

文部科学省委託

平成26年度 高齢者の体力づくり支援事業 報告書

スポーツ・レクリエーションを通じた
健康長寿社会づくりを目指して



はじめに

今、「健康寿命」という言葉が国や地方公共団体など行政をはじめとして、様々な機関や組織、会合などで叫ばれております。健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる状態、もしくは期間のことですが、世界に冠たる平均寿命の長さ以上に、健康寿命を延ばすことの重要性が指摘されているのです。平均寿命と健康寿命の差が介護や医療を受けながら生きる期間となり、平成25年の厚生労働省の発表によると男性で9.02年、女性で12.4年となっております。

我が国の高齢化は、平成26年度、25%を超えてさらに進行しており、2050年には38.8%になると予測されております。必然的に医療費や介護保険料は増大の一途で、健康寿命を延ばし、平均寿命との差を小さくすることが、個人にとっても社会全体にとっても大変、重要な課題となっております。

本会では、平成24年度より文部科学省の委託を受け、本事業を実施してまいりました。最終年度となる本年度は、これまでの成果と課題を生かし、運動やスポーツ・レクリエーションを特に行ってない高齢者の方々の参加を増やし、講座終了後に自主的なクラブ活動の継続を進めるモデル地区の設置など、新たな取組も行っております。

本事業に関わっていただいた皆様の積極的なお取組により、自主的なクラブが各地で誕生しております。また、次年度に独自に予算化して本事業を実施していただける開催市町村も生まれております。詳細は本報告書を御覧頂ければと思いますが、お陰さまで本年度も着実に成果を上げつつあるものと考えております。

また、昨年6月に施行された「地域における医療及び介護の総合的な確保を推進するための関係法律の整備等に関する法律」により、今後、市町村による「医療及び介護の総合的な確保のための事業」が行われることとなり、健康寿命を延ばすことが市町村の財政健全化のためにも大きな課題となってきており、高齢者の体力づくり支援は、地方公共団体においても取り組むべき重要な課題であると思っております。本報告書が各地域で取り組む際の一助になればこれに勝る喜びはございません。

結びに、本事業の実施に当たり多大なる御協力を頂きました都道府県、市町村レクリエーション協会をはじめ関係団体の皆様には感謝申し上げますとともに、的確な指針をお示しいただき、有用な御指摘を頂きました高齢者の体力づくり支援委員会の皆様、そして本事業の実施に当たって種々、御指導頂きました文部科学省をはじめ関係者の皆様に、この場をお借りして厚く御礼申し上げます。

平成27年3月

公益財団法人日本レクリエーション協会 理事長 **小西 亘**

目次

はじめに	1
高齢者の体力づくり支援事業とは	4

1 ニューエルダー元気塾 報告 9

ニューエルダー元気塾 概要	10
---------------------	----

ニューエルダー元気塾 地区報告	12
-----------------------	----

北海道・東北	12
--------------	----

北海道／青森県／岩手県／宮城県／秋田県／山形県／福島県

関東・甲信越	16
--------------	----

茨城県／栃木県／群馬県／埼玉県／千葉県／神奈川県／東京都
新潟県／山梨県／長野県

北陸・東海	21
-------------	----

富山県／石川県／福井県／岐阜県／静岡県／愛知県／三重県

近畿	24
----------	----

滋賀県／京都府／大阪府／兵庫県／奈良県／和歌山県

中国・四国	27
-------------	----

鳥取県／島根県／岡山県／広島県／山口県
徳島県／香川県／愛媛県／高知県

九州・沖縄	32
-------------	----

福岡県／佐賀県／長崎県／熊本県／大分県
宮崎県／鹿児島県／沖縄県

ニューエルダー元気塾 モデル地区報告	36
--------------------------	----

モデル地区報告

① 新潟県上越市	38
----------------	----

② 大阪府門真市	40
----------------	----

③ 兵庫県加古川市	42
-----------------	----

④ 奈良県奈良市	44
----------------	----

⑤ 香川県丸亀市	46
----------------	----

⑥ 沖縄県八重瀬町	48
-----------------	----

ニューエルダー元気塾 参加者アンケート集計結果	50
-------------------------------	----

参加者アンケート集計結果 2か月後、3か月後の意識・行動変容 ..	54
--------------------------------------	----

主催者アンケート集計結果	59
--------------------	----

2

スポーツ・レクリエーション サポーター養成講座 報告 63

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 概要 64

地区報告

- ① 一般社団法人新潟県レクリエーション協会 66
- ② 特定非営利活動法人兵庫県レクリエーション協会 68

スポーツ・レクリエーションサポーター養成講座 エキスパートコース 概要 70

地区報告

- ① 静岡県レクリエーション協会 72
- ② 公益財団法人大阪府レクリエーション協会 74

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・エキスパートコース 参加者アンケート集計結果 76 主催者アンケート集計結果 81

3

モデル事業 報告 83

- ① 60代から知っておきたいカラダの教養講座 83
- ② エコのスポーツライフ(里山暮らし)が10倍楽しくなる講座 95
- ③ パートナーと創る元気ハツラツセカンドライフ講座 102

■ 自主的な活動、各地で誕生 109

■ シンポジウム 報告 111

体験型シンポジウム ニューエルダーのための人生を愉しむ「カラダ学」
加齢によるカラダの変化と対応法

■ スマートスポーツの運動効果検証 114

■ レク式体力チェックを活用したスマートスポーツ長期効果検証報告 118

■ プロモーション事業 123

■ 高齢者の体力づくり支援事業 支援委員から 126

注) 図表の合計値について

本報告書では、図表の百分比(%)は、少数点第2位で四捨五入して、小数点第1位までを表示した。
四捨五入したため、合計値が100%を前後することがある。

また、「〇はいくつでも」と表示のある質問は、2つ以上の複数回答を認めているため、回答計は100%を超えている。

高齢者の体力づくり支援事業とは

● 事業の目的

本事業は、平成24年度、25年度、26年度の3年間にわたって、文部科学省の委託を受けて実施してきた事業であり、本年度が最終年度である。

現在、我が国の高齢化率は25%を超え、4人に1人が高齢者という超高齢社会である。高齢化は、第1次ベビーブーム時に生まれた団塊の世代が高齢期に入ったことで、今後、さらに進み、約20年後の平成47年(2035年)の高齢化率は、すでに30%を超えているだけでなく、前期高齢者より後期高齢者が急増すると予測されている。したがって、社会保障費や医療費、介護費用などが、今後、ますます増大することが懸念されている。

こうした状況の中、一人でも多くの高齢者が健康で自立し、地域の人たちと共に生きがいを持って生活できることは、極めて重要な課題であり、そのために運動やスポーツ・レクリエーションを日常生活に取り入れ、継続することによって、高齢者が自立可能な体力

を維持し、地域社会の一員として、互いに支え合える存在になることが強く求められている。すなわち、我が国が繁栄し、活力を維持していくためには、元気な高齢者の増加が必要不可欠であり、そのためには、国や地方公共団体の支援も極めて重要となっている。あわせて、大震災を経験したことで、地域社会のきずなの重要性が一層強く認識されるようになってきた。そこで、本事業は、これから10年後、20年後も元気で意欲的な高齢者像のモデルとして、いわゆる団塊の世代前後の仕事中心から地域社会へと生活の基盤が移行する年齢層、ニューエルダーを対象に、一人一人が自分の適性や体力、健康状態に応じて、無理なく楽しめる運動やスポーツ・レクリエーションを生活に取り入れ、地域で気心の知れた仲間と共に日々元気に過ごせる機会を提供、継続的な活動へと促す事業を展開してきた。

● 本年度の新たな取組

事業最終年度となる本年度は、これまでの成果と課題を踏まえ、次の取組を行った。

1 ニューエルダー元気塾モデル地区の設定

これまで同様、47都道府県で各1か所のニューエルダー元気塾を実施すると同時に、現在、運動やスポーツ・レクリエーションになじみのない高齢者の参加を促し、講座終了後も継続した活動を実施するため、自主組織の結成を目指すモデル地区を6地区選定し、課題への取組を行った。モデル地区は、右記の6地区である。

- 新潟県上越市
- 大阪府門真市
- 兵庫県加古川市
- 奈良県奈良市
- 香川県丸亀市
- 沖縄県八重瀬町



2 レク式体力チェックによるスマートスポーツ長期効果検証

本年度、スマートスポーツの効果に関する新たな調査研究として、スマートスポーツ実施前と継続的な実施後の体力の変化をレク式体力チェックを活用して明

らかにすることとした。スマートスポーツのうち、吹き矢系スポーツ（ブローライフル）と体幹トレーニング系スポーツ（スラックライン）の種目を取り上げた。

3 スポーツ・レクリエーションサポーター養成講座エキスパートコースの実施

定年退職後、それまでほとんど関わりのなかった地域社会へのソフトランディングを考えている団塊世代を中心に、地域社会に関わるきっかけとなり、かつ高齢者のスポーツ・レクリエーション事業を支える役割を担える人材として、本事業の初年度からスポーツ・レクリエーションサポーター養成講座を開催してきた。講座の卒業制作として、運動が苦手な高齢者も親

しめるスポーツ・レクリエーション事業を企画し、開催地のスポーツ振興行政や関係団体を招いて企画審査会を行う従来からのベーシックコースに加え、今年度は、講座期間中に事業を企画・運営し、その成果と課題を評価。卒業制作として事業報告会を行うエキスパートコースを設けた。

4 プロモーション事業の実施

事業実施地区責任者の意識と意欲を高めるための情報共有を図ること、気軽に運動やスポーツ・レクリエーションを楽しむ生活スタイルの必要性を広く社会に伝えること、などを目的に、以下のプロモーション事業を実施した。

●メルマガ事業通信の発行

高齢者の体力づくり支援事業を実施する全ての地区の事業責任者や再委託先である都道府県レクリエーション協会宛てに、本事業を一層効果的に進めるために役立つ種々のデータや各地区の工夫などを紹介するメルマガジンを4回にわたって発行・送付した。

●公園スポーツの提案

スポーツ＝スポーツウェアに着替えて競技場で激し

く競争するという狭義のイメージから、公園で食事や音楽を楽しむことなども含

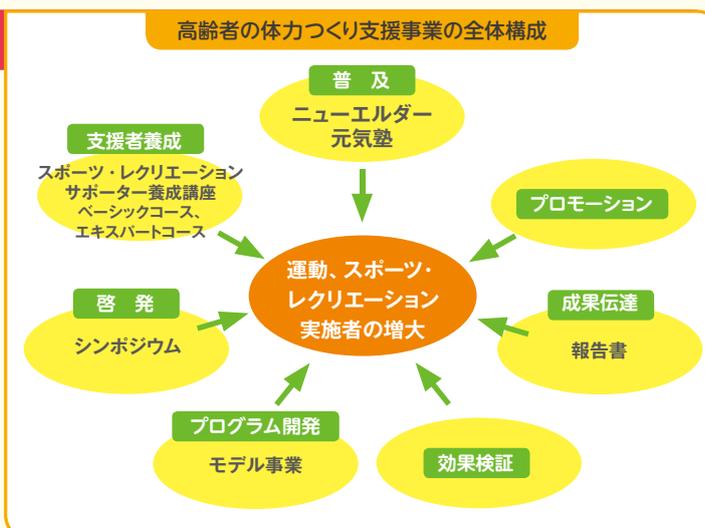


め、ピクニック気分で行える「パークスポーツ・ライフスタイル」を提案することで、身近なスポーツ・レクリエーションの普及を図る。民間企業との連携により、多様な機会に公園スポーツの提案がなされることを目的に「Park Sports Life Style研究会」を民間企業の参加を得て立ち上げ、プロモーション・イベントなどに取り組んだ。

●事業の概要

大きく以下の7つを柱に実施した。

- 1 普及：全国47都道府県で主としてニューエルダを対象に展開した気軽にできる運動、スポーツ・レクリエーションの普及事業と、運動、スポーツに親しみ、自主グループの誕生を促すモデル地区の設置
- 2 支援者養成：全国4地区で行う運動、スポーツ・レクリエーションの支援活動を通じた地域活動への参加を促進する人材養成事業
- 3 啓発：高齢者の体力づくりに関わるシンポジウム
- 4 プログラム開発：文化的な活動志向の強い男女を対象とした講座や定年前後の男性を対象とした講座、里山暮らしと里山でのスポーツに親しむ活動などのモデル事業
- 5 効果検証：スマートスポーツ種目の運動効果をアクティブプロフィール手法で検証。また、長期的な運動



効果をレク式体力チェックにて検証

- 6 プロモーション：実施責任者の意識と意欲を高めるメルマガの発行。公園などで気軽にスポーツ・レクリエーションに親しむ生活の提案など
- 7 成果伝達：本報告書の発行

1 普及：ニューエルダー元気塾

団塊世代やその前後の世代は、年齢に関係なく、いつまでも自由に過ごしたいという意識を強く持つなど、これまでの高齢者とは異なる価値観を持つ新しい高齢者である。また、先の高齢化状況で見たように、この世代が後期高齢者に突入していく時代こそ、高齢者が激増する時代でもある。そこで、こうした世代をニューエルダーと位置づけ、誰もが感じる加齢による体の変調を取り上げ、自分の体への興味・関心を高め、運動、スポーツ・レクリエーションの必要性を伝える。さらに、その楽しさ、魅力を体験してもらい継続的な



運動へと導く事業を、全国47都道府県で実施した。

また、元気塾終了後の自主活動誕生を促すため、モデル地区を6地区定めて実施した。

2 支援者養成：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、エキスパートコース

定年退職前後の男女を対象として、ベーシックコース2地区、エキスパートコース2地区の全国4地区で開催した。全12コマの長期講座とし、ベーシックコースでは、講座の最終回に、より多くのニューエルダー世代が一層、運動、スポーツ・レクリエーションに親んでもらうための行事を受講者が企画し、行政やス

ポーツ・レクリエーション関係団体、地域団体の関係者を審査員とした企画審査会を実施。受講者と行政や関係団体とのマッチングの機会とした。さらに、エキスパートコースでは、講座中に行事を企画・実施。その評価を含めた報告会を、同様に関係者を招いて実施した。

3 啓発：シンポジウム

体験型シンポジウムをテーマに掲げ、講演に加えて実際に体を動かしながら、「カラダの教養を高めるための気づきのレッスン」「どんなに運動が苦手でも楽しめるスロージョギング」の2つの講演を実施した。

全体テーマは、『ニューエルダーのための人生を愉しむ「カラダ学」』。福島県福島市で開催。



4 プログラム：モデル事業

①「60代から知っておきたいカラダの教養講座」

文化的志向が強く、様々な問題について高い意識を持つ退職男性などを想定して全国4地区で実施した。60代男性の多くは、健康に高い関心を示すものの、地域で開催されるこうした講座には足が遠のきがちである。そこで、知識からのアプローチで運動やスポーツに誘う事業を設けた。体の成り立ちや加齢による体の変化と運動の効果などを、大学教授や医師など信頼度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、心地良い体の発見と体が喜ぶライフスタイルを身につけてもらうこととした。全5回、1回3時間の連続講座。東京都町田市、新潟県聖籠町、青森

県青森市、山口県下関市で実施。

②「パートナーと創る元気ハツラツセカンドライフ講座」

これまで企業人として働いてきた人たちにとって、定年後、生活の基盤は地域に変えざるを得ない場合が多い。しかし、地域に知り合いがいないために地域に関わろうとせず、引き込みりがちとなる男性が少ない。一方、3度の食事の世話や、夫が常に家庭にいることによる自由時間の消失など、妻も夫の定年によって生活は激変する。そんな定年後の夫と妻、双方の暮らしと気持ちの変化を互いに理解し合いながら、元気に過ごすためのヒントを学べる講座とする。

互いを理解するためのワークショップ、楽しく自分の体力を把握するためのレク式体力チェック、家庭で二人でできる運動（ペアで行うストレッチなど）、楽しくグループでできるスマートスポーツ体験などを実施した。新潟県五泉市、鹿児島県鹿児島市で実施。

③「エコ的スポーツライフ(里山暮らし)が10倍楽しくなる講座」

定年後の人生を自然の中で豊かに過ごし、自然を楽しみ、様々な学びにつなげたいという人々、特に男性を主たる対象として全3回の講座を実施。野外活動と

しての里山活動に引き込み、スポーツ・レクリエーションと地域活動への参画を促した。千葉県袖ヶ浦市、山口県下関市で実施。



5 効果検証

①スマートスポーツ種目の運動効果検証

ラダーゲッター、インディアカの2種目について、心拍数と運動の軌跡を相関させて分析するアクティブプロフィールの手法で運動量調査を行った。

②スマートスポーツ種目の長期的運動効果検証

吹き矢系スポーツ（ブローライフル）と体幹トレ

ニング系スポーツ（スラックライン）の2種目について、運動開始前と開始2か月後の体力の変化をレク式体力チェックで調査を行い、効果を検証した。



6 プロモーション

メルマガ事業通信の発行、公園スポーツの提案などを実施した。（「本年度の新たな取組」参照）

7 成果伝達：報告書

本事業を報告書としてまとめ、参加者や各事業実施責任者へのアンケート結果を踏まえ、楽しみながら、やりがいを持って継続的に実施できる運動、スポーツ・

レクリエーションの支援策を示した。本報告書により、各地での高齢者の体力づくり支援事業の参考となる内容を目指した。

● 実施体制

高齢者の体力づくり支援事業支援委員会の設置

高齢者の体力づくりや男性の地域社会への参加促進に造詣の深い有識者、高齢者の体力づくりに実績のある実技指導者、地域スポーツ団体関係者などからなる支援委員会を設置し、委員会での検討を基に事業を展

開した。また、委員会の下に機動的に事業を進めるために作業部会（ワーキンググループ・WG）を設けた。委員は以下の通り。

●委員長 武井正子 順天堂大学名誉教授

●委員（五十音順）

石井直方 東京大学大学院総合文化研究科・新領域創成科学研究科教授

岸 裕司 学校と地域の融合教育研究会副会長

島田裕之 国立長寿医療研究センター自立支援システム開発室長

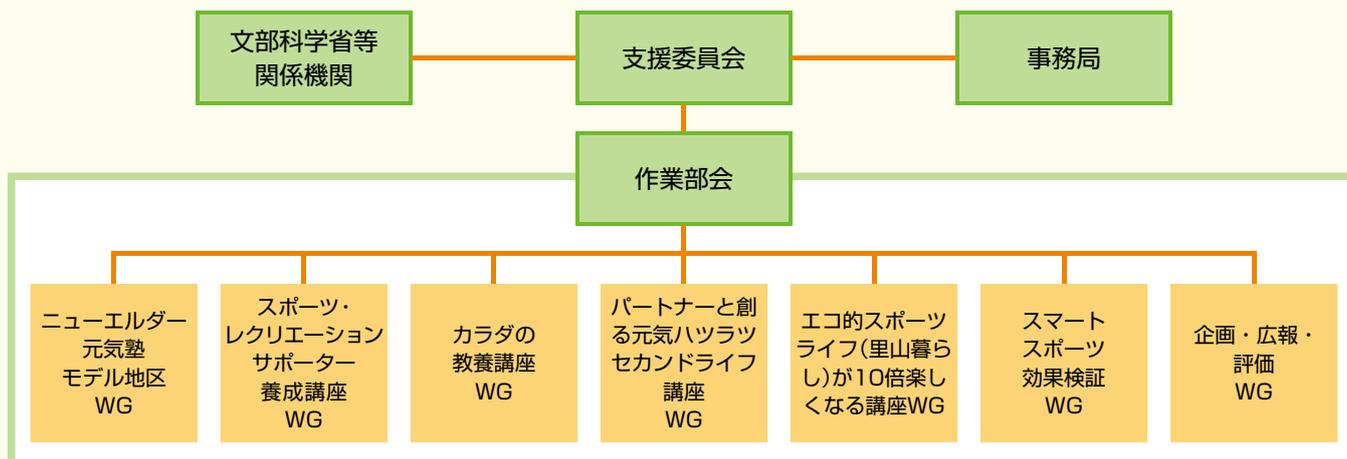
鈴木有加里 株式会社ルネサンスアクティブエイジング部長

田中宏暁 福岡大学スポーツ科学部教授

松尾哲矢 立教大学コミュニティ福祉学部教授

丸山 正 公益財団法人日本レクリエーション協会専務理事

渡辺耕司 一般社団法人新潟県レクリエーション協会専務理事



●本事業の総括

全国47都道府県で実施したニューエルダー元気塾をはじめ、60代から知っておきたいカラダの教養講座、パートナーと創る元気ハツラツセカンドライフ講座、エコ的スポーツライフ（里山暮らし）が10倍楽しくなる講座など、3年間にわたり高齢者の体力づくり支援事業を延べ150か所以上の地区で多様に実施した。事業を通じて、市町村のスポーツ振興担当をはじめ、スポーツ・レクリエーション関係者の中で高齢者

の体力づくりの必要性の認識は高まり、独自に事業に取り組む市町村が増加している。

高齢化はますます進行し、健康で元気な高齢者が増えていくことは、我が国にとって喫緊の課題の一つであり、本事業の全国各地の展開が望まれるところである。そこで、全国各地での取組の際の参考の一助として、この3年間の成果と課題を整理し、展望を示した。

1 成果

- 高齢者の体力づくり事業の必要性と意義がスポーツ振興行政、スポーツ・レクリエーション関係者に広まった。
- 現在、運動をしていない人でも本事業に参加することで、運動やスポーツ・レクリエーションの必要性を理解し、実際、運動などに取り組むなど、意識変容、

行動変容につながっていることが明らかとなった。
(p.51～58参照)

- 全国各地に高齢者の体力づくり支援事業をサポートできる人材が育ち、事業の運営ノウハウが広まった。

スポーツ・レクリエーションサポーター	ベーシックコース修了者: 406名
スポーツ・レクリエーションサポーター	エキスパートコース修了者: 34名

2 課題

- 運動をしていない高齢者（月に1回以下）の参加が少ない。今年度は1ポイント程度上昇したものの、いまだ全体の約1割程度にとどまっている。
(p.52参照)

- 事業終了後、自主的な活動をしたという参加者の意欲は高まっているものの、それらの受け皿となる組織や市町村での支援体制が必ずしも十分でない。
(p.52参照)

3 展望

- 運動をしていない高齢者を高齢者の体力づくり支援事業に呼び込む新たな働きかけが必要である。
- 高齢者の体力づくり支援事業参加者の自主的な継続

活動を支援する仕組みを事業の中に組み込み、かつ事業主催者への依存が続かないように自立を促す工夫が求められる。

1

ニューエルダー 元気塾 報告

膝が痛い、腰痛をずっと抱えている、
立ち上がるのに苦勞するなど
加齢に伴う体の変調を取り上げ、
その原因の多くが実は運動不足による筋肉の硬直化や
萎縮にあることを伝え、元気を作るために
スポーツ・レクリエーションが不可欠であることに気づいてもらい、
楽しい実技体験を通して運動や
スポーツ・レクリエーションの継続を促した。



年齢に関係なく、いつまでも自分らしく、自由に過ごしたいという意識を強く持ち、これまでの高齢者とは違う価値観を持つ団塊世代前後の方を、高齢世代の新人類という意味で「ニューエルダー」と定義した。この世代が後期高齢者となる10年後には高齢化率は3割を超え、介護や医療などの社会的負担は一層、増加する。ニューエルダー世代が健康寿命を延ばすことができるかどうかによって日本社会の行く末は大きく左右される。

