブ連合会会員にこの講座を紹介してもらった。

参加者数

性別	50代以下	60代	70代	80代以上	計
男性	3	24	6	0	33
女性	4	58	9	0	71
計	7	82	15	0	104

※参加人数はのべ人数

予定人員が集まらず、締め切りを延長して広報活動を重ねた。「夫婦参加限定」がネックになっていると思われたため、「夫婦問わず2人で」と変えて再募集したところ、50名近くまで増えた。夫婦の参加は12組、最終的に参加者数はのべ104人に。

参加者の声

- パートナーストレッチの仕方、レク式体力チェックがよかった。
- 第二の人生を夫婦一緒に体力づくりについて何をするか、2人で深めることができた。
- レク式体力チェックを今後の参考にして、体力づくりをやりたい。
- ブローライフル、ポールウォーキングは呼吸、筋肉、脚力を鍛えながら、年齢を忘れて楽しめた。