そこで、この年代から運動・スポーツの日常化を促す講座としてニューエルダー元気塾を実施した。加齢と共に誰もが感じる体の変調を取り上げ、これらを解

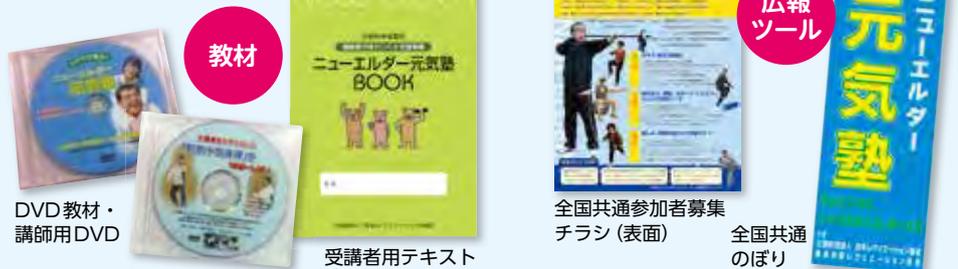
消するために運動・スポーツが極めて有効であることを伝え、併せて具体的な運動方法について学ぶところからスタート。また、自分自身の体を見つめ直し、気づきを促すスポーツ・レクリエーションプログラムでは、運動効果があり、誰もが笑顔になれ、楽しく参加できるアクティビティを体験する。さらに、楽しみながら自らの体力を知ることのできるレク式体力チェック、劣っている体力を維持・向上させる簡単な運動、スポーツ・レクリエーション種目を学ぶ講座内容とした。全国47都道府県、各1地区で実施した。

なお、各地区の様子についてはp.12~35にて報告する。

目的

個々の運動適性や健康状態に応じて運動、スポーツ・レクリエーションを楽しむようになれる、そのきっかけとさらに健康で元気になるための新たな発見や気づきを得られる場とする。

全国共通ツール



1

半日講座
回目 (4時間程度)

テーマ

カラダ・体力再発見

納得！ 加齢がもたらす カラダの変化

60分



DVD教材を見ながら、肩凝り、腰痛、膝痛、頻尿など、加齢によって誰もが少しずつ感じる体の変調の理由とその対処法について学習、体験。

講師

医師や保健師、健康運動指導士、運動療法士など

自分のカラダを知って 楽しく動こう！

120分



講師

健康運動指導士、レクリエーション公認指導者など

いつでも、 一人でもできる 楽々有酸素運動

60分

ウォーキングの2倍の運動量となり、小刻みに分けて実施しても効果を上げることができるスロージョギング®の実施を基本に、地域ごとに実情に応じて、正しいウォーキング法や効果的なウォーキング法、ノルディックウォーキングなどを実施。

講師

スロージョギング協会指導者、ウォーキング協会指導者、レクリエーション公認指導者など

2

半日講座
回目 (4時間程度)

テーマ **命を守り、運動、スポーツ・レクリエーションで元気アップ**

こうすれば高まるあなたの体力! 60分

自分の弱い体力要素を向上させるために必要で、家庭で一人でもできる運動を紹介。体を動かすことの楽しさの発見につなげる。

講師 健康運動指導士、レクリエーション公認指導者

もしも…、を助ける救急救命法 60分



事故や病気、自然災害などの危機的状況に出会う機会は誰にでもある。もしもの時に役立つ基礎的な応急処置法と心肺蘇生法、AEDの扱い方などを学習。

講師 消防署などへ依頼

スマートスポーツを楽しもう! I 60分



楽しみながら体力の向上に役立つ、新しい体の動きがある、コミュニケーションを深めるなどの効果があり、ニューエルダーにふさわしい種目をスマートスポーツとした。さらに、特有の動きや競技方法などのバリエーションを意識して4つに分類。各分類より1種目を選択して2日に分けて計3種目を実施。このうち1種目については、各地区で別途選定して実施することも可能。

分類	種目
チームスポーツ	クップ タッチラグビー
ネット系スポーツ	インディアカ パドルテニス
的当て系スポーツ	スポーツ吹矢 ラダーゲッター
エクササイズ系スポーツ	気功 (太極拳) スラックライン

講師 レクリエーション公認指導者、種目団体指導者など

3

1日講座
回目 (5時間程度)

テーマ **楽しみ、仲間を見つけて元気アップ**

レク式体力チェックで体力を知ろう 90分



体育館などの広い場所や重い測定機器は不要。身近なものを活用し、自宅で楽しみながら自分の体力が分かる種目があるレク式体力チェックを実施。評価表を基に自己評価を行い、特に劣っている体力に気づく。

講師 レクリエーション公認指導者など

運動機能	レク式体力チェック実施種目	種目概要
筋力	タオル絞り	46～50gのタオルに水を含ませて3回絞り、タオルに含まれる水の残量を量る。
柔軟性	着座体前屈	ひじかけの無い椅子に浅く座り、片方の膝を伸ばし、足首を90度曲げ、両手の中指を重ね、つま先方向に伸ばす。伸ばした足の親指よりどれだけ伸ばせたかを測る。
敏捷性	10m障害物歩行	スタートラインに両足をそろえて立ち、2m間隔にある10cm×20cm×100cmの障害6個をまたぎ越して10m歩いた時間を測定する。
平衡性	ファンクショナルリーチ	測定目盛を貼った壁の横に立ち、肩と水平に壁側の腕を伸ばし、腰を曲げず・踵を上げないで、できるだけ前へ突き出す。どこまで伸ばせたかを測る。
肺機能	ストロー	蛇腹のついたストローでティッシュペーパー1枚を落とさずに何秒吸い続けられるか時間を測定する。
総合	ツイー・ステップ	できるだけ歩幅を大きくして、身長何倍、ツイー・ステップで進めるか。ジャンプは禁止。

スマートスポーツを楽しもう! II 120分

前記のスマートスポーツ種目から、未体験の2種目を選び体験、プレーする。各種目の楽しさと同時に正式なルールが伝わるようにし、参加者の「もっとやってみよう」という気持ちを高める。

元気をつくるしゃべり場 60分



今回体験したスマートスポーツを継続して楽しみ、生活の中にスポーツを定着させ、元気づくりにつなげるためにはどうしたらいいかをグループを作って、気軽に話し合う。

講師 レクリエーション公認指導者など

地区報告

全国47都道府県の各1か所で

ニューエルダー元気塾を実施。

いずれも多くの参加者から高い評価を得ており、
新たな活動を始めるきっかけづくりにもなっている。

以下に、各会場の概要と特徴を報告する。



※各会場の参加人数は延べ人数

北海道

洞爺湖町

開催日時	開催会場	参加人数				
①平成26年 9月12日(金) 14:00～17:00	あぶた体育館	性別	50代以下	60代	70代以上	計
②平成26年 9月26日(金) 14:30～16:30		男性	0	5	11	16
③平成26年10月10日(金) 13:40～16:30		女性	0	46	72	118
④平成26年10月24日(金) 13:40～16:30						

主催など 主催：北海道レクリエーション協会 事業責任者：青木佐智子

救命救急法の講習をはじめ 真剣に取り組む姿が印象的

集客のための事前事業として、洞爺湖町いきいき教室でクップを実施し、参加を呼び掛けたところ大変好評であった。

また、いきいき教室の参加者による口コミもあり、結果、大変多くの参加につながった。若干、年齢層が高かったこと、男性の参加者が少なかったことが残念である。

参加者は皆、非常に意欲的に取り組んでいた。特に救命救急法では、消防署が案内をしてもなかなか参加者が集まらないというが、ニューエルダー元気塾の中で実施することで、多くの方が真剣な様子で参加して

くれた。消防署の方々も喜ばれた。

参加者からは、「自分自身を振り返る、大変いい機会を与えてもらってうれしかった」「大変楽しかった！」「また実施する際は声を掛けて欲しい」などの感想をいただき、全員が笑顔で取り組んでいた様子が印象的であった。



青森県

弘前市

開催日時

①平成26年 8月27日(水) 9:00～13:00	弘前B & G海洋センター
②平成26年 9月10日(水) 9:00～12:00	
③平成26年 9月24日(水) 9:00～14:30	弘前市社会福祉センター

開催会場

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	3	5	6	14
女性	5	12	7	24

主催など 主催：青森県レクリエーション協会 事業責任者：薬師山正人

手軽に挑戦できる スマートスポーツが好評

参加者の皆さんは「健康に不安がある」あるいは「まだまだ元気で若い人には負けない」など、それぞれの思いを抱えて、参加を決めたようだった。基本プログラムのほかに、1回目と2回目、2回目と3回目にそれぞれ1回ずつ、復習の講座もやってみたところ、回を重ねるごとに参加者は増えていった。

スマートスポーツ体験会では、いずれも予定時間を超過するほどの盛り上がりを見せた。手軽にできるスマートスポーツを、参加者全員が心ゆくまで楽しむことができた。

また、弘前地区消防本部から隊員を招いた救急講座

を行ったが、参加者からは「必要な知識を身に付けることができた」との感想があった。

最終回も無事終了し、元気塾に参加された皆さんで打上げの懇親会が過日開催されたが、参加された13名は1次会で飽き足らず2次会3次会と夜が更けるまで楽しく交流の輪を広げていた。



岩手県

滝沢市

開催日時

①平成26年10月26日(日) 9:00～13:00	滝沢市公民館
②平成26年11月23日(日) 9:00～12:00	
③平成26年12月 7日(日) 9:00～14:00	

開催会場

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	4	10	1	15
女性	7	40	26	73

主催など 主催：NPO法人 岩手県レクリエーション協会 事業責任者：柳村 一

担当講師の創意工夫で 屋内でのクップを楽しむ

実行委員会を立ち上げるため滝沢市に協力を依頼し、関係各課の理解、協力を得て、会場の日程調整、講師の依頼など大変スムーズに行えた。また、スポーツ推進委員、陸大学の受講生にも協力いただき、積極的に関わっていただいた。

クップの実施は12月の屋外ではとても難しく、屋内だと壁や床に傷をつけるおそれがあり別の種目を検討したが、担当講師の工夫で、クップには緩衝材を巻き、カストピンナ(丸棒)に椅子の脚用のカバーをかぶせ、屋内で楽しく体験することができた。参加者からは「初めてスマートスポーツを体験して、とても楽しかった」

との意見が多かった。レク式体力チェックも、事前に担当者を決め、資料を配布し、前日の打合せ会議において一通りの体験を行った。

高齢者の体力向上や健康に関わる事業であるので、滝沢市、滝沢市体育協会とは、今後も連携しながら進めていけそうである。



宮城県

遠田郡美里町

開催日時

- ①平成26年 9月26日(金)
13:00～17:20
- ②平成26年10月17日(金)
13:00～16:20
- ③平成26年10月26日(日)
9:00～15:20

開催会場

美里町
駅東地域交流センター

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	0	5	3	8
女性	0	34	33	67

主催など

主催：NPO法人 宮城県レクリエーション協会 事業責任者：手島牧世

多くの参加者を魅了した バラエティ豊かな運動体験

楽しく、安全に、参加者の意欲が湧き上がる事業を行うことを念頭に、健康づくりについて専門の先生方から学んだ。様々な運動体験を提供することで、プログラムが多彩になり、多くの参加者を魅了した。また、一人でも気軽にできる運動や、みんなとワイワイ楽しくできる運動、遊び感覚でありながらも、運動量のあふれる運動など、好評を得ることができた。

参加者からは、「とても勉強になった」「参加して良かった」「楽しかった、面白かった、またやってみたい」などの声をたくさん聞くことができた。また、帰り際に「ありがとうね、またね！」などの声を掛けられ、

スタッフも感謝の気持ちでいっぱいとなった美里町のニューエルダー元気塾であった。

関係団体などからは、サークルや団体の事業など、既存の活動場所でも開催して欲しいとの声も寄せられた。今後の広がりが期待される。



秋田県

横手市

開催日時

- ①平成26年10月18日(土)
9:00～13:00
- ②平成26年11月 1日(土)
9:00～13:00
- ③平成26年11月15日(土)
9:00～15:00

開催会場

横手市大森
コミュニティセンター

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	0	21	17	38
女性	5	63	30	98

主催など

主催：秋田県レクリエーション協会 事業責任者：渡部けい子

講師を囲むレイアウトで 仲間づくりを促す

実施へ向けて実行委員会を設置。スポーツ関係者や食生活改善推進協議会大森支部の方などにも関わっていただき、街の人たちが自ら携わっている雰囲気生まれて非常に良かった。集客に向けては、公民館で活動している様々なサークルで事前事業を行った。事前に内容を伝えられたことが、多くの参加につながったと考えている。

講義や実技はスクール形式ではなく、講師を囲むよう半円にセッティング。仲間づくりと、最終回まで参加していただけるようなコミュニケーションづくりを目指した。また、半円にすることで、講師などの声が、

近くで聞き取れるようになった。

参加者の中には夫婦での参加も見受けられた。多くの方から、「現在の体力を持続するのに参考になった」「体を動かして気持ち良かった」「ある程度、同じような年代の人たちと一緒に運動を継続できたらと思う」などの声をいただいた。



山形県

上山市

開催日時

①	平成26年 8月 6日 (水)	9:00～12:00
②	平成26年 8月27日 (水)	9:00～15:30
③	平成26年 9月10日 (水)	9:00～12:00
④	平成26年 9月24日 (水)	9:00～13:00

開催会場

上山市
体育文化センター

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	0	6	13	19
女性	0	45	28	73

主催など 主催：山形県レクリエーション協会 事業責任者：鈴木藤弥

スポーツの楽しさを体感 次年度への懸け橋に

山形県立保健医療大学の先生に御協力をいただき、学生ボランティアの協力を得ることができた。始まる前に、バイタルチェックを行うことで、参加者も安心して講座に参加することができた。

実施に際しては、上山市、上山市教育委員会に共催していただき、「市報」や「公民館だより」で広報することができた。そのことが、参加者獲得にもつながった。参加者の確保が一番大変であった。

参加した皆さんからは「スポーツは初めての経験で面白かった」「これからの生活の在り方を考えたいと思う」「いろいろなスポーツがあり、自分たちでもで

きる、個人でもできるスポーツを知ることができて大変良かった」などの感想をいただいた。

レクリエーションを再認識していただくことができ、特に体育文化センターから来年の講座に取り入れたいとの依頼があった。次年度以降につながる講座となり、行政からも高評価をいただくことができた。



福島県

伊達市

開催日時

①	平成26年11月15日 (土)	9:00～13:00
②	平成26年11月29日 (土)	9:00～12:00
③	平成26年12月13日 (土)	9:00～14:00

開催会場

梁川中央交流館

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	9	15	7	31
女性	3	27	34	64

主催など 主催：NPO法人 福島県レクリエーション協会 事業責任者：中木雅彦

きめ細かい広報活動で 多くの参加者が来場

集客面では、シルバー人材センターの会員や婦人会員、町役場のOB会などへ事業説明を行い、チラシを配布した。また、市内各方部の中央交流館へのチラシの配布や、健康づくり関連のイベントでチラシを配布することにより、伊達市内から幅広く参加者を得ることができた。また、地元自治体に取り組んでいる「健幸都市のまちづくり」の目的がニューエルダー元気塾と合致することで、自治体の協力を得られ、短期間となってしまったPRにも協力をしてもらうことができた。

結果、多くの参加者が得られ、参加者からは「元気に生きることの大切さを実感しながら参加させていた

だいた」「体を動かすようなことをもっとやってみたい」「初めて参加したが、適切な内容で楽しめた」などの感想をいただくことができた。また、フォークダンスやストレッチ体操などもやってみたいという提案をいただいた。今後の展開として考えていきたい。



茨城県

ひたちなか市

開催日時

- ①平成26年 9月 6日(土)
13:00～17:00
- ②平成26年 9月13日(土)
13:00～16:00
- ③平成26年 9月27日(土)
9:30～15:00

開催会場

松戸体育館

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	0	14	27	41
女性	6	75	45	126

主催など 主催：茨城県レクリエーション協会 事業責任者：小泉洋子

会場の雰囲気づくりに貢献 サプライズの贈り物

これまでの経験を踏まえ、受講者がより参加しやすい時期を配慮して9月からの実施とした。県北地域高齢者はつらつ百人委員会の協力を得て呼び掛けをしたり、市報「ひたちなか」に告知したりすることで、すぐに定員に達してしまい、高いニーズがあることを実感できた。初回の受付時、参加者全員に手作りのバラのブローチをプレゼント。思いがけない贈り物に参加者はみんな笑顔で会場へ集まり、いい雰囲気を作ることができた。

講座中は、何事にも積極的に取り組み、時には真剣に、時には心の底から楽しみ、一喜一憂し、活発に意

見をやり取りする——そんな参加者自身の意識の高さに大いに助けられ、大変盛況であった。最後の「元気をつくるしゃべり場」でのグループ発表では、参加者から「継続が大事」との発言があり、今回の成果を何より雄弁に物語っていた。



栃木県

佐野市

開催日時

- ①平成26年10月12日(日)
12:00～16:00
- ②平成26年11月 2日(日)
12:30～16:00
- ③平成26年11月23日(日)
12:30～18:00

開催会場

佐野市中央公民館

城北地区公民館ホール

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	9	31	15	55
女性	6	19	12	37

主催など 主催：栃木県レクリエーション協会 事業責任者：安納慶太

講師が工夫を施し 参加者の熱意を高めた

各分野の専門の講師が、参加者に分かりやすく伝えるための工夫を施し、クイズ形式で講義を行ったり、自分の体をチェックしながら楽しく動く方法を易しく伝えたりしてくれた。そのおかげで、参加者は皆初めての体験に熱中して取り組むことができた。レク式体力チェックでは、多くの参加者が思ったように動かない体を嘆いていた。

参加者からは、「これからは自分も努力して頑張りたいと思う」「いろいろな種目があり楽しくできた」「出席して良かった。楽しく参加できた」「講座でノルディックウォーキングを初めて知り、その後も継続し

ている」などの声が寄せられた。

行政は「健康寿命を延ばそう」という目標を掲げ、市民にスポーツ・レクリエーション活動を推奨している。これから、行政や関係団体などとさらに協力して、ニューエルダー元気塾のような活動を継続していきたい。



群馬県

前橋市

開催日時

①平成26年10月13日(月・祝) 8:30～12:30
②平成26年11月 9日(日) 8:30～11:30
③平成26年12月14日(日) 8:30～14:30

開催会場

粕川公民館
月田小学校体育館

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	0	2	8	10
女性	3	38	31	72

主催など 主催：群馬県レクリエーション協会 事業責任者：高橋良枝

公民館の全面協力により スムーズな運営ができた

当該地区で影響力のある方が、平成25年度のニューエルダー元気塾(榛東村での開催)に参加してくれた。その体験があったので、一緒に公民館長へ開催の提案をし、その後、公民館へ事業内容の説明に伺い、館長は実行委員として協力してくれることになった。実行委員会では、事業内容の説明、普段あまり運動をしていない高齢者に参加してもらいたいことなどを伝え、委員に理解いただいた上で、公民館にも全面的に協力していただきながら事業を展開した。

運営については、スタッフでプログラムの理解と実技実習を行ったことでスムーズな運営ができた。

参加者からは、「スタッフの皆さんが親切で良かった」「運動を続けていきたいので是非、継続をお願いしたい」「他にももっとたくさんの種目を教えてもらいたい」「もっといろいろなスポーツを体験したい」などの感想をいただいた。



埼玉県

上尾市

開催日時

①平成26年11月14日(金) 9:00～14:00
②平成26年11月28日(金) 9:00～12:00
③平成26年12月12日(金) 9:00～13:30

開催会場

スポーツ総合センター

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	0	3	3	6
女性	2	41	73	116

主催など 主催：埼玉県レクリエーション協会 事業責任者：関根利恵

有酸素運動のための ウォーキング教室が好評

参加者を募集したところ、多くは、「何かしら定期的に体を動かしている」人であった。運動への関心が高いこともあり、スマートスポーツも楽しく体験することができた。

ウォーキング教室では、日本ウォーキング協会公認指導者に、靴紐の結び方、歩く歩幅、姿勢、ウォーキングを有酸素運動にするためのコツを教えてもらい、参加者には大変喜ばれた。

レク式体力チェックも好評で、「体力には自信があったが、レク式体力チェックで、意外な部分の体力が衰えていたことが分かった」「レク式体力チェックのお

かげで、日々の生活の中で少し工夫すれば体力づくりにつながることもあるんだと気づかせてもらった」「体力づくりは毎日、継続することが大事だということが分かった」などのコメントをいただき、多くの方に関心を持ってもらうことができたと感じている。



千葉県

船橋市

開催日時

- ①平成26年11月15日(土)
9:30～14:00
- ②平成26年12月 6日(土)
9:30～12:30
- ③平成27年 1月24日(土)
9:30～15:00

開催会場

船橋市青少年会館

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	0	20	30	50
女性	4	28	13	45

主催など 主催：千葉県レクリエーション協会 事業責任者：高瀬幸次

各種ニュースポーツのPRにもつながった

船橋市は、スポーツ健康都市宣言を行い、地域活性化のための人材育成及び市民の健康づくりに力を入れている。そのため、本事業に対する行政の関心は高く、講師派遣を快諾してくれた。また、船橋市のレクリエーション協会には、各種ニュースポーツの団体が加盟しており、加盟団体との連携は緊密である。今回も加盟団体の全面的な協力を得て、「スマートスポーツ」体験にはインディアカ、スポーツ吹矢を、「いつでも、一人でもできる楽々有酸素運動」にはノルディックウォーキングを実施した。さらに来年度、船橋レクリエーション協会がクラブ協会の設立を目指していることから、今

回のスマートスポーツ講座に取り入れて実施した。魅力をPRすることで、底辺の拡大とクラブ化を図った。

参加者からは「初めての方とも楽しく気楽に話ができ」「遊び感覚でできるので大変良かった」「汗をかくことは気持ちがいい」「健康にもっと関心を持たないと思う」などの感想をいただいた。



神奈川県

座間市

開催日時

- ①平成26年10月18日(土)
9:40～13:00
- ②平成26年11月 9日(日)
9:40～13:00
- ③平成26年11月29日(土)
9:20～15:00

開催会場

座間市
総合福祉センター

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	0	6	40	46
女性	4	38	45	87

主催など 主催：NPO法人 神奈川県レクリエーション協会 事業責任者：市川勇作

視聴覚でのPRが効き 口コミによる参加多数

参加者募集の際、「60歳から始める元気づくり」というタイトルへの関心は高かったように感じる。事業内容を説明する際、チラシとテキスト「ニューエルダー元気塾BOOK」が大いに役立った。事前研修では、教材として上映予定のDVDを見てもらった。これら視聴覚PRは大きな成果があった。結果、口コミを通じて参加を決めた人が参加者の約80%を占めた。

参加者からは「体力づくりを日々の生活の中に取り入れて、楽しく生活していきたい」「しゃべり場で参加者の意見を聞き、多くの方が健康に関心を持っていることが分かった」「スポーツをもっと体験したかつ

た」など、前向きな感想を多くいただいた。

本事業には、行政が関心を示してくれ、座間市・座間市教育委員会の名義後援を受けた。高齢者団体(老人会)からも、継続して欲しい、新規事業に取り入れたいとの要望があり、今後の展開を模索している。



東京都

東大和市

開催日時

- ①平成26年11月15日(土)
13:00～17:00
- ②平成26年12月 6日(土)
13:00～17:00
- ③平成26年12月20日(土)
13:00～18:00

開催会場

東大和市
中央公民館ホール

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	13	16	16	45
女性	9	53	37	99

主催など 主催：一般社団法人 東京都レクリエーション協会 事業責任者：飯坂徳雄

地元こだわった人選で 地域に密着した事業に

本事業を進めるに当たり、最初に進め方や講師の選定を話し合った。まず進め方については、レクリエーション協会は進行係を務めることとし、できるだけ地元の団体に協力を呼び掛けることとした。その結果、レクリエーション協会のほかに、自治会、老人会、介護予防のリーダー会、ニュースポーツの団体として東京ラインナップ協会、日本スポーツ吹矢協会芋窪支部が加わり、協力体制を整えることができた。

講師については、大学の先生なども候補に挙がったが、あえて地元こだわることとし、現在、地元でリーダー的な活動をしている人を配置した。この結果、日

頃身近に接している人と一緒にスポーツを楽しむという地域密着型の事業となった。

参加者からは「初めての体操ばかりだったが、楽しかった」「とても楽しかった。参加者がみんな元気なことに驚いた」「とても楽しく毎回が有意義だった」などの感想をいただいた。



モデル地区

新潟県

上越市

開催日時

- ①平成26年 7月19日(土)
9:00～13:00
- ②平成26年 8月 2日(土)
9:00～12:00
- ③平成26年 8月30日(土)
9:00～12:00
- ④平成26年 9月 6日(土)
9:00～13:00

開催会場

上越市教育プラザ

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	0	36	34	70
女性	18	77	42	137

主催など 主催：一般社団法人 新潟県レクリエーション協会 事業責任者：渡辺耕司

行政に高く評価された 数値に基づく体力づくり

集客のために実施したヤクルト販売レディ対象の説明会で、ヤクルトを宅配する際にチラシを配付し、事業の内容や意義の説明をしていただくことをお願いした。その結果、63名と大変多くの方に参加していただいたが、残念なことに男性の参加が少なかった。しかし、狙いとしていたスポーツ未実施者への浸透を図る点に関しては、おおむね達成できたと考えている。参加者からは、「盛りだくさんで楽しかった」「生活の参考になった」「来年も実施をお願いしたい」などの感想をいただいた。

また、レク式体力チェックとそのグラフデータに基

づく具体的な体力づくりの進め方が、多くの参加者や行政担当者に高評価であった。行政や福祉関係者にとって、数値で示すことが大変重要であることを改めて痛感した。終了後、新潟県社会福祉協議会から事業の継続を依頼され、その方向で動いている。



山梨県

中央市

開催日時

①	平成26年10月15日(水)	9:00～12:15
②	平成26年10月29日(水)	9:00～12:05
③	平成26年11月5日(水)	9:00～12:05
④	平成26年11月19日(水)	9:15～12:20

開催会場

中央市立玉穂総合会館

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	0	17	7	24
女性	0	33	39	72

主催など 主催：山梨県レクリエーション協会 事業責任者：小池美穂子

好評のスマートスポーツ 新たなサークルも誕生

普段の生活の中でできる簡単な体操やストレッチを取り入れた。参加者にとっては初めての体験となったスマートスポーツを実施し、とても気に入った様子で、自分の地域にも広めたいという感想もいただいた。参加者の年齢が高めだったため、椅子に座った状態でできる体力アップ効果のある運動やストレッチなどを工夫して行った。しゃべり場では、「はじめましてカード」を作成し、スムーズに話ができるよう工夫した。

最終回には、今後の活動を促すために、仮のサークルを立ち上げたり、地域にお友達を作る機会を提供したりした。結果、「友遊クラブ」というサークルが生まれ、

現在も活動を続けている。

協力いただいた中央市社会福祉協議会は、このサークル活動を関連事業として捉え、施設使用料を無料にしている。このような活動は是非続けてもらいたいと好評を得ている。



長野県

佐久市

開催日時

①	平成26年9月28日(日)	13:00～17:15
②	平成26年10月25日(土)	13:00～17:00
③	平成26年11月29日(土)	10:00～15:40

開催会場

佐久大学
佐久市総合体育館
大体育室

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	4	30	12	46
女性	19	55	1	75

主催など 主催：長野県レクリエーション協会 事業責任者：大塚寛美

健康で心豊かな人生の 設計図を描くきっかけに

佐久市の健康づくり推進課が3年前から実施している「ウォーキングステーション」に関わっていたため、スムーズに他団体との連携・協力が図れた。

ベースになるウォーキングに加え、佐久ポールウォーキング協会の全面協力により、用具を無償で提供していただき、参加者全員に体験してもらうことができた。また、“平均寿命と健康寿命”を近づけるための取組について講義を行い、その実現には日常的にどのような行動が適切なのかを、実際に実践・体験してもらった。さらに、より健康で心豊かな人生の設計図を描くことができたらとの願いを込めて、現在の自

分の体を知った上で、今後どのようなライフスタイルを創っていくかを参加者同士で語り合った。

参加者からは、「運動の大切さがよく分かった。今日からスタートしたい」「ほとんど運動しない毎日だが、楽しく体を動かすことができた」など、好評の声をいただくことができた。



富山県

射水市

開催日時	開催会場
①平成26年 8月23日(土) 9:00～13:00	大門総合体育館 アリーナ
②平成26年 9月27日(土) 9:00～12:00	水戸田コミュニティセ ンター体育室・研修室
③平成26年10月18日(土) 9:00～12:10	柳田コミュニティセン ター体育館・グラウンド
④平成26年10月25日(土) 9:00～12:10	ニロコミュニティセ ンター体育室

参加人数				
性別	50代 以下	60代	70代 以上	計
男性	3	7	12	22
女性	3	68	31	102

主催など 主催：NPO法人 富山県レクリエーション協会 事業責任者：稲垣征子

地元の指導者を招いて 今後の活動へ期待をつなぐ

射水市ヘルスポランティア協議会の大門支部に御協力いただき、参加者募集を行うことができたため、多くの参加者獲得につながった。運営スタッフとの連携がうまくいき、会場の設定、受付、血圧測定や安全対策などをしっかりと行ってもらい、安心して進行することができた。

講座で実施したスマートスポーツは、今後の継続的な活動につながるよう指導者を検討。太極拳の指導は、大門スポーツクラブで指導している方に、その他の実技については、地元で活躍する健康運動指導士などへ依頼した。

参加者からは、「腰が痛く、普段は運動をしないようにしていたが、今回参加してみて、自分の体が動くことが分かり、とても良かった」「友達の輪が広がり、これからはさらに楽しく、日常生活を過ごせそう」「自分でできないと思っていたことができた」など、多くの楽しかったという声をいただくことができた。



石川県

能美市

開催日時	開催会場
①平成26年10月18日(土) 9:00～13:00	能美市健康福祉センター (サンテ)
②平成26年11月15日(土) 9:00～13:00	辰口福祉会館
③平成26年11月29日(土) 9:00～15:00	辰口健康福祉センター

参加人数				
性別	50代 以下	60代	70代 以上	計
男性	0	13	5	18
女性	0	39	24	63

主催など 主催：一般財団法人 石川県レクリエーション協会 事業責任者：中嶋佳奈恵

日常生活の小さな工夫が 効果的な運動になる

集客は、チラシ配布や能美市広報、ケーブルテレビ、新聞など広範囲に実施したが、最終的には口コミや声掛けにより、参加者を確保することができた。

日常生活のささいな動作や行動が運動になることを伝え、気軽に運動をするためのきっかけづくりになるよう声掛けをした。実際にバランスボールに座るだけでも姿勢が良くなることや、万歳が腕の筋トレになり、体を伸ばすことにもつながること、日頃の動作を大きくするだけでも活動量が増えることなどを伝えることができた。

参加者からは「参加して良かった」「気軽にできた」

「こんなことも運動なんだと分かった」「経験できないようなことが体験できて良かった」など、感謝の言葉を多くかけていただき、実施して良かったと大いに満足している。参加者が自分の体力と向き合ったことが、運動の継続など今後の生活に良い変化をもたらすのではないかと期待している。



福井県

大野市

開催日時

①平成26年 9月 7日(日)
9:00～13:00
②平成26年 9月28日(日)
9:00～11:00
③平成26年10月26日(日)
9:00～12:00
④平成26年12月14日(日)
9:00～13:00

開催会場

結とびあ(有終会館)

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	0	17	13	30
女性	24	60	53	137

主催など

主催：福井県レクリエーション協会 事業責任者：山品弘子

シールや宣言シートで参加者の意欲を高めた

今回の事業は、福井新聞社に後援していただき、また、ニューエルダー元気塾が大野市で初めて開催されたことから、第2回の講座には、記者が取材に訪れ、後日、大きな新聞記事となった。

受講生の参加意欲を高めるため、名札に参加シールを貼り、皆勤者には記念として「金賞」のシールをお渡しした。第1回と第4回では、全員で写真を撮り、全員に配付した。最終日の修了証授与後には、「元気宣言」シートを配り、宣言を全員で唱和して一体感を高めた。また、この「元気宣言」シートには、全員で撮影した写真を貼りつけ、自宅の見える場所に掲示し、

毎日見ることで、今後の自分の体づくり記章として活用してもらいたいと伝えた。

高齢の受講生が多かったため、看護師スタッフを配置した。講座開始前に健康チェックができたこと、スタッフが会場に常駐したことは、参加者全員に安心感をもたらした。



岐阜県

郡上市

開催日時

①平成26年 9月16日(火)
13:30～17:30
②平成26年10月16日(木)
13:30～16:30
③平成26年11月18日(火)
13:30～18:00

開催会場

口明方公民館

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	0	0	0	0
女性	0	48	42	90

主催など

主催：NPO法人 岐阜県レクリエーション協会 事業責任者：高橋恵子

告知のための事前事業が集客につながった

公民館に多大な協力をいただき、公民館主催の講座の中でニューエルダー元気塾を告知するための事前事業を実施したり、チラシを配布したりすることができた。講座で、どのようなことをやるのかを事前に体験してもらうことで、講座に対する理解が得られ、集客につながった。

初めて参加する方ばかりなので、どんな内容の講義や実技が行われるのか不安を持っていた方もいたが、毎回アイスブレイキングやお互いに触れ合える遊びなどを実施することで、関わりやすい雰囲気づくりを行い、積極的に参加してもらえた。

郡上市社会福祉協議会には実行委員として関わっていただき、本事業を実施したことで、今後のレクリエーション活動にも協力していただけることになった。また、施設からは、レク式体力チェックを公民館講座に取り入れるよう検討したいとの前向きなお話をいただき、今後のつながりが期待できる。



静岡県

富士市

開催日時

- 平成26年 9月27日(土)
13:00～17:30
- 平成26年10月18日(土)
13:00～16:50
- 平成26年11月 1日(土)
9:00～14:40

開催会場

松野
まちづくりセンター

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	0	14	3	17
女性	3	18	9	30

主催など 主催：静岡県レクリエーション協会 事業責任者：鈴木義乃

年齢差による問題もなく
アットホームに楽しんだ

事業終了後の継続性を考慮して、地区をある程度絞って集客のための事前事業を展開した。富士川地区の生涯学習推進会の運営委員会、福祉委員会研修会などに出向き、事業の必要性を伝えたり、事業の説明やレク式体力チェックのデモンストレーションなどを実施したりすることが、参加者の獲得へつながった。

参加者に年齢差があり、当初、内容的に少し進めにくいのではと心配したが、実際実施してみると年齢差を感じることなく、楽しんでもらうことができた。また、常にアットホームな雰囲気を作るよう心がけたことが功を奏し、スムーズに進んだ。参加者からは「毎

月このような企画があれば是非参加して健康に暮らしたいと思う」「スポーツの楽しさを知った。ユーモアを交えた説明のおかげで、楽しい時間を過ごせた。スポーツを通して知らない方ともすぐに仲良くなれた」などの声をいただいた。今回の事業を通じて、健康を考える上でのきっかけづくりにはもちろんのこと、仲間づくりにも大いに貢献できたと感じている。



愛知県

西尾市

開催日時

- 平成26年10月18日(土)
13:00～17:00
- 平成26年11月 9日(日)
13:00～16:00
- 平成26年11月15日(土)
13:30～16:00
- 平成26年11月29日(土)
13:30～16:00

開催会場

西尾市中央体育館

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	7	7	24	38
女性	9	63	52	124

主催など 主催：愛知県レクリエーション協会 事業責任者：石川春代

行政との密な協力体制で
スムーズに集客・運営

行政と非常に密な協力体制が築けたため、会場の確保、集客、運営などがスムーズにできた。集客については、運動をしていない男性の参加を目指して事前事業を実施。ライオンズクラブや文化系サークル、JA、老人クラブ、西尾市職員などへ参加を呼び掛けた。

「あなたの元気が社会貢献」をキーワードとした講座では、毎回開会時に、アイスブレイキングを実施し、楽しい雰囲気づくりを行った。また、体を動かすことの楽しさ、大切さを伝えることを心がけた。

参加者は、専門的な指導に満足し、「自分の生活の中で健康づくりになることを実践していきたいと思っ

た」「今後も開催してもらいたい」「日常どこにでもある道具を使って運動ができることを知りました」など、好評だった。

来年度は西尾市が本事業を予算化することになり、継続的な事業展開ができそうである。



三重県

伊賀市

開催日時

- ①平成26年11月23日(日) 13:00～17:00
- ②平成26年12月7日(日) 13:00～16:00
- ③平成27年1月17日(土) 10:00～15:00

開催会場

ハイトピア伊賀

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	0	6	4	10
女性	0	36	3	39

主催など 主催：一般社団法人三重県レクリエーション協会 事業責任者：津幡佳代子

様々な工夫で 和やかな雰囲気づくり

開催地である伊賀市レクリエーション協会と協働で実施することで、レクリエーション協会の事務局がある行政の協力が得られ、市の広報への掲載や事業での案内、会員からの口コミで集客することができた。

講座では毎回、開始時に事業の趣旨を伝え、終了時に振り返りを行い、参加者の気づきや意欲を高めることにつなげた。また、準備運動を兼ねたアイスブレイキングで交流を図り、プログラムに入ることで、リラックスして参加できるようにした。さらに、講義の中で、全国の高齢化や疾病率のデータだけでなく伊賀市のデータを提示したことが、参加者の関心を高めたと感じた。

回を重ねるごとに雰囲気が和やかになり、3回目のスマートスポーツでは予想以上に盛り上がり、皆が応援し合いながら挑戦する姿が印象に残った。

参加者からは、「新たに知り合った人と交流できて良かった」「仲間と楽しい場を持って大変有意義だった、もっと続けて欲しい」などの感想をいただいた。



滋賀県

栗東市

開催日時

- ①平成26年9月14日(日) 9:00～13:15
- ②平成26年10月18日(土) 9:00～12:35
- ③平成26年11月29日(土) 9:00～12:30
- ④平成26年12月20日(土) 9:10～11:45

開催会場

海老川会館

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	0	9	21	30
女性	6	45	18	69

主催など 主催：滋賀県レクリエーション協会 事業責任者：久保和之

スタンプラリーの招待状で 出席率の向上を図る

1970年代に造成された一戸建て団地を核とした海老川自治会は、住民の高齢化が進行しており、高齢化率約30%、住民の平均年齢が50代半ばであり、ニューエルダーが多い地域となっている。そこで、海老川自治会の役員の方々に協力を仰いだところ、多くの人に参加していただくことができた。

講座はレクリエーション公認指導者を養成する課程認定校である龍谷大学のチーム「レク龍」に協力をいただいて実施。学生が招待状を作成し、自治会の全戸を訪問し、チラシと共に配付した。招待状はスタンプラリー形式になっており、参加するたびにスタンプを

押していった。全回出席の方にはささやかな景品をお渡しした。また、毎回終了時には、その招待状を利用した抽選会を実施し、バランスボールや体力チェック用具をプレゼントした。

参加者からは、「身近なモノを利用して活動できるから助かる」といった声があり、大変好評であった。



京都府

船井郡京丹波町

開催日時

- ①平成26年10月16日(木)
9:00～13:00
- ②平成26年11月 6日(木)
9:00～13:00
- ③平成26年12月 4日(木)
9:00～14:30

開催会場

京都府立丹波
自然運動公園

参加人数

性別	50代 以下	60代	70代 以上	計
男性	6	2	6	14
女性	8	60	15	83

主催など 主催：京都府レクリエーション協会 事業責任者：宮林香代子

地域の名産を使った 食事の講義が大好評

会場となった丹波自然運動公園を拠点に活動している地域レクリエーション協会と共催することで、講師・スタッフの協力者だけでなく、参加者も比較的スムーズに集めることができた。また、施設を自由に使わせていただけたので、プログラムを問題なく実施することができた。

第3回では、丹波地域の名産である黒豆を使った黒豆ごはんをみんなで食べた後に、栄養士が「元気を創る食事」についての講義を実施し、大変好評だった。

参加者からは、「今後もスポーツを通じて健康維持に努めたい」「日々、体を動かすことの大切さをすごく感

じた」「不安だったが、とても和やかな雰囲気楽しく過ごせた」などの感想をいただいた。

行政にも、事業内容に興味を持っていただき、活動へのプラス評価をいただいた。



モデル地区

大阪府

門真市

開催日時

- ①平成26年10月22日(水)
13:00～18:00
- ②平成26年10月29日(水)
13:00～16:30
- ③平成26年11月19日(水)
13:00～17:30

開催会場

門真市民プラザ

参加人数

性別	50代 以下	60代	70代 以上	計
男性	0	14	18	32
女性	4	55	43	102

主催など 主催：公益財団法人大阪府レクリエーション協会 事業責任者：猪野 守

地元との関係づくりで 事業実施が円滑に

実行委員会のメンバー構成の確立を重点項目とし、開催市の教育委員会、地元の有力団体などに関わっていただいた。体制構築がうまくいったことで、参加者確保から事業実施まで、非常に効果的に進めることができた。さらに、地元のFM放送に生出演できたことも大きな効果があった。

スマートスポーツの紹介では、地元で振興している「スリータッチボール」を取り入れたことで、地元のニーズにも対応することができた。また、毎回のプログラムの中に、アイスブレイキング的要素を多く取り入れた結果、参加者同士の会話がはずみ、終始楽しく参加

してもらえた。さらに「元気をつくるしゃべり場」では、お互いのスポーツ実施状況や今後の抱負を語ってもらい、自主グループづくりにつながった。

参加者からは、「いろいろと体験でき楽しかった」「いろいろなスポーツがあって、しかも簡単で覚えやすいのでまた楽しみたい」などの感想をいただいた。



モデル地区

兵庫県

加古川市

開催日時

- ①平成26年 9月13日(土) 9:00～13:00
- ②平成26年10月 4日(土) 9:00～13:00
- ③平成26年11月 1日(土) 9:00～15:00

開催会場

加古川市両荘公民館
加古川市両荘公民館、
両荘中学校格技場

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	0	15	23	38
女性	0	19	33	52

主催など

主催：NPO法人 兵庫県レクリエーション協会 事業責任者：筒井由希子

終了後、参加者により自主的な元気塾を結成

地域の協力を得てスタッフを選び、実行委員会を結成した。募集・当日受付・会場設定など、最初から自主活動に向けた役割分担ができており、レクリエーション協会は講師の確保・当日の進行・会議などの準備を中心に行った。募集開始が遅れたものの、公民館を中心に口コミで広げてもらったことが、運動をしていない参加者の発掘につながり、友達同士で誘い合って参加していただくことができた。また、当日は興味のある見学者にも体験してもらった。

参加者からは、「楽しくスポーツができて良かった」「今まで会ったことのない人と友達になれた」などの

感想をいただき、事業終了後、今回の参加者による自主的な継続活動として「両荘元気塾」が立ち上がった。

事業実施前には、事業内容を伝える難しさを感じていたが、一度協力体制ができれば、あとは順調に進み、良い流れができたと思う。公民館の協力に感謝したい。



モデル地区

奈良県

奈良市

開催日時

- ①平成26年 9月21日(日) 13:00～17:00
- ②平成26年10月26日(日) 13:00～16:55
- ③平成26年11月30日(日) 10:00～15:45

開催会場

奈良県西奈良
県民センター

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	0	18	45	63
女性	0	16	21	37

主催など

主催：NPO法人 奈良県レクリエーション協会 事業責任者：橋本哲夫

募集を会場近隣に限定し 終了後の活動促進に

60代中心の特に運動習慣の少ない男性中心に参加を呼び掛けること、終了後に参加者が自主的な活動を行うサークルを作ることを目指して実施した。

一般募集の前に、地元自治連合会自治会回覧や、地区社協の会合を通じて参加を呼び掛け、また、地域の非運動系各種サークルの会合などに出向き、メンバーに直接勧誘と友人紹介を依頼した結果、申込者全体の67%に当たる41名(うち男性26名)を集めることができた。

また、事後のことを考え、極力参加者同士の交流を図るよう心がけた。幸い地元の人が多かったため、知り合い同士の人が多く、3回の開催を通じてお互いの

交流は深まった。スタッフも自分の持ち場に余裕のある時は参加者と一緒になって行事に参加し、場の雰囲気を盛り上げるようにした。

参加募集を会場近隣に限定した結果、8割近くが地元からの参加者となったため、終了後の自主サークル活動にも参加しやすい状況になった。



和歌山県

紀の川市

開催日時

①平成26年 9月26日(金)	13:00～17:00
②平成26年10月24日(金)	13:00～16:30
③平成26年11月21日(金)	13:00～16:00
④平成26年12月19日(金)	13:00～16:00

開催会場

紀の川市役所
5階大会議室

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	0	16	16	32
女性	0	33	79	112

主催など 主催：和歌山県レクリエーション協会 事業責任者：中 俊博

講義資料を配付して 自宅での運動を促した

事業趣旨の説明やレク式体力チェックの体験、手遊び、指ゲームなどを行い、チラシを配布して、参加を呼び掛けた。本事業への興味関心を促したことが、事業参加につながったと考えている。

講義と併せて、運動を体験したことが新鮮であり、テキストに加えて、講義資料を配付し、自宅で運動してもらうよう働きかけた。

参加者からは、運動内容も日常生活の中で容易に実践できる運動であり、効果の検証も行いやすいと好評だった。他にも「ダンスや運動ができるとこんなに楽しいと気づいた」「運動することの楽しさを体験した」

「いろいろなスポーツ・レクリエーションを紹介していただき大変良かった」などの感想をいただいた。

介護予防の面でも多彩なプログラムを持つ今回の事業について、行政にも興味を持ってもらうことができた。



鳥取県

南部町

開催日時

①平成26年11月 1日(土)	9:00～12:00
②平成26年11月15日(土)	13:30～16:30
③平成26年11月29日(土)	13:30～16:30
④平成26年12月 6日(土)	9:00～12:00

開催会場

南部町プラザ西伯
南部町総合福祉センター「しあわせ」
南部町プラザ西伯

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	0	4	16	20
女性	0	39	13	52

主催など 主催：鳥取県レクリエーション協会 事業責任者：安田 智

終了後もスポーツに親しむ 継続的な活動がスタート

地元で活動する総合型スポーツクラブ「スポ net なんぶ」の全面的な協力により集客を行うことができた。また、ケーブルテレビなどでも放映していただき、参加者の獲得につながった。

運動へ誘う講義では、地元の医師に体力の衰え、健康の認識、認知症などの身近な話をしてもらうことで、自分の体に興味を持ってもらうことができた。一方、実技では、「スマートスポーツ」に興味を持ってもらうことができ、講座終了後、ニューエルダー元気塾の受講生を募り、継続的にスポーツに親しむグループ活動がスタートした。

参加者は、「志は一緒だと思う。ありがとうございます」「楽しかった、もっと仲間を増やしたい」など、多くの方が講座を楽しんでくれているようだった。

公民館関係からの興味・関心も高く、地域のサロン活動への指導要請なども生まれてきている。



島根県

出雲市

開催日時

- ①平成26年11月22日(土)
9:00～13:00
- ②平成26年12月 7日(日)
13:00～17:00
- ③平成26年12月21日(日)
9:00～15:50

開催会場

出雲市東
コミュニティセンター

出雲市立東小学校・
東コミュニティセンター

参加人数

性別	50代 以下	60代	70代 以上	計
男性	0	21	0	21
女性	3	26	0	29

主催など 主催：島根県レクリエーション協会 事業責任者：服部裕子

口コミを中心に集客活動 60代の参加者で大盛況に

レクリエーション協会の事務局員が在住する地域であり、共催団体ともスムーズに計画・実施することができた。今年度単年の事業ではなく、今後につながる事業にしようと、今回の募集については、60代の男女の参加をできるだけ多くしようと、できるだけ口コミで確認しながら募集した。その結果、応募のほとんどが60代の男女で、年齢もあまり離れていなかったため、運営する方も非常に楽であった。

参加者からも「有意義な企画だった」「自分の体力、健康について、改めて見直すことができた。今の状態を維持できるよう、頑張りたいと思う」と非常に好評で、

今後実施して欲しいとの要望もあった。また、東コミュニティセンターとしても来年度以降も継続して実施できるように予算化している。さらに、より良い事業が実施できるよう提案して欲しいとの要望もいただいた。引き続きコミュニティセンターと連携を取りながら実施を検討していきたい。



岡山県

玉野市

開催日時

- ①平成26年10月 5日(日)
9:00～13:00
- ②平成26年11月 9日(日)
13:00～16:00
- ③平成26年11月23日(日・祝)
9:00～14:00

開催会場

玉野市総合保険
福祉センター
(すこやかセンター)

参加人数

性別	50代 以下	60代	70代 以上	計
男性	0	4	0	4
女性	0	32	31	63

主催など 主催：岡山県レクリエーション協会 事業責任者：白井福美

自分の体を知ることが 今後の活動の動機づけに

健康寿命という言葉に関心を持ってもらえるよう、体チェックを行うことで自分の体を知ってもらい、「何かしなければいけないと思いながらもきっかけがない」という人たちへの動機づけになったように感じる。

ニューエルダー元気塾は、単体の事業ではなく連続講座であるので、友達の輪が広がり、楽しく受講できたとの声が多く聞かれた。また、クップ、ラダーゲッターと新しいスポーツを紹介したところ、楽しんでもらうことができた。特に、体を動かすプログラムは人気があり、好評を得ることができた。

参加者からは、「とても参考になった」「また機会が

あれば参加したい」という声が多かった。行政機関からは、一人でも多くの方に健康について興味を持ってもらえる機会を作ってもらえて良かった、と評価していただいた。



広島県

廿日市市

開催日時

- ①平成26年 9月13日(土)
13:00～17:30
- ②平成26年 9月27日(土)
13:00～17:00
- ③平成26年10月 4日(土)
10:30～17:00

開催会場

廿日市市立
スポーツセンター

参加人数

性別	50代 以下	60代	70代 以上	計
男性	0	9	18	27
女性	0	22	22	44

主催など 主催：広島県レクリエーション協会 事業責任者：山野節子

関係団体による事前PRで
多方面からの参加が実現

集客については、健康講座など告知のための事前事業を開催したため、スムーズに受け入れられて参加者の獲得につながった。また、廿日市市、廿日市市教育委員会の後援をいただいたおかげで、社会福祉協議会、スポーツ協会、老人クラブ連合会など多くの団体からも後援をいただくことができ、各団体からの事前PRによって、多方面からの申込者につながった。

参加者は講師の話に聞き入りながら、指示通りに体を動かしていた。講師の軽快な口調と、時に冗談を交えた説明で、参加者からは笑いがこぼれ、和やかな雰囲気で行進が進んだ。参加者からは、「今まで健康に関

する講座を聴きに行っていたが、今回のように実践しながら参加できるのは大変良かった。今後も継続して欲しい」「無理なく体を動かすことができ、頭の体操になって、とても楽しかった」などの感想があった。行政との連携が良好であったため、スムーズな運営を行うことができた。



山口県

周南市

開催日時

- ①平成26年 8月24日(日)
9:30～14:30
- ②平成26年 9月 6日(土)
9:30～14:30
- ③平成26年 9月23日(火・祝)
9:30～15:30

開催会場

徳山保健センター

周南市立徳山小学校

参加人数

性別	50代 以下	60代	70代 以上	計
男性	8	14	0	22
女性	10	27	10	47

主催など 主催：一般社団法人山口県レクリエーション協会 事業責任者：松田義政

参加者自らが気づき
行動に移すきっかけに

地域のレクリエーション協会と行政の連携がうまく行っている地域での開催を検討し、周南市で開催することになった。そのため、実行委員会も充実し、広報活動も広く展開できた。人脈、口コミが有効で、多くの方に興味を持っていただけた。

スロージョギング®、救急救命法、クップ、レク式体力チェック、パドルテニス、ラダーゲッターなど日頃体験できない内容に加えて、専門家に指導していただけたことで、参加者に多くの気づきを与えることができたという感触を得た。特にスロージョギング®は、理にかなったジョギングとして、今後広がりを見せる

ことが予想される。また、クップやパドルテニスは、組織化の基盤ができそうである。

参加者の多くは、「日常生活における健康や体力づくりの実践」の必要性に気づかれた方が多いようだ、自らが気づき、行動に移すきっかけを作ることには貢献できたと感じる。



徳島県

阿波市

開催日時

- ①平成26年 9月20日(土)
12:30～16:30
- ②平成26年10月25日(土)
12:30～16:30
- ③平成26年11月29日(土)
9:30～15:30

開催会場

阿波市
吉野スポーツセンター

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	1	31	24	56
女性	7	87	31	125

主催など

主催：NPO法人 徳島県レクリエーション協会 事業責任者：小西佳昭

童心に返って楽しんだ 「レクスポ用具で遊ぼう！」

集客については、阿波市にある3つの地域サロンへ出向き、レク式体力チェックの体験やニューエルダー元気塾で実施するレクスポ用具で遊ぶプログラムの一部を体験していただき、チラシを配布して参加を呼び掛けた。初めての体験であったため、好評で、多くの参加者獲得につながった。

参加していただいた皆さんは、「レクスポ用具で遊ぼう！」の全ての種目で、童心に返って楽しみ、笑い声が出るなど大変盛り上がった。また、ラダーゲッターは三世交代型のニュースポーツであることを前面に出して実施。ニューエルダー元気塾終了後も、地域にラ

ダーゲッターの愛好者が生まれるよう促した。

事業当日、スポーツ推進委員の方々が見学に来て、興味を持っていただいた。また、社会福祉協議会の方にはレク式体力チェックに関心を示していただけたことなどから、今後の連携が生まれそうである。



モデル地区

香川県

丸亀市

開催日時

- ①平成26年10月 5日(日)
13:00～16:30
- ②平成26年10月26日(日)
13:00～16:00
- ③平成26年11月30日(日)
9:00～15:15

開催会場

栗熊コミュニティ
センター

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	1	25	24	50
女性	0	37	24	61

主催など

主催：NPO法人 香川県レクリエーション協会 事業責任者：寺嶋 寛

今後の意欲につながる 笑顔があふれた3日間

事業実施に当たり、町内にある3つのコミュニティ組織に、事業の説明と参加者の募集についての依頼を行った。特に運動する機会の少ない男性の方の参加をお願いすると共に、事業の内容を理解していただくために、事前の体験会をコミュニティ組織の中で実施することができ、多くの参加者につながった。

参加者の皆さんからは、「ラダーゲッターをコミュニティの活動で取り入れたい」「レク式体力チェックを地元でやってもらいたい」「老人クラブへも指導に来てくれるのか」といった声をいただくことができた。レク式体力チェックでは、レーダーチャートを作成したこ

とにより、「自分の弱いところを知ることができた。少しでも弱いところを高める運動を続けていきたい」と、継続して運動を続けることに前向きな感想を多くの方からいただいた。

終了後、参加者の自主的な活動を行うグループ「あやうた元気塾」を立ち上げ、活動を継続していく。



愛媛県

四国中央市

開催日時	開催会場
①平成26年11月22日(土) 9:00～12:20	四国中央医療福祉 総合学院キャンパス
②平成26年12月13日(土) 9:00～13:00	伊予三島運動公園 体育館サブアリーナ
③平成27年 1月17日(土) 9:00～14:20	四国中央医療福祉 総合学院キャンパス

参加人数				
性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	0	5	10	15
女性	6	70	64	140

主催など 主催：NPO法人 愛媛県レクリエーション協会 事業責任者：東野俱子

地元の人材を活用した質の高いプログラムが好評

2つの会場を併用することになったハンディキャップを逆用して、施設にリンクしたプログラム編成にした。学術系と運動系に大別したカリキュラム構成で、3回の連続性を維持しながら、単独回の参加でも楽しめるように計画した。

初回の目玉は、四国中央市が展開する介護予防「しこちゅう体操」を、いつでも一人でもできる運動として、振付発案者である名取悟美氏が丁寧に指導。2回目は安全吹矢日本一の実力者、中田紀男氏によるスマート・スポーツの体験。3回目は言語聴覚士、上村朋久氏によるオリジナル「飲み込み体操」の指導を、全員が初

めて体験した。各回地元の人材の宝を生かしたプログラムを実施できた。

レク式体力チェックは最終回のみでの体験だったが、非常に関心が高かった。また、地区の老人会や高齢者サロンのメンバーで、「クップくらぶ」を立ち上げたいとの申出があり、全面協力を約束した。



高知県

土佐市

開催日時	開催会場
①平成26年 9月25日(木) 9:00～12:00	土佐市立市民体育館
②平成26年10月 2日(木) 9:00～12:30	
③平成26年10月16日(木) 9:00～12:00	
④平成26年10月30日(木) 9:00～14:30	

参加人数				
性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	16	34	23	73
女性	23	73	34	130

主催など 主催：高知県レクリエーション協会 事業責任者：高木正平

スポーツ未経験者に伝えるスマートスポーツの魅力

土佐市は、社会教育活動の活発な地域で、体育館の稼働率も高く、競技スポーツが盛んに行われている。

ニューエルダー元気塾には、これまでスポーツをほとんどやったことのない市民への参加を呼び掛けるため、高知新聞の折り込みチラシとして配布することにした。参加者には若年層、高齢者も含まれていたが、60代が多く、また夫婦で参加される方もいた。

参加者の満足度は高く、中でもレク式体力チェックは特に関心が高かったようだ。また、スマートスポーツにも関心は高く、ラダーゲッターはルールも用具の準備も簡単で、会場は大いに盛り上がり、参加者たち

の楽しむ姿が見られた。

この事業を通じて、NPO法人総合クラブとさとの連携も実現し、互いに市民の元気づくりを支援し合える方向で進めたいと思う。スポーツに親しんでこなかった参加者たちの、スポーツ・レクリエーションへの関心の高まりが期待できるのではないかとと思われる。



福岡県

大木町

開催日時

- ①平成26年10月12日(日)
9:30～15:30
- ②平成26年10月26日(日)
9:30～15:30
- ③平成26年11月3日(月・祝)
9:00～15:15

開催会場

大木町総合体育館

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	23	15	12	50
女性	3	22	4	29

主催など

主催：NPO法人 福岡県レクリエーション協会 事業責任者：佐藤靖典

フォローアップ講習会でグループ化を目指す

実施会場である大木町は、5月に福岡県主催「市町村スポーツ担当者研修会」で事業説明を聞き開催を希望しただけあり、教育長の実行委員長就任をはじめ、スポーツ・レクリエーション、高齢者福祉関係者が実行委員に就任し、全面的な支援をいただき開催することができた。

大木町の配慮で、十分なスペースを確保でき、スマートスポーツを伸び伸びと実施できた。また、ニューエルダー世代の夫婦3組が参加され、手を携えて元気に長寿を目指す姿が見られるなど、町外からの参加者も含め意欲的な元気塾が展開できた。

実施した内容の中では特に「スロージョギング®」が好評で、フォローアップ講習会を開催し、グループ化を図る動きがある。また、スポーツ・レクリエーション関係者のみならず、高齢者福祉領域関係者に新しい刺激を与えた。スポーツ推進委員、高齢者団体から継続したいとの要望も多数あり、今後が期待される。



佐賀県

武雄市

開催日時

- ①平成26年 7月29日(火)
9:00～13:30
- ②平成26年 8月27日(水)
9:00～12:10
- ③平成26年 9月30日(火)
9:00～14:45

開催会場

JA武雄支所

武雄市山内
農村環境改善センター

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	0	14	16	30
女性	10	40	29	79

主催など

主催：佐賀県レクリエーション協会 事業責任者：森 恵美

自分の体を知って ニュースポーツにも意欲

JA武雄支所の協力で、参加者への周知や開催会場準備など、スムーズに運営することができた。毎回、参加者が定員を越す盛況であり、参加した方々はみんな笑顔で「大変多くのことを学んだ」「自分の体を知る体験ができた。健康の有り難さを痛感した」「自分の体の動きがよく分かり、体力づくりが必要だと思った。今後もこういった機会があれば参加したい」と話し、運動をする楽しさを学んだようだ。企画の内容も参加者の体の調子に合わせた企画で、どのプログラムも皆真剣そのもの、楽しくて仕方がない様子であった。

また、インディアカ、スポーツ吹矢、クップには関

心が高く、積極的に取り組んでいただいた。当初は、スマートスポーツには関心の無い人も多くいたが、最終的には何度も挑戦するようになった。気の合う仲間同士、月に1回、スマートスポーツを継続することになり、今後の展開が楽しみである。



長崎県

諫早市

開催日時

- ①平成26年 6月15日(日)
9:00～12:30
- ②平成26年 7月 6日(日)
9:00～12:00
- ③平成26年 8月 3日(日)
9:00～15:30

開催会場

小野ふれあい会館

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	3	16	43	62
女性	8	64	24	96

主催など

主催：NPO法人長崎県レクリエーション協会 事業責任者：峰ひとみ

健康維持のノウハウを
理論と実技からサポート

毎回、会場が笑い声に包まれ、回を重ねるごとに、楽しそうに運動に挑戦する参加者の姿に、スタッフも開催の意義を再認識した事業であった。

講座ではいかに今後の健康維持につなげていけるかが最大の課題であるため、生涯にわたって必要な健康維持のノウハウを理論面と実技面からサポートした。まずは、「高齢期のカラダの変化」に加え「ロコモティブシンドローム」に関する講義で、運動の必要性を問いかけた。また、レクスポ運動やスマートスポーツ種目のそれぞれの運動効果について説明。運動を継続させるためには、自分の体力に合わせて仲間と一緒に楽

しむことが秘訣だと伝え、体を動かす意義と継続の大切さを認識してもらった。

女性の参加が大半を占める講座が多い中、今回は男性の参加者が4割を占めた。参加者からは、「こんな講座がもっとあればいいね!」「楽しかったね」「クラブ大会に参加しよう」などの声をいただいた。



熊本県

山鹿市

開催日時

- ①平成26年10月 9日(木)
9:00～14:00
- ②平成26年10月30日(木)
9:00～12:00
- ③平成26年11月20日(木)
9:00～14:30

開催会場

山鹿市鹿本
ふれあいセンター

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	2	5	0	7
女性	3	59	31	93

主催など

主催：熊本県レクリエーション協会 事業責任者：西田秀美

レク式体力チェックで
運動の必要性を再認識する

サロンボランティアで活動している方も多かったので、認知予防につながる手遊びなども間に入れるなどの工夫をした。また、市内各地から集まっていたので、グループでの自己紹介も和気あいあいと進むように心がけた。日頃地域でサロン活動をされている方々が多く、何をするにも積極的な姿勢だったため、スムーズに行うことができた。

スマートスポーツは初めて体験した方が多く、珍しさもあり、終始笑顔で楽しんでた。レク式体力チェックでは、もっと体力があると思っていたと、自分の体力を過信している方が多く、「やっぱりなんかせんとい

かんですね!」と、本来の狙いどおりの感想をいただいた。このまま、無理せず継続して行って欲しいと思う。参加者からは、「遊びながらいろいろなスポーツやゲームができて楽しかった」「毎日、体を動かして頑張りたいと思う」などの感想をいただき、大変好評であった。



大分県

竹田市

開催日時

- ①平成26年10月 5日(日)
9:00～13:30
- ②平成26年10月19日(日)
9:00～13:30
- ③平成26年11月 2日(日)
9:00～15:00

開催会場

竹田市
総合社会福祉センター

竹田市立
竹田小学校体育館

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	0	17	9	26
女性	12	28	15	55

主催など 主催：大分県レクリエーション協会 事業責任者：石崎幸代

事前体験で体力チェックも速やかに進められた

県内でも高齢化率の高い竹田市のレクリエーション協会と連携して取り組んだ。来年から出前事業として公民館や老人クラブの行事の中に組み込んで実施したいとの思いから、公民館長会などへ出向き、参加を呼び掛けた。市の健康増進課や社会福祉協議会の方にも実行委員会へ入ってもらい、講師として竹田市の現状や取組について話してもらった。

スマートスポーツではスラックラインやクップで一喜一憂し、スポーツ吹矢には興味を示す人が多く、「スポーツ吹矢をもっとしたい」「どこに行けば出来るのか」「道具はどこにあるのか」など、継続を希望する

声が上がった。来年度はスポーツ吹矢協会から指導者を呼んで実施する方向で検討している。

運営面では、スタッフの役割分担を明確にしたことで、スムーズに進められた。また、レク式体力チェックでは、全員に事前に体験してもらい、時間をかけずに実施できるよう練習したことで、効率的に進められた。



宮崎県

児湯郡高鍋町

開催日時

- ①平成26年 7月 3日(木)
13:00～17:00
- ②平成26年 8月 7日(木)
13:00～17:00
- ③平成26年 9月 4日(木)
9:30～15:30

開催会場

高鍋町
勤労者体育センター

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	0	3	3	6
女性	6	45	63	114

主催など 主催：宮崎県レクリエーション協会 事業責任者：二宮莖子

関係機関との強固な連携で緊張感を持って事業を推進

日頃から、行政をはじめ関係機関との連携・協力を大事に各事業に取り組んでいる高鍋町レクリエーション協会の存在、協力が大きかった。会員が一致団結して、参加者募集から当日運営に至るまで、緊張感を持って本事業に取り組んできた。

今まさに人生をおう歌しているニューエルダー層に、本事業は「自分の体は自分で守らなければ」と、改めて運動することの大切さに気づいてもらう機会ともなった。

町行政との密接な連携の下、参加者・講師・スタッフが一体となって取り組んだニューエルダー元気塾、

3回のプログラムはとても楽しく、笑顔・交流・仲間づくり、そして健康づくりのすばらしい出会いの場となった。

参加者からは、「良い時間が過ごせた」「初めての経験でとても楽しかった」「このような機会を継続して欲しい」など好評をいただいた。



鹿児島県

始良市

開催日時

- 平成26年 9月27日(土)
8:50～13:00
- 平成26年10月25日(土)
9:00～12:00
- 平成26年11月22日(土)
9:00～15:00

開催会場

加治木体育館

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	0	10	17	27
女性	9	37	49	95

主催など 主催：鹿児島県レクリエーション協会 事業責任者：河東律子

健康づくりの認識高まる
今後の継続的活動に期待

まずは、市内全戸へ配付する市の広報誌で、事業の紹介と募集を行った。この募集で、約半数の申込みがあった。その後、各種団体・研修会などを活用して案内チラシの配布、事業の説明、体力チェックの紹介などを行うことで、参加者の募集を行った。また、スタッフの個々への呼び掛けも効果があった。さらに、男性の料理教室で、夫婦共に健康であることの大切さを訴え、呼び掛けを行った。

参加者からは、講座に参加して健康づくりの大切さや、一人でもできる体力づくり、楽しいスマートスポーツを体験し、総合的な健康づくりへの認識が高まった

という声があった。

始良市で行っている総合型地域スポーツクラブ、市の健康づくり事業、働く女性の家、公民館講座、レクリエーション協会などの多様な健康づくり講座を紹介し、継続的活動につなげてもらうよう促した。



モデル地区

沖縄県

八重瀬町

開催日時

- 平成26年10月18日(土)
13:20～17:30
- 平成26年11月15日(土)
13:00～17:30
- 平成26年12月20日(土)
8:30～14:50

開催会場

八重瀬町
中央公民館ホール

参加人数

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	6	10	9	25
女性	12	39	68	119

主催など 主催：沖縄県レクリエーション協会 事業責任者：波平真允

元気塾修了証を授与して
今後の活動につなげる

八重瀬町・八重瀬町教育委員会が、ニューエルダー元気塾の趣旨を理解し、沖縄県全体への普及・啓発を積極的に推進した。本事業を、超高齢化社会における数多くの課題を解決するもの、地域の教育力を高めるものとして捉え、現状と課題に関わる情報を具現化し、密に連携しながら、取組を展開することができた。

また、島尻地区レクリエーション協会や、やえせ桜健康クラブの人的資源や活動プログラムの教育・環境資料を提供し合い、連携協力をしながら進めることができた。さらに、地域における老人クラブをはじめ、社会教育・社会福祉・スポーツ推進委員会などの関係

団体から、積極的にアドバイスをもらい、円滑かつ具体的な取組に対して支援をいただいた。参加者の士気を高め、継続していくためのサークル結成につなげる方法として「元気塾修了証」を授与。今後の継続を図っていききたい。



モデル地区報告



新潟県上越市

人口：19万7,419人
高齢化率：30.0%

奈良県奈良市

人口：35万9,824人
高齢化率：28.7%

兵庫県加古川市

人口：26万4,051人
高齢化率：25.0%

大阪府門真市

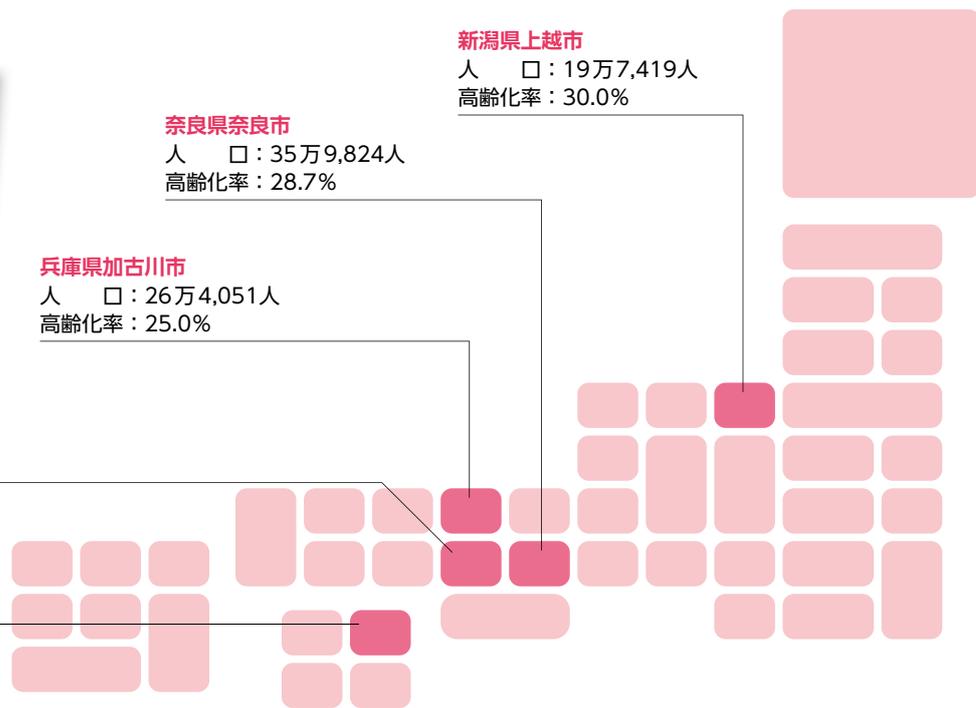
人口：12万7,530人
高齢化率：27.2%

香川県丸亀市

人口：10万9,304人
高齢化率：27.6%

沖縄県八重瀬町

人口：2万7,689人
高齢化率：19.7%



※国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口」
(平成25年3月推計)による2015年の推計結果

●目的・対象●

全国47都道府県で実施した「ニューエルダー元気塾」の中から、6地区を選び『モデル地区』を制定した。特にこのモデル地区に関しては「現在、運動やスポーツ・レクリエーションに親しんでいない人々」を主として集め、特に男性の参加5割を目指す。今年度は「活動の継続」を目標としており、講座終了後には「参加者がスポーツ・レクリエーションを継続するために自主的な会を誕生させる」としている。

●基本プログラム●

講座内容は「ニューエルダー元気塾(p.10～11)」同様。全3回シリーズの講座とその後の自主的な会の支援を実施。

●事業概要●

実施地区 新潟県上越市、大阪府門真市、兵庫県加古川市、奈良県奈良市、香川県丸亀市、沖縄県八重瀬町

実施団体 一般社団法人新潟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、NPO法人兵庫県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、NPO法人香川県レクリエーション協会、沖縄県レクリエーション協会

●実施期間●

平成26年5月1日～平成27年1月31日

●事前事業・広報●

運動やスポーツが苦手だったり、関心のないニューエルダー世代、特に男性の参加を促すために、下記のような事前事業を行った。

- 1) 開催会場当該自治会及び周辺自治会を通じての参加者募集。
- 2) 開催会場となった公民館館長を筆頭に地区の公民館利用者への事業説明と参加者募集。
- 3) 俳句などの文化活動団体に関わる定年退職者への事業説明と参加者募集。
- 4) 企業のOB会や地方公務員退職者会などと連携しての参加者募集。

その他、開催市町村の広報紙、地方紙、タウン誌などへの募集告知も積極的に行った。

●自主的な会結成●

運動やスポーツ・レクリエーションの継続を進めるために、講座終了後、参加者による自主的な会の結成を促し、次ページの会が誕生した。具体的には最終回

に行う参加者同士の話し合いの場「元気をつくるしゃべり場」でテーマを「運動を続けるためには？」とし、参加者相互による継続に向けた意欲の向上を図った。また、次回の日程と場所を設定し、事務局で会場確保

や案内送付などをサポートした。

その結果、全てのモデル地区で講座終了後の継続活動がスタートしている。

モデル地区の自主的な会

	会の名称	人数	どのようにして	特色
新潟県 上越市	上越元気クラブ	30人	核になってくれそうな人を中心に話し合い、文書を出して参加者を募った。	<ul style="list-style-type: none"> ●事業終了後、他地区の活動を視察、県の主催事業に参加、レク用具の使用法を学ぶ会などを開催し結束を高めてきた。次の計画を立てていたが、突然の大雪で延期となった。
大阪府 門真市	門真レクリエーションクラブ(仮称)	30人	最終回で活動を続けたいという声が多かった。フォローアップ研修以後、定期的に体験会を実施。	<ul style="list-style-type: none"> ●毎週木曜日にスポーツ・レクリエーション体験会を実施。場所は総合型地域スポーツクラブ「はすねクラブ」本拠地の門真市民プラザ。 ●内容は各種生涯スポーツの体験及び練習、練習試合、さらに大会開催とつなげる。またレクリエーションリーダーとしてアイスブレーキングなども学習する機会とする。
兵庫県 加古川市	両荘元気塾	30人	参加者からの声で誕生。参加者が地域の人に声掛けをし、参加者以外も受け入れた。	<ul style="list-style-type: none"> ●1回目を12月6日・2回目を1月10日・3回目を2月1日に実施。4回目以降は、1月に実行委員会を開き決定する。 ●加古川市立両荘公民館を中心に活動 ●晴れた日は、1時間公民館周辺をポールウォーキング。1時間、マンカラ、ラダーゲッター、ニチレクボールを参加者3グループに分けて実施。2回目以降も同様。雨の場合は、ポールを使って歩き方指導。
奈良県 奈良市	西奈良元気会	25人	最終回で結成の流れができ、立ち上げ会の会場を確保し、参加者に開催案内を送った。	<ul style="list-style-type: none"> ●1月25日に会の名称、幹事、活動内容、活動場所などについて話し合いを行った。また県レク協会のバックアップ体制について3月20日に設立総会を行う予定。
香川県 丸亀市	あやうた元気塾	15人	元気塾受講生に案内。参加者に声掛けをお願いして募集し、受講希望者を受け入れた。	<ul style="list-style-type: none"> ●丸亀レク協会主導で、運動教室(仮称)を開催する。特に要望が多かった太極拳を中心に実施。 ●実施時期は、委託期間である12月～1月までの間。自主運営クラブになるように支援をしていく。 ●自主運営クラブが軌道に乗るまでの約1年を目途に、丸亀レク協会が支援を行う。(健康体操・レクリエーション活動・スマートスポーツ・ハイキング活動などを取り入れながら実施) ●受講生については、元気塾参加者と元気塾参加者に声掛けをお願いして募集する。 ●委託期間を過ぎると経費が出なくなるので、自主的な活動になるまで、市レク会員が講師となって教室を開催する。
沖縄県 八重瀬町	ニューエルダー種目別元気塾やえせ 民踊元気塾／太極拳元気塾／クッ プ元気塾／パドルテニス元気塾／ スポーツ吹矢元気塾／ラダーゲ ッター元気塾	60人	しゃべり場で、継続希望の声が出たため、募集要項を作成し、修了者中心に文書を送付。	<ul style="list-style-type: none"> ●募集要項を作成し、修了書を交付した受講者を中心に文書を送付して誘引した。 ●6人1組で10班作り、ブンブン討議(66討議)形式の話し合いをした。 ●上記の結果、サークル希望順位は以下のとおり。①民踊元気塾 ②太極拳元気塾 ③クッブ元気塾 ④パドルテニス元気塾 ⑤スポーツ吹矢元気塾 ⑥ラダーゲッター元気塾 ●八重瀬町中央公民館を会場に「種目別元気塾 合同結成大会」の開催が決定



公民館を講座運営・継続サークルの拠点に

一般社団法人 新潟県レクリエーション協会

行政に加えて一般企業とも連携して講座運営に当たった。市の教育委員会体育課、スポーツ推進委員会には実行委員会に参加してもらい、一般企業(大手乳酸菌飲料会社)には販売員にチラシ配付及び事業の意義説明の協力をお願いした。

運営体制

主催：公益財団法人日本レクリエーション協会、一般社団法人新潟県レクリエーション協会、「ニューエルダー元気塾 in 上越市」実行委員会

共催：上越市レクリエーション協会、上越市スポーツ推進委員会

後援：新潟県、上越市教育委員会、社会福祉法人上越市社会福祉協議会

協力：上越ヤクルト販売株式会社

実行委員会

主催団体である一般社団法人新潟県レクリエーション協会を中心に、上越市教育委員会、上越市スポーツ

推進委員会、上越市レクリエーション協会で構成。講座会場使用などの便宜を図っていただくことができた。

運営で工夫した点

本事業運営に当たり、最も大きな課題の一つは「いかに参加者を集めるか」である。今回の事業の告知に当たっては、上越ヤクルト販売株式会社と連携し、元々一般世帯をくまなく回って顧客とも顔見知りになっている同社のヤクルト販売レディの機動力に期待し、チラシ配付と参加の誘いをお願いした。実際の集客効果も上がっていて、募集スタートからかなり早期に定員に至っている。



クッパやラダーゲッター、太極拳など5種目を実施



増加する男性参加者に
今後への期待が高まる

広報事業

- 上越ヤクルト販売株式会社の協力により、A4チラシ3,000枚を講座会場近隣の個人宅に配付。その他、上越市社会福祉協議会にもチラシを設置した。
- 上越市の広報誌と地域の新聞「上越タイムス」に告知記事を掲載。

実施内容

本来3回の実施だが、余裕を持つため自主的に1回開催し、計4回実施した。スマートスポーツも、ポールウォーキング、ブローライフル、太極拳、スラックライン、クップ、ラダーゲッターの計5種目を実施。特に「レク式バイアスロン」は新潟県発のスポーツで、ポールウォーキングとブローライフルの2種を組み合わせた複合スポーツであり、ユニークで安全なもの。レク式体力チェックも、第2回(8月)と最後の第4回(9月)の計2回実施し、講座参加者に体力向上を実感してもらうことを試みた。

事前事業

上越市教育委員会体育課・スポーツ推進委員が集まった場で、本事業の意義や体力データの有用性をプレゼンテーションした。それにより「共催」「後援」の名義をいただくことができた。

上越ヤクルト販売株式会社でヤクルトレディたちを対象にレク式体力チェックの実演を含めた説明会を実施し、事業の趣旨や効果を理解してもらった。ヤクルト販売レディたちがチラシ配付のみならず、講座の意義や内容の説明までしてくれたのは、新しい試みであり集客効果も上がった。

上越市社会福祉協議会で、レク式体力チェックの実演と本事業の意義や体力データの有用性をプレゼンテーションし、参加者募集の協力依頼をした。それによりチラシ配布ルートが広がった。

ニューエルダー元気塾参加者のレク式体力チェックの結果平均

	実施日	着座 体前屈	障害物 歩行	ファンク シヨナル	タオル 絞り	ストロー	ツー・ ステップ
男性 14名	7月19日	11.2cm	5.90秒	42.1cm	56.9g	8.5秒	1.57点
	9月6日	12.7cm	5.06秒	42.4cm	55.6g	9.0秒	1.59点
女性 24名	7月19日	16.56cm	5.50秒	38.6cm	60.3g	8.3秒	1.66点
	9月6日	16.58cm	4.84秒	38.7cm	55.3g	9.2秒	1.67点

参加者数

全4回の参加者計は207人、1回当たり平均52.8人は定員と比べて多数の集客数であった。男女比に関しては、男性が70人、女性137人で、男性が33.8%と昨年度(男性26.4%)よりは上昇しているが、もう少し男性を集めたかった。

参加者の声

- できれば来年も実施して欲しい。
- もっと回数を増やして定期的に実施して欲しい。
- 実技をもっと多くして欲しい。

参加者からは、他地区よりも1回多い「全4回実施」にもかかわらず、もっと参加したいとの声が出ている。積極的な参加態度が醸成された。

事業継続に向けて

新サークル「上越元気クラブ」の結成に向けて、元気塾講座参加者の中から核になってくれそうなメンバーと話し合い、既に会長・事務局長も決まっている。

同時に参加者を募って、研修の意味を含めていくつかの事業を体験してもらった。

- 10月19日(日)……「新潟県スポーツフェスティバル」(長岡市陸上競技場)に参加して現場を体験したことは、今後の活動意欲を高める結果になった。レク式バイアスロン競技を体験。
- 10月25日(土)……「レク用具見本市」(春日謙信交流館)では、いろいろなレクリエーション用具を実際に活用してみて、冬季に活動できる種目のイメージを膨らませた。
- 1月31日(土)……上越市で新クラブの総会が開かれ、会費などの取決めが行われた。上越市レクリエーション協会のサポートを受けて、今後は自立クラブとして進んでいく。事業の継続には相手を納得させるためのデータの提示が最も有効で、数値で示す必要性を強く感じた。

総合型地域スポーツクラブと連携して活動の継続へ

公益財団法人 大阪府レクリエーション協会

門真市の総合型地域スポーツクラブ「門真はすねクラブ」と連携して取り組んだ。
門真市にはレクリエーション協会がないため、この事業をきっかけにして、将来的には「門真市レクリエーション協会」の設立につなげることを門真市とも話し合い、念頭に置いた。

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、「ニューエルダー元気塾 in 門真市」実行委員会
共催：NPO法人門真はすねクラブ
後援：門真市教育委員会

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を中心に、門真市教育委員会、門真はすねクラブ、シルバー人材センター、あいまち門真ステーションで組織した。市教育委員会の協力体制と共に総合型地域スポーツクラブ「門真はすねクラブ」との連携を取ったことで、講座の実施運営場所の確保などがスムーズに行えた。他にもシルバー人材センターの行事にスポーツ系イベ

ントの実施依頼があった。

運営で工夫した点

門真市にある総合型地域スポーツクラブ「門真はすねクラブ」の拠点である「門真市民プラザ」には体育館と教室施設があるので、うまく連携体制を取っていく方法を模索した。機会があれば門真はすねクラブにあるスポーツ講座を紹介してスポーツの継続活動意欲を刺激したい。受講者がいずれレクリエーションリーダーとして「活動する側になっていく」ことも念頭に置いており、今後の継続活動の中に「アイスブレイキング」などを取り入れていく。さらに、それらがいずれ市レクリエーション協会に育っていくことを望んでいる。



ボールがはしごに引っかかるとポイントになるラダーゲッター



「この仲間ともう一度会いたい」という声も聞かれた「しゃべり場」

広報事業

- A4チラシ2,000枚を市内の公共施設に分散配布。設置場所は、門真はすねクラブ500枚、門真市役所300枚、老人福祉センター500枚、高齢者大学校300枚、その他400枚。
- 門真市市報とシルバー人材センター報に告知記事を掲載。ラジオではFM HANAKO (9/22)でも取り上げられ、15分間生出演して参加者募集を呼び掛けた。

実施内容

スマートスポーツは第2回で「クップ」、第3回では「ラダーゲッター」と、地元で振興したいと考えている「スリータッチボール」を体験。スポーツ体験は各1時間で十分なものではなかったが、各所で大きな歓声が上がリ、ゲームの楽しさ、チームワークの楽しさは十分体験できたようだ。最後の「しゃべり場」では、続けたいスポーツ・レクリエーションとしてクップとラダーゲッターの人气が高かった。また、「しゃべり場」では参加者の仲間意識が既に醸成されており、「この仲間ともう一度会いたい」という声が出ていた。

事前事業

「門真はすねクラブ」のお祭り行事に参加し、レク式体力チェックやレクスポーツをアピールしたところ、7名の参加者を獲得した。「門真市自治会連合会」の会合に参加して本講座をプレゼンテーションし、チラシ1,000枚を回覧板に入れてもらうことができ、5名の申込者を得た。門真市教育委員会の計らいで、「門真市民大学」で受講生にレク式体力チェックを実施し、本講座の意義を説明したところ3名の参加者を得た。事前事業の効果は絶大で、全てのところから申込者が生まれた。そのほか実行委員会に参加していただいた各団体それぞれの機関誌で講座を紹介してもらい、早

期に参加者を確保できた。

参加者数

全3回参加者数は134人。1回平均でも45人近くあり、にぎやかな講座となった。男女比では、男性32人、女性102人で、残念ながら男性の割合が24%弱にとどまった。

参加者の声

- 来年はいつ開催されるのか。
- もっとお互いが交流できるプログラムを組み込んで欲しい。
- 今後もお互いに連絡を取り合ったり、情報を知らせ合いたい。

3回の講座を修了し、参加者はお互いにこれでバラバラになるのは心寂しく思っているようだった。健康に関する知識や運動を共に体験することで、仲間意識が積み重なっている。

事業継続に向けて

「しゃべり場」では、参加者から継続を望む声が多く聞こえてきた。具体的に何を続けていくかは、もう一度この参加者で「フォローアップ研修会（2月4日に実施）」を催して集まり、いろいろなスポーツを体験していくと共にお互いの連絡体制を整える。拠点は、今回連携した総合型地域スポーツクラブ「門真はすねクラブ」の本拠地「門真市民プラザ」に決定。ほかに「門真はすねクラブ」でラダーゲッター講習会の開催と、門真市スポーツ・レクリエーション大会への参加を予定している。今後は単なるスポーツ体験ではなく、スキルを高めて「練習試合」や「大会出場」へと成長させていき、門真市レクリエーション協会を設立することを目指している。

公民館を講座運営・継続サークルの拠点に

特定非営利活動法人 兵庫県レクリエーション協会

行政と共に「加古川市両荘公民館」と連携して本事業に取り組んだ。公民館は元々地域の人が集まる場所であり、高齢者大学や老人クラブ連合会などの会合で高齢者がたくさん利用している場所。ここと深く連携することにより、本事業の「事前事業」「本事業」「継続活動サークル」といった一連の事業の活動拠点として公民館を活用することができた。

運営体制

主催：公益財団法人日本レクリエーション協会、特定非営利活動法人兵庫県レクリエーション協会、「ニューエルダー元気塾 in 加古川市」実行委員会

共催：加古川市レクリエーション協会、加古川市両荘公民館

実行委員会

主催団体である兵庫県レクリエーション協会を中心に、加古川市レクリエーション協会、加古川市両荘公民館、加古川市陵南公民館、寿大学／自治会、老人クラブ連合会、高齢者大学OB会で組織した。特に加古川市両荘公民館館長には、この事業の意図に強く賛同していただき、公民館をよく利用する高齢者団体など

との橋渡しや講座会場の確保に便宜を図っていただいた。当日見学者も会場に集まり、この事業をきっかけとして設立した自主活動サークルに参加する人も現れている。

運営で工夫した点

会場となる加古川市両荘公民館の館長はじめ近隣の地域団体と綿密な連携ができたおかげで、この事業の役割分担ができた。県レクリエーション協会は講師確保、事前事業、実行委員会運営、スタッフ会議資料作成を実施した。地域の皆さんが主体で事業PR、会場準備、当日の実施を行った。特に、地域内の口コミを公民館中心で行ってもらったことにより、「運動していない参加者を発掘」することや「友人同士が誘い合って参加につなげる」ことができた。



講座後にサークルが誕生するほど盛り上がった



男性の参加者が多く、盛り上がった

広報事業

- A4チラシ1,500枚とポスター20枚を公民館はじめ市内の公共施設に分散配布。
- 特に地域内での口コミは大きな力を発揮した。この事業の意義や内容を「運動していない男性」や「友人・仲間」に伝え広めたことで、公民館地域内に幅広く伝えることができた。

実施内容

プログラム全体としてはスムーズに行うことができた。プログラムの内容は、「納得！ 加齢がもたらすカラダの変化」「自分のカラダを知って楽しく動こう！」「いつでも、一人でもできる楽々有酸素運動」「こうすれば高まるあなたの体力！」「もしも…、を助ける救急救命法」と、かなり盛りだくさんだったので、それぞれにもう少し時間を割くことができれば、もっと興味・関心を引き出せたかもしれない。参加者からは「講師の話をもっと聴きたい」との声が上がっていた。

事前事業

両荘公民館で、7月23日(水)と8月6日(水)の2回にわたり、高齢者大学受講者や他の公民館利用者を対象に、「体を動かしてみよう」「レク式体力チェック」「スマートスポーツ」を1時間かけて紹介するとともに、講座の趣旨を説明して講座参加を訴えた。7月23日の回では、まずレク式体力チェックなどで自分の体について自覚してもらい、スマートスポーツの面白さを伝えた。8月6日の回でも同様のデモンストレーションを行い、「地域への声掛け」と「夫への誘い」を呼び掛けた。

参加者数

全3回の参加者総数は90人、1回平均で30人。男女比は、男性38人、女性52人で、昨年全事業の男



ポールウォーキングの基本姿勢を学ぶ

性参加割合(26.4%)を大きく超えて42.2%となった。今回の目標は達成したと言える。

参加者の声

- 講師の話をもっと聴きたい！
- 同様の講座開催を希望する。
- 体についてもっと知りたい！

参加者は、この講座で触発されたようだ。今まで知らなかった自分の体のこと、そして加齢に伴ってその体をどうすればよいのかなど、参加者の意識は高まっており、「同様の講座開催を希望する」という声につながっている。

事業継続に向けて

「しゃべり場」の参加者からの声で、サークル「両荘元気塾」が誕生した。サークルの世話役は両荘公民館館長。参加者は講座に参加するだけでなく、参加者自身が地域の人に声掛けすることで、現在メンバーが30人となった。活動場所は講座会場にもなった両荘公民館とその近辺で、活動時間は原則午前9時30分～11時30分の2時間。

第1回の12月6日(土)は、ポールウォーキング、室内ペタンク、ラダーゲッター、マンカラを行った。天気の良い日だったので、ポールウォーキングで外の景色を眺めながら気持ち良く体を動かさせた。第2回の1月10日(土)は、ポールウォーキング、室内ペタンク、マンカラ、室内クップで練習を重ね、第3回の2月1日(日)は加古川市立両荘中学校体育館を会場に、「兵庫ラダーゲッター・マンカラ大会」を行い、同会場で開催された「加古川市レクリエーション大会」にも参加した。第4回以降は、「第1土曜日」「参加費500円ワンコイン」とし、加古川市レクリエーション協会が支援しながら継続していく。

綿密な事前事業により地元参加者の集客に成功

特定非営利活動法人 奈良県レクリエーション協会

9か所の近隣団体に対して地道に足を運び、この事業の意義や有用性を訴え、地元から多くの参加を得た。簡単に集まったわけではなく、電話やメールを活用してきめ細かなひと押しがポイントとなった。

運営体制

主催：公益財団法人日本レクリエーション協会、特定非営利活動法人奈良県レクリエーション協会、「ニューエルダー元気塾 in 奈良市」実行委員会
後援：奈良県、奈良県社会福祉協議会、奈良市、奈良市社会福祉協議会、平城西地区自治連合会、平城西地区社会福祉協議会

実行委員会

主催団体である奈良県レクリエーション協会を中心に、奈良県社会福祉協議会で組織した。

運営で工夫した点

開催地区の住民にこの事業の意義を伝え、講座参加者を募るために、事前事業を9回実施した。男性高齢者が集まっている教室系6か所、地域の役員が集まる団体系3か所に直接赴き、元気塾の意義を伝えて参加

を呼び掛けた。各所に足しげく顔を出したことが集客効果となって現れ、事前申込者は50人を超えた。

広報事業

- A4チラシを平城西地区自治連合会全世帯(1,500軒)に回覧。事前事業で赴いた先では、説明後に会員宛てにチラシのPDFファイルをメール添付で送信した。また、登美ヶ丘南公民館に30枚、登美ヶ丘公民館に30枚、奈良市グリーンホールに30枚、西部公民館に30枚チラシを設置した。
- 奈良市広報「奈良しみんだより」に告知記事を掲載。地元新聞各社の記者クラブにニュースリリースとチラシを配付。奈良新聞に告知と取材の依頼をし、9月21日に掲載。奈良テレビ放送に依頼して9月21日の夕方のニュース番組で報道。読売新聞奈良支局を訪問し、告知と取材を依頼。多方面に向けて広報活動を行った。



仲間と一緒に活動することの楽しさを体験



男性参加者が多く、活発にゲームを楽しんだ



自分の体力を知ることで運動への意欲も高まる



身近な方法で体力チェックできることに驚きも

実施内容

種目を増やして次につなげる楽しさを感じてもらえるように、7種目を盛り込んだ(パドルテニス、ヒューストン、クップ、ラダーゲッター、ディスコン、スローイングビンゴ、マンカラ)。特に奈良県オリジナルの「スローインビンゴ」は好評だったが、普段ほとんど運動していない人にとって、今回のカリキュラムは少しハードに感じられたようで、途中から欠席する女性もいた。

最終の「しゃべり場」のテーマは自主グループの立ち上げについて話し合ってもらったが、いずれのグループも自主グループの結成について前向きの発言が得られた。また参加者が健康に関して既に取り組んでいることも話し合ったので、情報も得られた。

事前事業

事前事業を実施した9か所のうち、教室系では「男の生き方研究会」「いきいきサロン」「まほろば8(セカンドライフセミナーの同窓会)」「奈良アクティブシニアの会」「みやび教室」「男性シニア体操教室」で、来場者に直接参加を呼び掛けた。

団体系では「奈良市平城西地区社会福祉協議会の役員会」「平城西地区社会福祉協議会・同自治会連合会の定例会」「奈良県健康生きがいつくり協議会の会合」で参加者募集の依頼をした。

その他にも同窓会などで参加を呼び掛け、参加の可能性が高い人にはさらにメールや電話でもうひと押しし、参加までつなげた。

参加者数

全3回の参加者総数は100人、1回平均で33.3人。男女比では、男性63人、女性37人で、昨年の全事業の男性参加割合(26.4%)を大きく超えて63.0%に

至った。今回の目標は達成したと言える。

参加者の声

- タオル絞りによる握力チェックなど身近な方法でチェックできることに驚いた。
- スポーツを通じて仲間の大切さを感じた。
- ニュースポーツはどれも初めて知るものだった。好きなものを続けていきたい。

参加者からは初めて体験することに対する驚きを述べる声があった。初めてだから新鮮だし、フレッシュな気持ちで運動に向き合える。この講座での体験が高齢者に楽しさと同時に「いい刺激」を与えているようだ。

事業継続に向けて

講座最終回(11月30日)の「しゃべり場」では、参加者からスポーツ・レクリエーション活動の継続を望む声が多く出た。それを受けて県レクリエーション協会は、12月24日に今回の参加者全員に案内を送付。1月25日に西奈良県民センターに19人が集まり「自主サークル発足会」を開催した。

前半はまず「意見交換」をし、皆さんがやりたいこと、会の名称・世話役などを話し合った。参加者たちはやる気十分で、活発で和やかな議論の中、世話役5人が決まった。いずれは会費が必要になるだろうが、当面は県レクリエーション協会から新サークルに補助金を提供する用意があることや、レク用具は無償で貸与することを確認。

後半は「健康体操」「スローイングビンゴ」「ラダーゲッター」を楽しみ、気持ち良く体を動かして笑顔で再会を約束した。しばらくは県レクリエーション協会主体で進めるが、それ以降はサークルの自立運営・継続を目指す。

コミュニティ組織との連携で高い集客効果を実現

特定非営利活動法人 香川県レクリエーション協会

地域自治会と密接な連携をして、講座運営に当たった。市のスポーツ推進課・福祉課のほか、講座会場近辺にある3つの自治会長に実行委員になってもらい、それぞれの集会で事前事業を実施。「運動が苦手な男性」も含めて地域の人に直接訴えることで、たくさんの参加者を得た。

運営体制

主催：公益財団法人日本レクリエーション協会、特定非営利活動法人香川県レクリエーション協会、「ニューエルダー元気塾 in 丸亀市」実行委員会

共催：丸亀市レクリエーション協会

後援：香川県、香川県教育委員会、丸亀市

実行委員会

主催団体である香川県レクリエーション協会を中心に、丸亀市レクリエーション協会、丸亀市スポーツ推進課、丸亀市福祉課、富熊コミュニティ、栗熊コミュニティ、岡田コミュニティで組織した。特に3つのコミュニティ組織(自治会)と連携することで講座会場の確保などの便宜が図られた。

運営で工夫した点

当初より講座会場のある丸亀市綾歌町の3つのコミュニティ組織へ連携を打診した。特に「運動する機会の少ない男性」を集めるためには、事前事業で本人たちに直接アピールした方が良く、「レク式体力チェック」の体験を含めて講座への参加の必要性を訴えることができた。

広報事業

- 知り合いの新聞販売店に頼み、A4チラシ5,400枚を四国新聞に折り込み配布。
- 市報まるがめ、四国新聞、県レクだよりに告知記事を掲載。

実施内容

全3回とも、スタート時に参加者それぞれに血圧測



自宅でもできる簡単な筋力トレーニングに真剣に取り組む



仲間とのコミュニケーションに和むひと時

定をしてもらい、毎回自分の体の調子を確認してもらった。レク式体力チェックもレーダーチャートを各自で記入してもらい、「自分の弱いところを知ることができた」との声が上がっていた。参加者のリラックス感と仲間意識を醸成するために、講座中はお茶とお菓子を用意して「ティータイム」の時間を設けた。その結果、参加者の笑顔が絶えないシリーズ講座となった。

事前事業

実行委員でもある3つの自治会の集会で事前事業を行った。それぞれの集会に集まった人数は、岡田コミュニティ35人、富熊コミュニティ20人、栗熊コミュニティ20名。それらの人たちに対し「事業内容の説明」と「チラシの配付」、「レク式体力チェックの体験」を1セットにして実施。最終的に、3つの自治会集会で集まった計75人から、32人の参加申込みを得ることができた。

市報や折り込みチラシの募集だけではなかなか申込者が集まらないのが実状だったが、事前事業をしっかりと実施することにより、高い集客効果につながった。

参加者数

全3回の合計は111人で、1回平均37.0人とまずまずの集客状況を達成した。男女比で見ると、男性50人、女性61人で、昨年の全事業の男性参加割合(26.4%)を大きく上回る45.1%となり、こちらも目標は達成したと考えている。

参加者の声

- 太極拳を続けてやってみたい。
- ラダーゲッターは子供から高齢者までできるのでコ



初めて体験するスポーツに「もっとやりたい」の声も



回を重ねることに参加者の積極性が増えてゆく

コミュニティの事業に取り入れたい。

- レク式体力チェックは「いきいきサロン」でも実施したいので指導に来てもらいたい。

3回の講座を修了し、参加者はお互いにこれでバラバラになるのは心寂しく思ったようだ。健康に関する知識や運動を共に体験することで、仲間意識が生まれている。

事業継続に向けて

「しゃべり場」では、太極拳とラダーゲッターをやりたいとの声が高かった。特にラダーゲッターは自治会の事業に取り入れたいという希望もあった。ニュースポーツを紹介できる機会があまりなかったが、今回の講座で評価を受け、丸亀市レクリエーション協会主導でサークル「あやうた元気塾」を年明けの1月から4回程度実施した。会場は「ゆうとぴあ綾歌」。内容は太極拳とスマートスポーツ(クッブ、スポーツ吹矢、グラウンドゴルフなど)を中心にし、自主クラブが軌道に乗るまでの約1年間をめどに、丸亀市レクリエーション協会が支援していくことになっている。

全20回もの積極的な集客活動が実を結ぶ

沖縄県レクリエーション協会

ニューエルダーが集まっている現場に出向き積極的に集客活動を行う「事前事業」。

この八重瀬町ではその事前事業を20回も行った。中でもユニークなのは

「還暦祝い組織」へのアプローチである。

運営体制

主催：公益財団法人日本レクリエーション協会、沖縄県レクリエーション協会、「ニューエルダー元気塾 in 八重瀬町」実行委員会

共催：島尻地区レクリエーション協会、やえせ桜健康クラブ

後援：八重瀬町、八重瀬町教育委員会

実行委員会

主催団体の沖縄県レクリエーション協会を中心に、島尻地区レクリエーション協会、やえせ桜健康クラブ、八重瀬町教育委員会、八重瀬町自治公民館、八重瀬町老人クラブ連合会、サウスパドルテニスクラブで組織した。特に八重瀬町自治公民館には講座会場の確保に便宜を図っていただいた。

運営で工夫した点

八重瀬町、八重瀬町教育委員会、沖縄県レクリエーション協会が「ニューエルダー元気塾」の趣旨に賛同し、沖縄県全体に普及・啓発を積極的に推進しようとする方策があり、密に連携しながら取り組むことができた。サークルにつなげる方法として「元気塾修了証」を全員に授与して継続意識を高め、「種目別元気塾やえせ合同結成大会」への参加意欲につなげた。

広報事業

- A4チラシ500枚を八重瀬町各自治会に配布した。
- 八重瀬町広報誌に募集告知記事を掲載し、八重瀬町全戸へ配付された。



レク式体力チェックの一つ「ストロー」で肺機能をチェック



ほど良い運動で、参加者同士の交流が図れた



今後の自主活動の希望が多かった「太極拳」

実施内容

第1回は「ラジオ体操と健康づくり」の講義&実技を実施し、筋力、柔軟性、敏しょう性、平衡性、肺機能に関する理解が深まり大変好評だった。続いて八重瀬町保健師による「八重瀬町の加齢による変化の実情」の講義では、「うちな一食生活 なまんかし(今昔)」と題して昭和20年代と平成20年代の食の違いを指摘し、参加者が自分の体の気づきをするには効果的な学習になった。第2回でも「姿勢チェック法」や「バランス能力チェック法」などで自分の体を知る方法を学んだ。第3回では「レク式体力チェック」で具体的に自分の体の数値をはじき出した。

スマートスポーツは、第2回で「クップ」「民踊」を2時間、第3回では「ラダーゲッター」と「太極拳」を計2時間体験。講座参加者にとってほど良い運動負荷となり、同時に参加者同士の交流を図ることができた。

事前事業

全部で20回の事前事業を実施した。「八重瀬町老人クラブ連合会」「南部地区老人クラブ連合会」といった「老人会」組織のほかに、「かりゆし長寿学校」「おきなわ県民カレッジ学習会総会」といった「高齢者大学系」組織や、「島尻地区退職者公務員会」「八重瀬町役場OB会役員会」といった「OB会組織」にも同様に外向いた。ユニークなのは「東風平中学校卒業生還暦祝賀会実行委員会役員会」「還暦祝い実行委員会」といった「還暦祝い組織」。沖縄は還暦を地域で祝う風習が残っており、それらを含めて計20回の事前事業となった。その労力が144人という多くの講座参加者の確保につながったと言える。

参加者数

全3回の参加者総数は144人、1回平均で48人とたくさん参加者を得ている。男女比では、男性25人、女性119人で、男性が少なく、残念ながら昨年全事業における男性参加割合(26.4%)を下回り、17.4%だった。

参加者の声

- 笑顔が増えて元気になった。
- レク式体力チェックで自分の体力を知ることができて良かった。
- 今後は積極的にスポーツを生活に取り入れ、体力保持、増進につなげたい。

これらの他にも「楽しくしゃべりながらスポーツができた」という声があった。スマートスポーツがこの世代にとって適正な運動強度であることを参加者も実感したようだ。他にやりたい種目として、太極拳やパタンク、昔遊びを挙げた人もいた。

事業継続に向けて

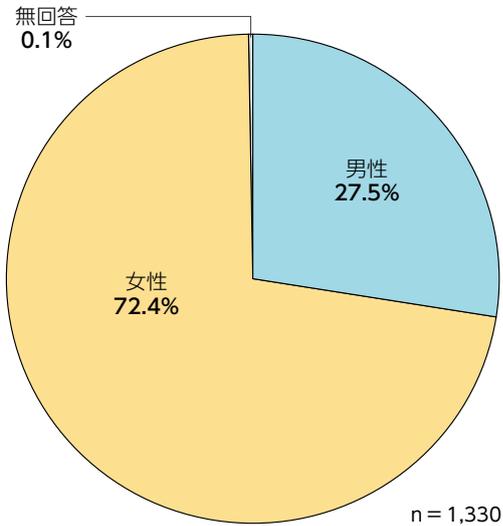
活動の継続につなげる方法として「元気塾修了証」を授与し、継続意識を高めた。「しゃべり場」で挙げたサークル希望順位と種目は、①民踊元気塾、②太極拳元気塾、③クップ元気塾、④パドルテニス元気塾、⑤スポーツ吹矢元気塾、⑥ラダーゲッター元気塾となった。

今後の予定としては、2月7日(土)9時～12時に八重瀬町中央公民館において「種目別元気塾やえせ合同結成大会」を実施し、活動の継続を具体化していくこととなった。

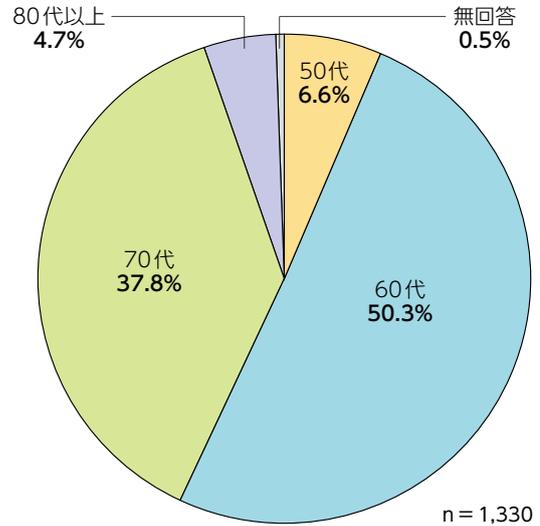
当日参加した人に配付して、1,330人から回答をいただいた。

参加者の属性・日常生活

●性別

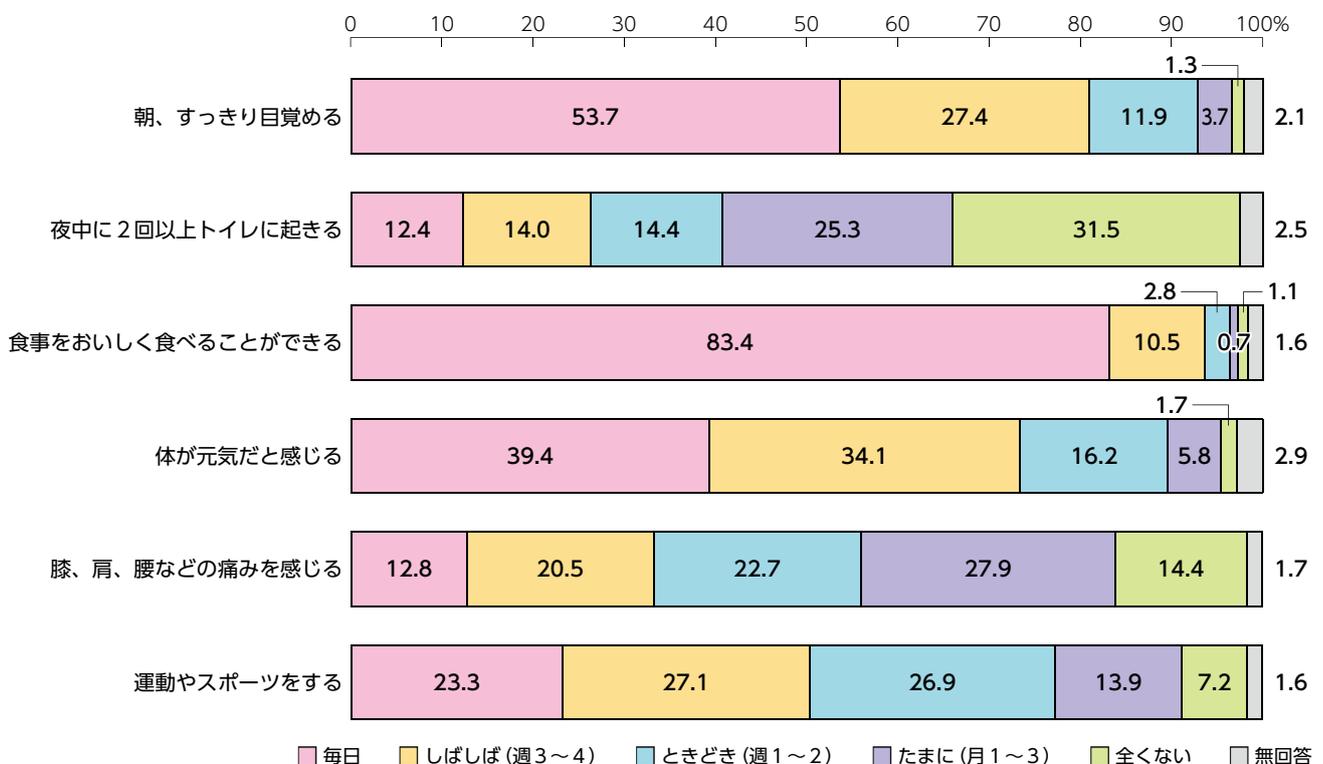


●年代



●日常生活に関する行動及び自己評価

n = 1,330



性別では、女性72.4%、男性27.5%である。男性に着目して本事業3年間の経緯をみると、2012年度では男性20.4%、2013年度では24.0%、そして今回27.5%と増加している。年代では、60代が最も多く50.3%と半数を占め、次いで70代(37.8%)となっている。

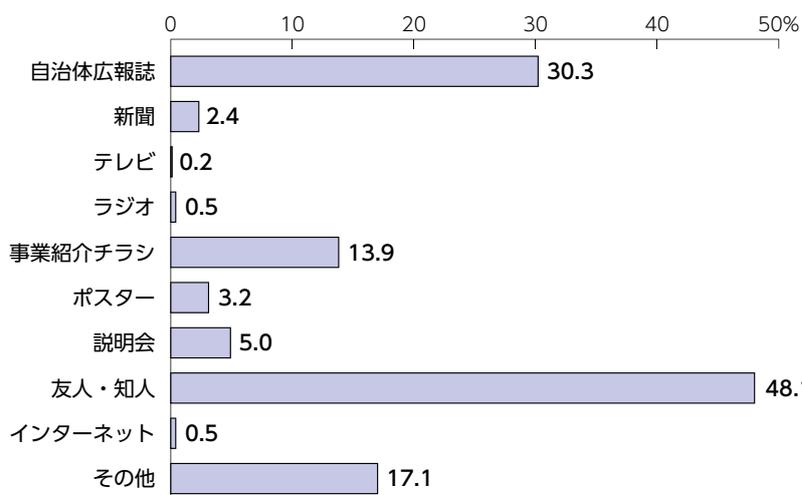
日常生活について、「毎日」「しばしば」を合わせると、

「食事をおいしく食べることができる」が93.9%、「朝、すっきり目覚める」が81.1%、「体が元気だと感じる」が73.5%となる。一方で、「毎日」「しばしば」「ときどき」を合わせると、「膝、肩、腰などの痛みを感じる」が56.0%となり、半数以上が体の不具合を抱えていることも見逃せない。

「元気塾」を知った媒体

●どこでこの講座を知りましたか（複数回答）

n = 1,330

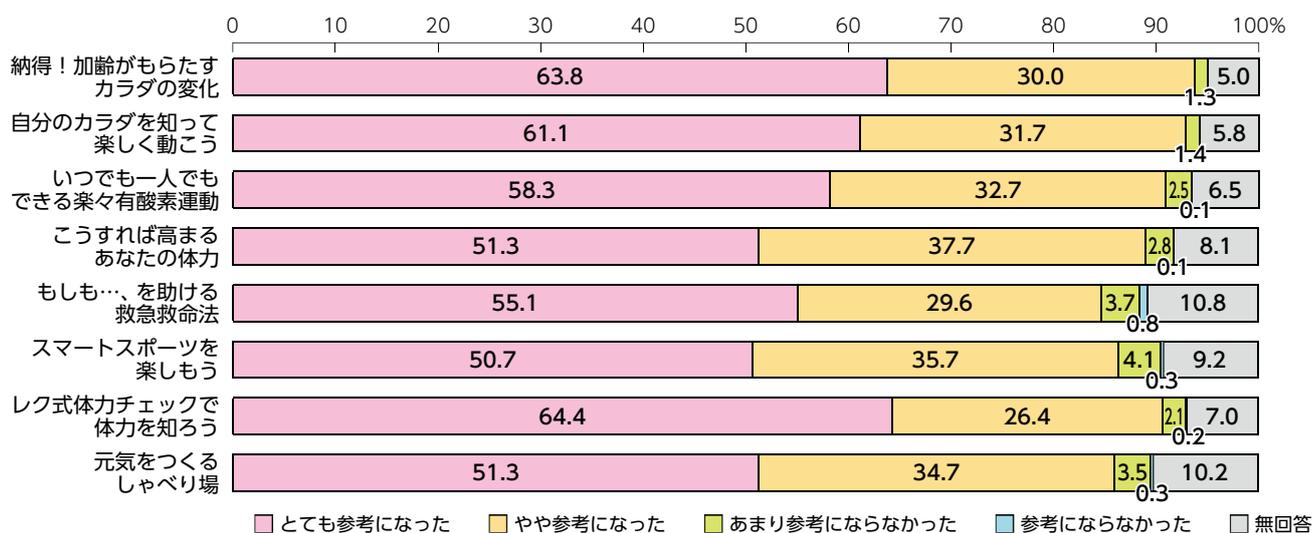


「友人・知人」が48.1%と最も多く、「自治体広報誌」(30.3%)、「事業紹介チラシ」(13.9%)となっており、□コミの有効性が分かった。この結果は、昨年度事業の同調査項目と同様の傾向を示している。

「元気塾」への参加で変化した意識

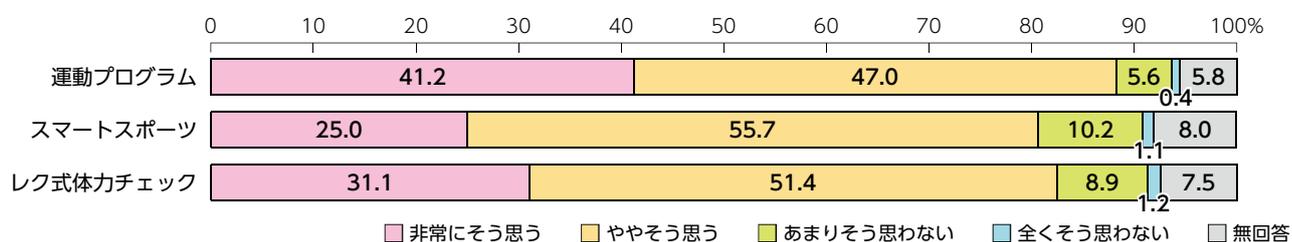
●「元気塾」プログラム内容の参考度

n = 1,330



●今後のプログラム継続意欲

n = 1,330



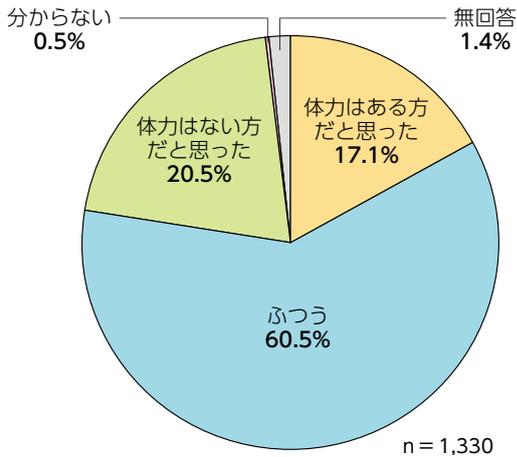
プログラム内容の参考度について、「参考になった(「とても」+「やや」)」と回答した人の割合は、各内容とも8割を超えており、無回答を除くと全ての項目で9割を超えるなど、非常に高い評価となっている。中でも「納得！加齢がもたらすカラダの変化」が93.8%(2013年度91.0%)と最も高く、次いで「自分のカラダを知って楽しく動こう」(92.8%)、「いつでも一人でもできる楽々有酸素運動」(91.0%)の順となっている。自らの体の変

化を理解しながら、楽しく動くことの大切さとその方法への気づきを得られたことに対する評価が反映した結果とも言えよう。

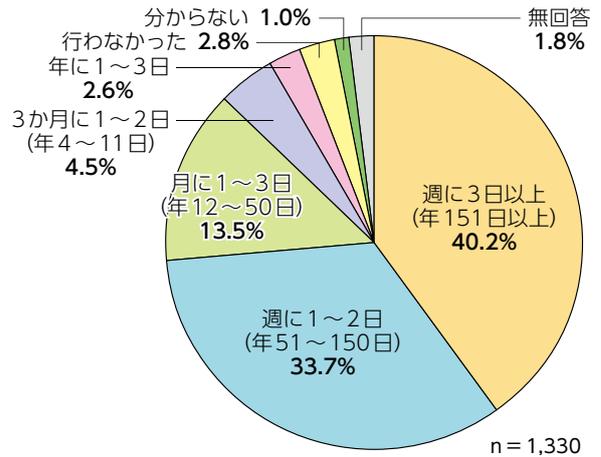
プログラム内容の継続について、「そう思う(「非常に」+「やや」)」と回答した人は、「運動プログラム」が88.2%、「レク式体力チェック」が82.5%、「スマートスポーツ」が80.7%、といずれも8割を超えるなど高くなっている。

自分の体に関する関心度

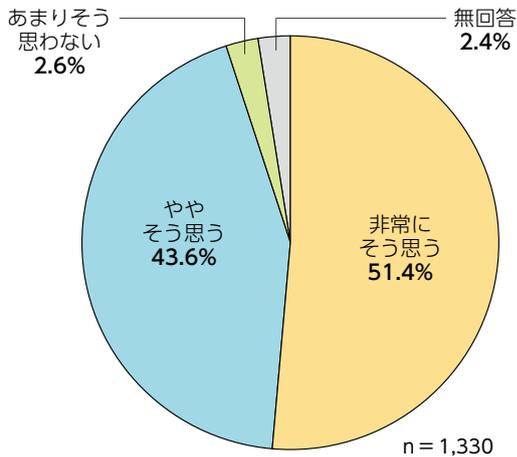
●自分の体力の評価



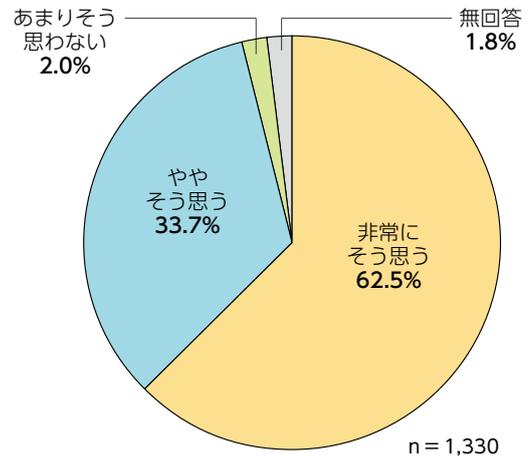
●日常における運動・スポーツ実施度



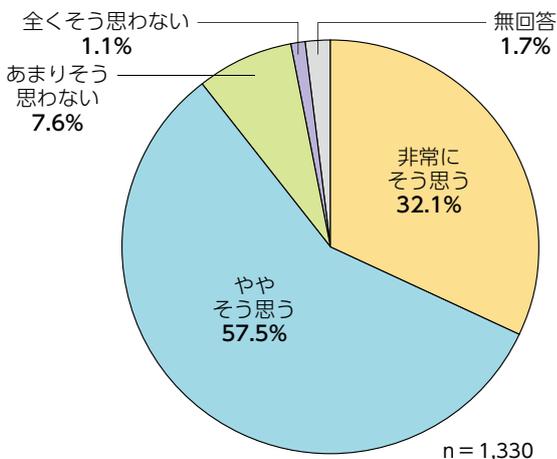
●「元気塾」に参加したことによる自分の体に対する関心度の高まり



●今後の運動・スポーツ実施意欲



●「元気塾」終了後、継続的に参加できる機会やクラブがあった際の参加意欲



日頃の運動・スポーツ実施状況については、「週に3日以上」が40.2%、「週に1~2日」が33.7%と、週1日以上の上の定期的運動・スポーツ実施者は全体の73.9%

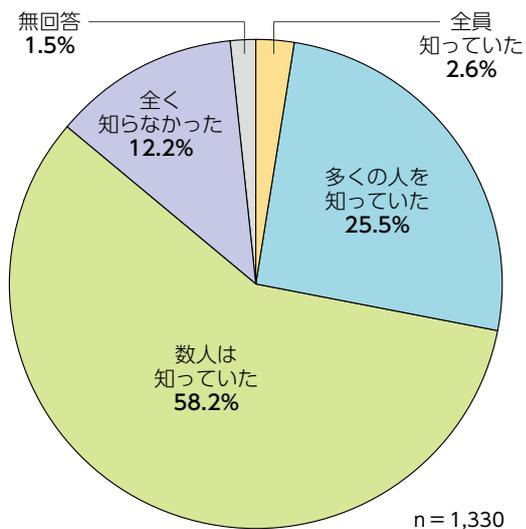
となっており、2013年度の同様項目の結果と全く同率となっている。一方で、「月1日未満」の人の割合は、9.9%と約1割となっている。

元気塾に参加したことによる自分の体に対する関心度の高まりについては、95.0% (2013年度：96.7%) が「そう思う(「非常に」+「やや」)」と回答している。また、今後の運動・スポーツ実施意欲については、96.2% (2013年度：96.8%) が「そう思う(「非常に」+「やや」)」と回答しており、「元気塾」を契機として自分の体への関心や今後の運動・スポーツ実施意欲など、意識変化が促されたことが分かる。

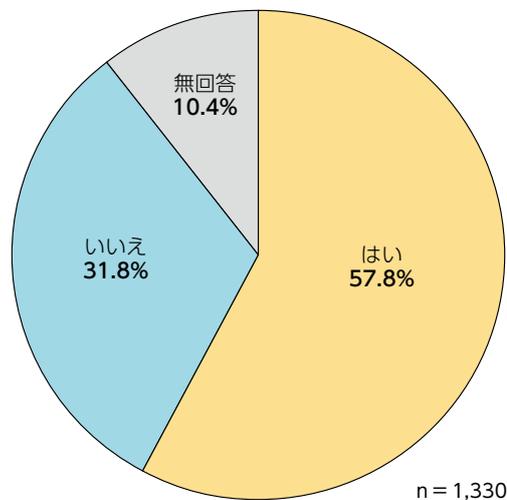
また「元気塾」終了後に継続的に参加できる機会やクラブに対する参加意欲については、「そう思う(「非常に」+「やや」)」と回答した人の割合は、89.6%に上り、「元気塾」終了後に、継続的に運動やスポーツができる機会やクラブ参加への意欲が高くなっている。

「元気塾」を通じた関係づくりの状況

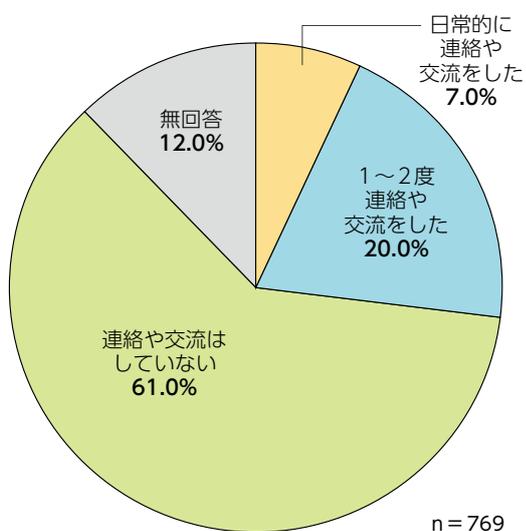
●参加者の中で最初から知っていた人の割合



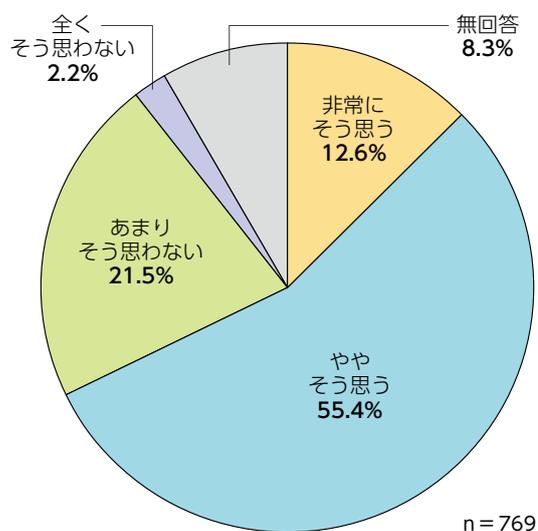
●「元気塾」を通して新たに気軽に話せる人を得ることができたか



●新たに知り合った人と「元気塾」以外で連絡や交流を行ったか



●新たに知り合った人との今後の連絡・交流の意欲



元気塾の参加者については、「全員を知っていた」(2.6%)、「多くの人を知っていた」(25.5%)と約3割の人は、参加者の多くを、若しくは全員を知っていたと回答しているが、その一方で、「数人は知っていた」(58.2%)、「全く知らなかった」(12.2%)と、約7割は数人、若しくは全く知らなかったと回答している。

そこで「元気塾」で新たに気軽に話せる人を得たかと尋ねたところ、「はい」と回答した人は57.8%と約6割

に上る。

また、「はい」と回答した人のうち、新たに知り合った人と元気塾以外で「連絡や交流した(「日常的」+「1～2度」)」と回答した人が27.0%、新たに知り合った人との今後の交流意欲について、「そう思う(「非常に」+「やや」)」と回答した人は68.0%と約7割が意欲的であることが分かる。

● 2か月後、3か月後の意識・行動変容

当日参加した人を対象とした2か月後アンケートでは416人から、3か月後アンケートでは130人から回答をいただいた。

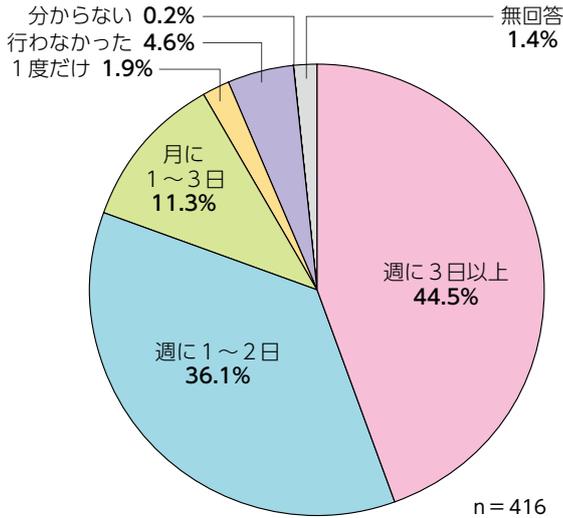
2か月後アンケートと3か月後アンケートを回答した人は異なる。

- 2か月後アンケート／女性 70.0%、男性 29.8%、60代 49.3%、70代 42.1%、50代 5.0%、80代以上 3.1%
- 3か月後アンケート／女性 70.0%、男性 30.0%、60代 55.4%、70代 33.8%、50代 6.9%、80代以上 3.1%

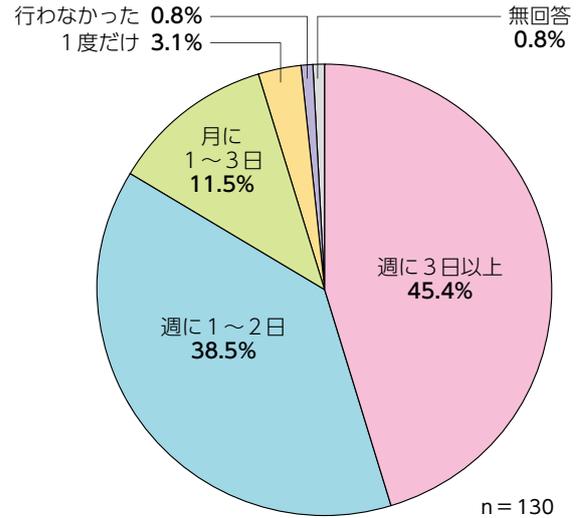
日常生活の変化

● この間にどの程度運動・スポーツをしたか

《2か月後》



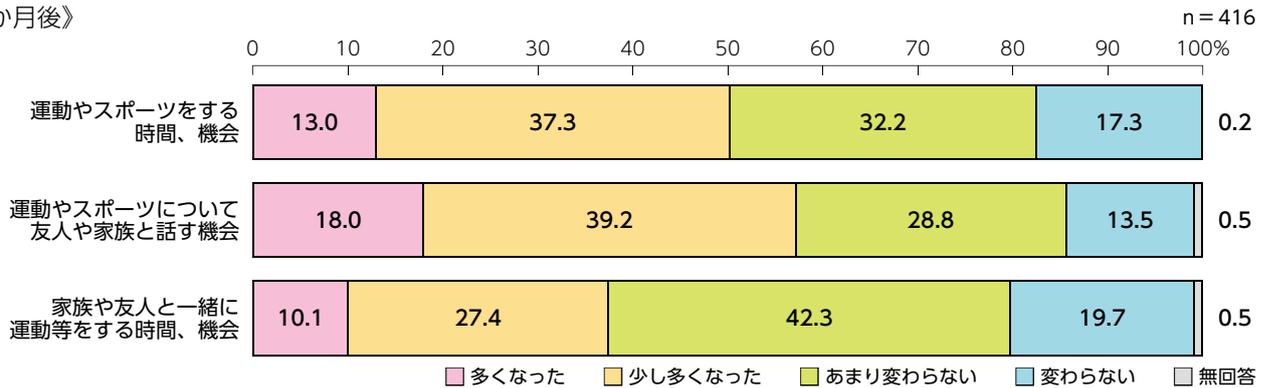
《3か月後》



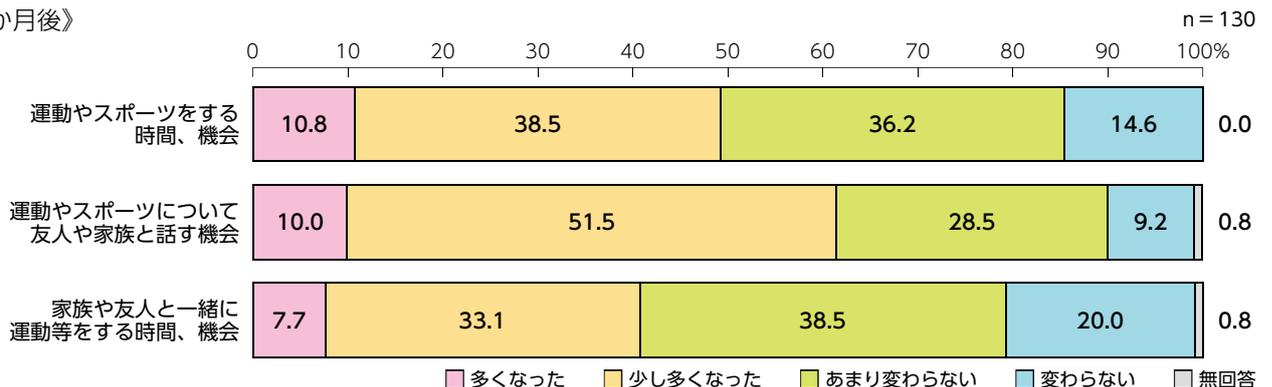
行動変容 1

● 運動・スポーツの様子についての変化

《2か月後》



《3か月後》



元気塾への参加をきっかけに、以前と比べて運動やスポーツの様子の変化を尋ねたところ、「多くなった」「少し多くなった」を合わせると、「運動やスポーツについて友人や家族と話す機会」は2か月後57.2%（2013年度：59.9%、2012年度：58.0%）、3か月後61.5%となっている。また、「運動やスポーツをする時間、機会」

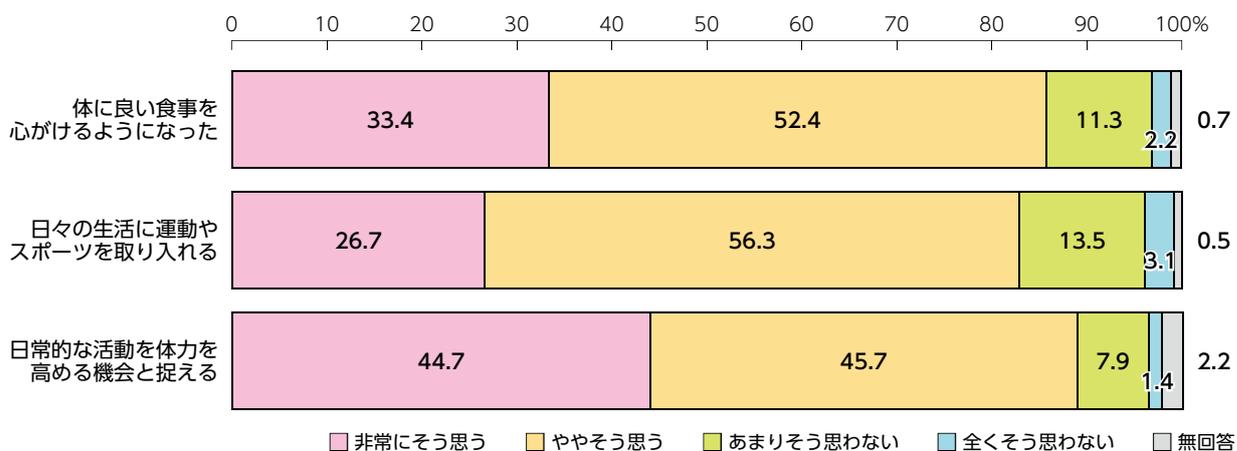
は2か月後50.3%（2013年度：50.7%、2012年度：46.5%）、3か月後49.3%となっている。元気塾をきっかけとして「多くなった」と回答する割合は、各項目共に4～5割であり、それは3か月经過しても同様の傾向が見られた。

意識の変化

●「ニューエルダー元気塾」をきっかけとした意識の変化

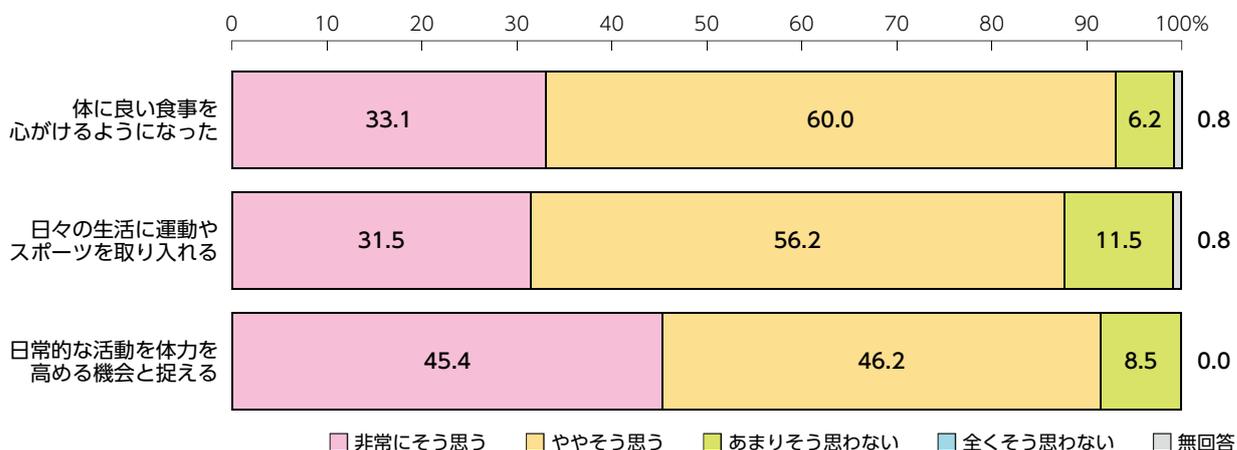
《2か月後》

n = 416



《3か月後》

n = 130



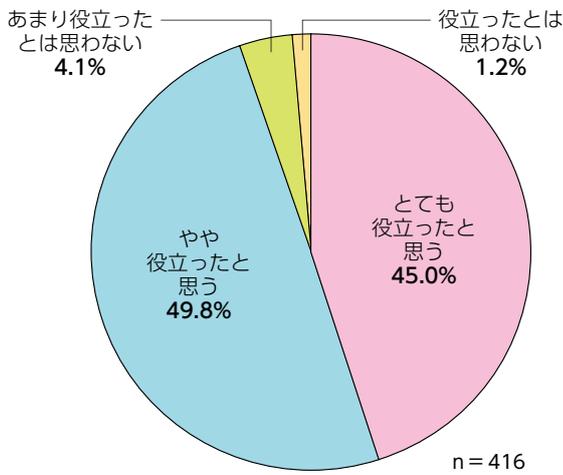
参加をきっかけとして以前と比べた意識の変化について、「そう思う（「非常に」＋「やや」）」と回答した人の割合は、「日常的な活動（階段の上り下りなど）を体力を高める機会と捉える」ようになったが2か月後90.4%（2013年度：91.2%、2012年度：87.7%）、3か月後91.6%となっている。次いで「体に良い食事を心がけるようになった」が2か月後85.8%（2013年度：89.7%、2012年度：91.3%）、3か月後93.1%となっ

ている。さらに「日々の生活に運動やスポーツを取り入れる」ようになったが2か月後83.0%（2013年度：84.0%、2012年度：82.8%）、3か月後87.7%となっている。元気塾をきっかけとして運動・スポーツや食事などに関する意識がポジティブに変容したと回答した割合が各項目共に8割を超えており、それは3か月经過しても同様の傾向が見られた。

「元気塾」の影響力

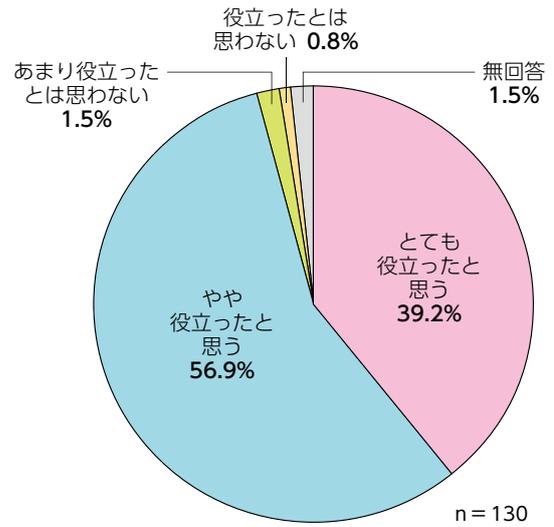
●「元気塾」に参加したことが役に立った

《2か月後》



元気塾参加後、振り返って元気塾が「役に立った(「とても」+「やや」)」と回答した人の割合は2か月後94.8% (2013年度：94.8%、2012年度：93.1%)、3か月後

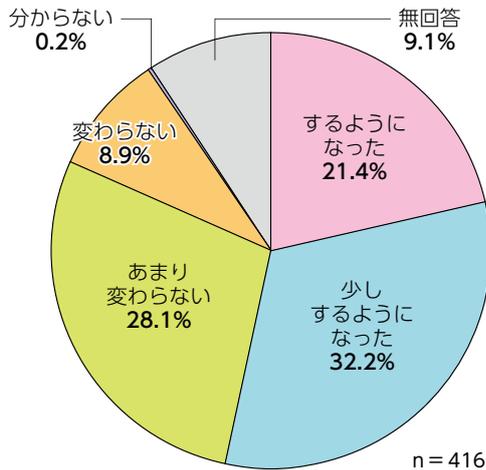
《3か月後》



96.1%となっている。3か月を経過しても元気塾に参加したことが役に立ったと回答した人の割合は9割を超える。

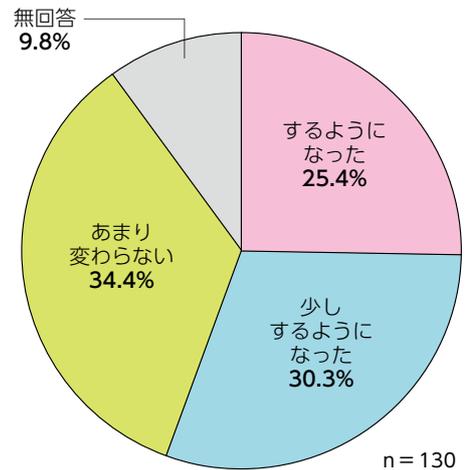
●「元気塾」をきっかけとした体力向上や生活習慣の改善

《2か月後》



元気塾を契機として、自分の体力向上や生活習慣を改善するための行動を「するようになった(「するようになった」+「少しするようになった」)」が2か月後53.6% (2013年度：56.2%、2012年度：55.3%)、3か月後

《3か月後》

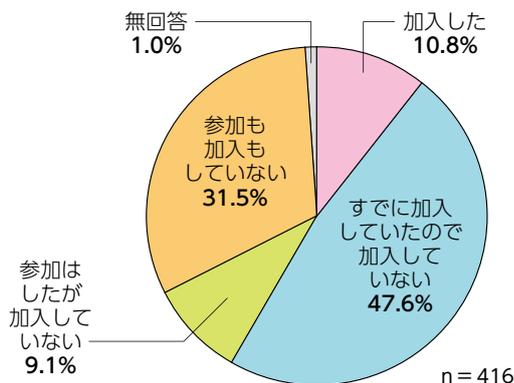


55.7%となっている。3か月を経過しても半数以上が元気塾を契機として体力向上や生活習慣の改善が見られると回答している。

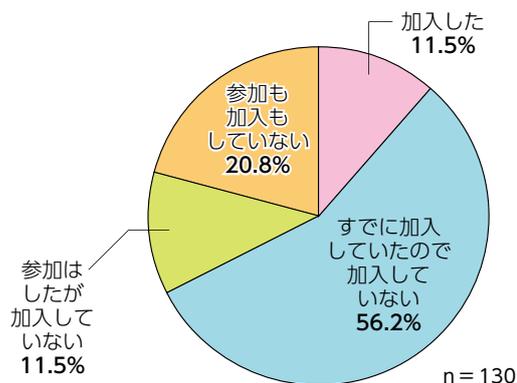
行動変容 2

●この間にクラブやサークルに加入

《2か月後》

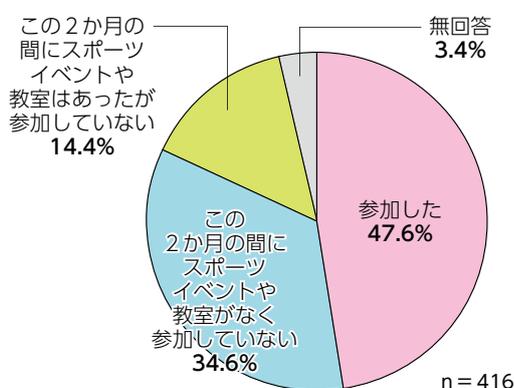


《3か月後》

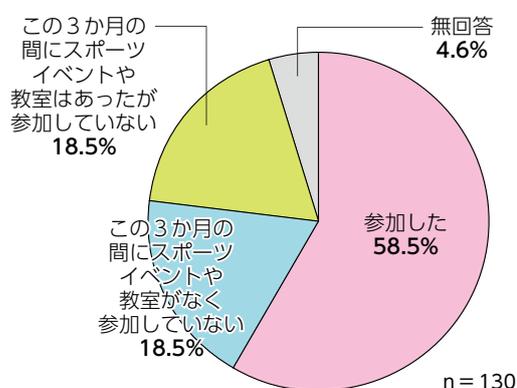


●この間にスポーツイベントや教室に参加した

《2か月後》

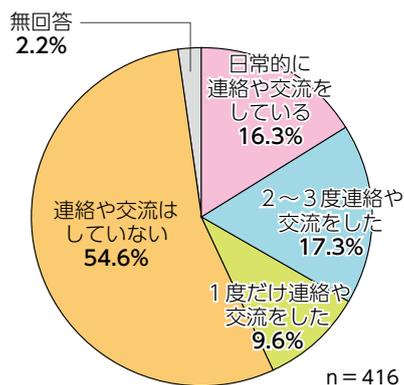


《3か月後》

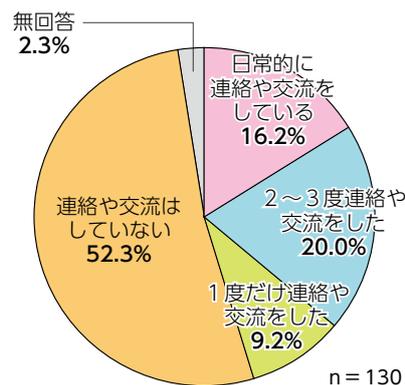


●この間に知り合った方と連絡・交流をした

《2か月後》



《3か月後》



元気塾参加後にクラブやサークルに「加入した」が2か月後10.8% (2013年度: 10.1%、2012年度: 8.9%)、3か月後11.5%となっている。

スポーツイベントや教室に「参加した」が2か月後47.6% (2013年度: 51.4%、2012年度: 50.3%)、3か月後58.5%となっている。

元気塾で新たに知り合った人と「連絡や交流した(「日常的に」+「2～3度」+「1度だけ」)」が2か月後43.2%

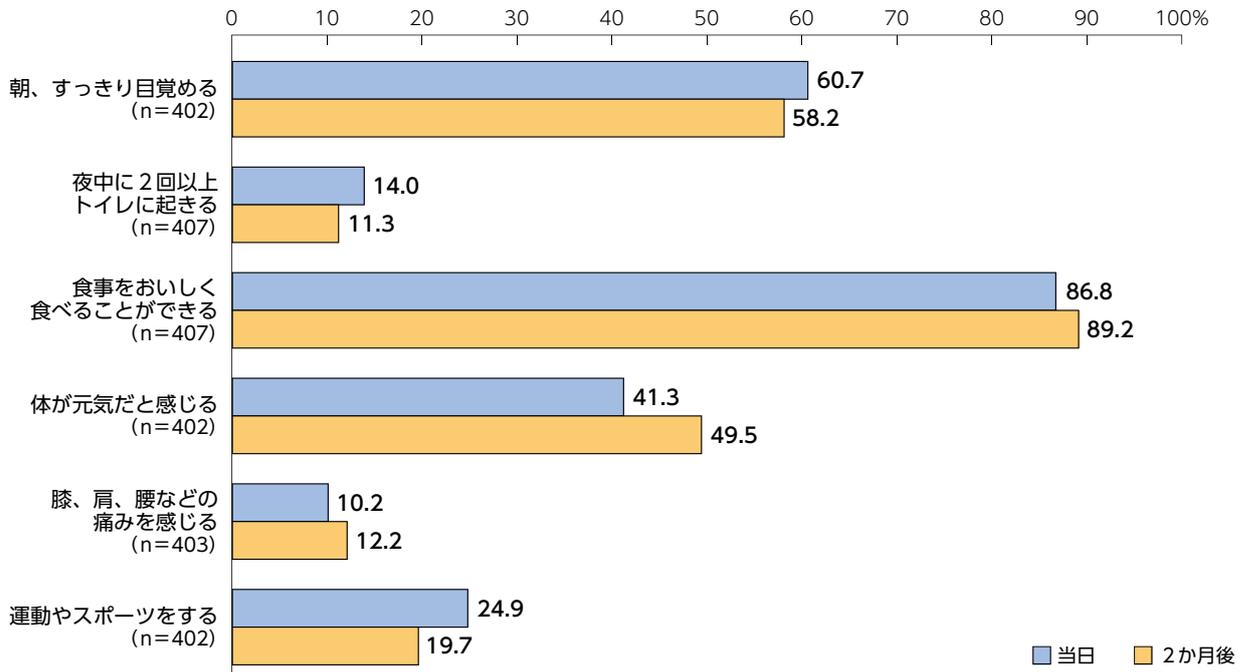
(2013年度: 47.1%、2012年度: 45.8%)、3か月後45.4%となっている。

2か月後、元気塾を契機として参加者の約1割の人が新たにクラブやサークルに加入しており、参加者の4割を超える人が、スポーツイベントや教室参加や新しく知り合った人との交流を行っている。それは3か月後でも同様の傾向を示している。

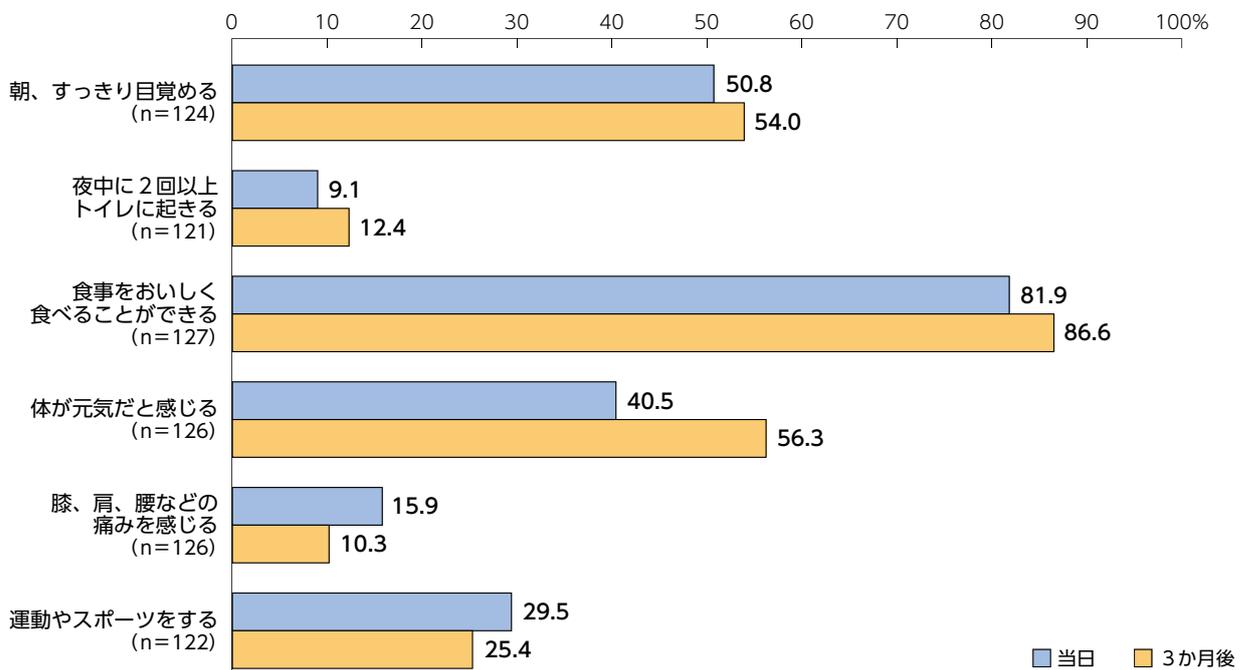
最近の自身の様子について

●当日と現在の「毎日」回答率比較

《2か月後》



《3か月後》



3か月後アンケートと参加者アンケートにおいて参加都道府県と生年月日を手がかりに、完全に一致した130名を対象として、統計的手法(カイ二乗検定)を用いて日常生活状況について比較したところ全項目で有意差が認められた。その項目について「毎日」という数値に着目すると「体が元気だと感じる」では当日：40.5%に対し

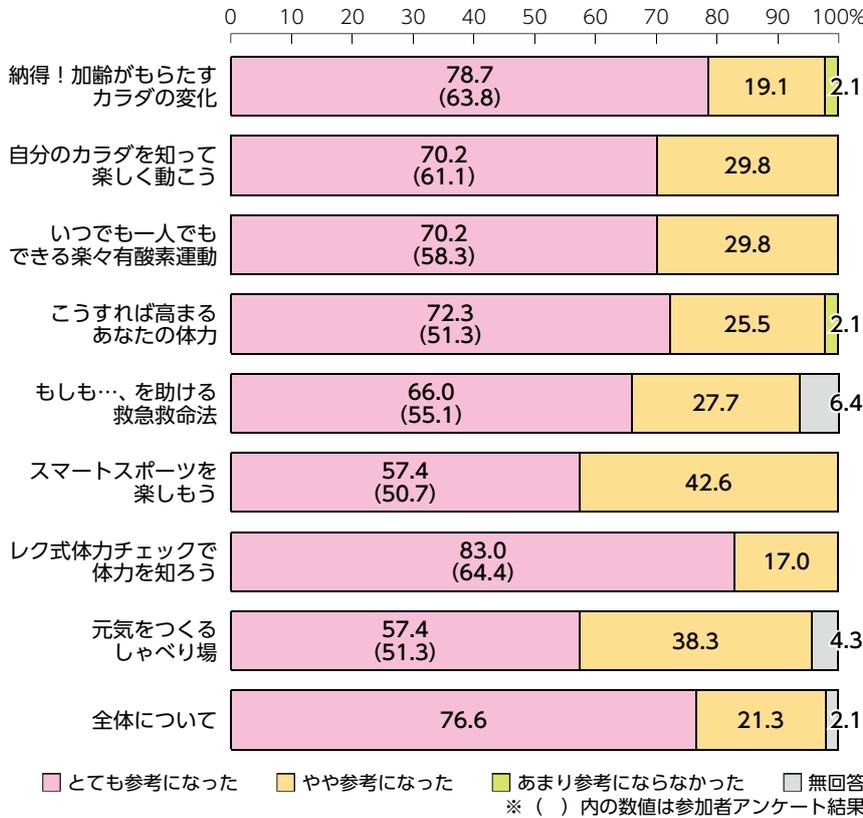
て、3か月後：56.3%となっている。「膝、肩、腰などの痛みを感じる」では当日：15.9%に対して、3か月後：10.3%となっている。この結果が本事業によるものかどうかに関する評価はすぐにできないが、注目される結果と言える。

各地で本事業を実施した事業責任者に回答いただいたアンケート (47人) を集計分析した。

事業内容の評価について

●主催者から見た各プログラムの評価

n = 47



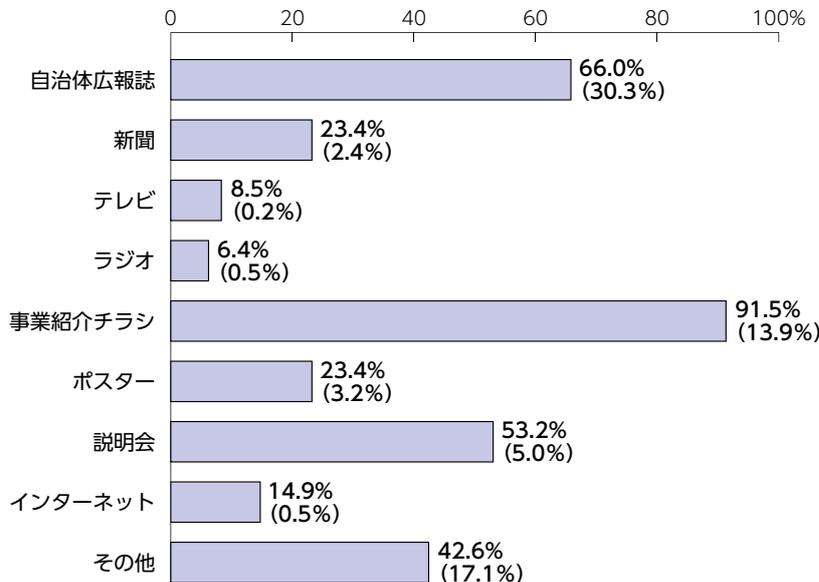
各プログラムの評価を尋ねたところ、全ての項目で「参考になった(「とても」+「やや」)」と回答した人の割合は、9割を超えている。そこで「とても参考になった」と回答した割合についてみると、「レク式体力チェック」が83.0%と最も高く、次いで「納得！加齢がもたらすカラダの変化」(78.7%)、「こうすれば高まるあなたの体力」(72.3%)の順となっている。

また参加者アンケート(()内の数値)と比較すると、いずれの項目においても主催者の方が評価が高い傾向が見られる。

主催者が振り返る事業運営

●採用された広報の方法

n = 47
(n = 1,330)

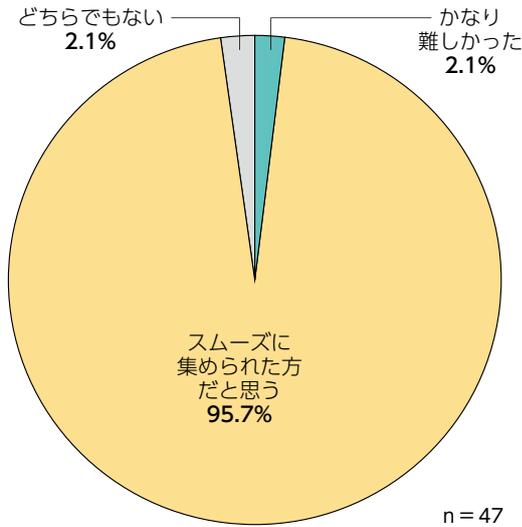


※ () 内の数値は参加者アンケート結果

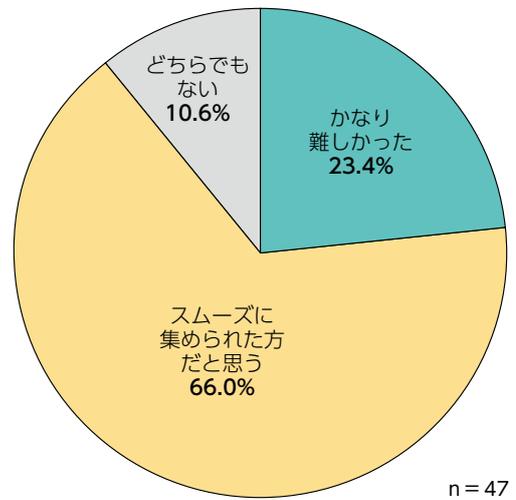
「事業紹介チラシ」(91.5%)が最も高く、次いで「自治体広報誌」(66.0%)、「説明会」(53.2%)となっている。参加者調査と比較すると、「自治体広報誌」によって情報を得て、参加している様子が見られる。

主催者が振り返る事業運営

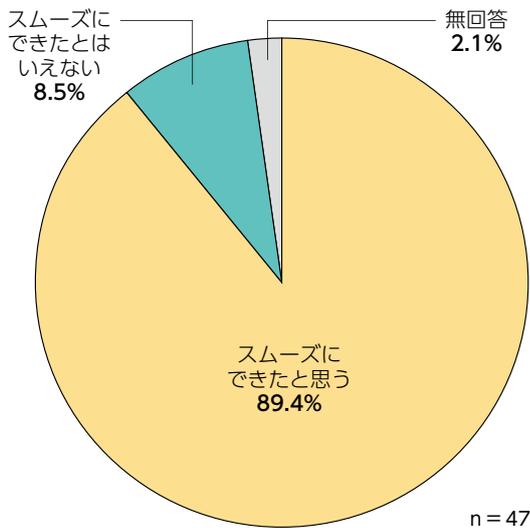
● 指導者及び運営スタッフの確保



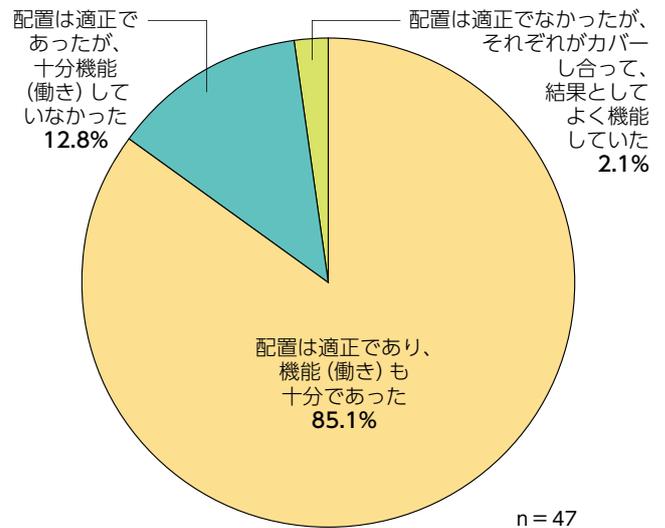
● 参加者の確保



● 当日の業務



● 当日スタッフの配置や機能



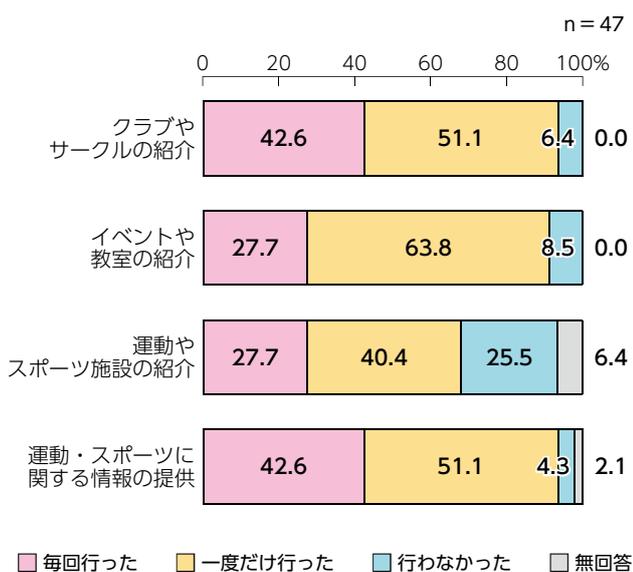
指導者及び運営スタッフの確保については、「スムーズに集められた方だと思う」と回答している人の割合が95.7% (2013年度：86.7%、2012年度：87.2%)と大半を占める。また参加者の確保については、「スムーズに集められた方だと思う」が66.0% (2013年度：40.6%、2012年度：46.8%)であり、過去2年間と比較してス

ムーズに集められたと回答した人の割合が高い。

また当日の業務については、89.4% (2013年度：84.4%、2012年度：78.7%)が「スムーズにできた」と評価しており、85.1% (2013年度：77.8%、2012年度：66.0%)が「配置及び機能も十分であった」と評価しているなど、年々業務に対する評価が高くなっている。

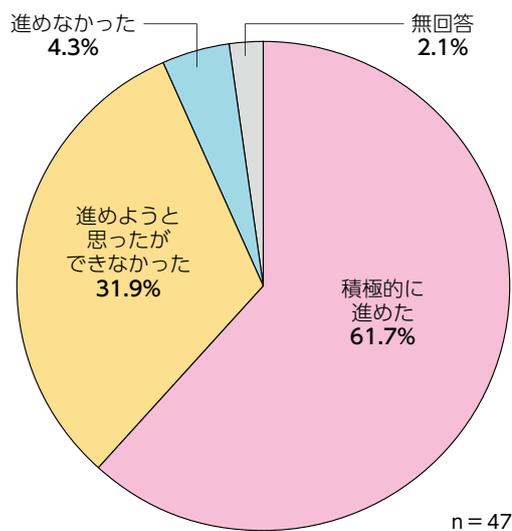
参加者へ向けた活動機会の提供と今後の予定

● 事業後の活動に向けたアフターフォロー



参加者を対象に、日常的な活動を促す取組について「毎回行った」と回答した割合を見ると、「クラブやサークルの紹介」が42.6%（2013年度：28.9%、2012年度：25.5%）、そして「運動・スポーツに関する情報の提供」が42.6%（2013年度：33.3%、2012年度：34.0%）と同率で最も高く、「イベントや教室の紹介」が27.7%

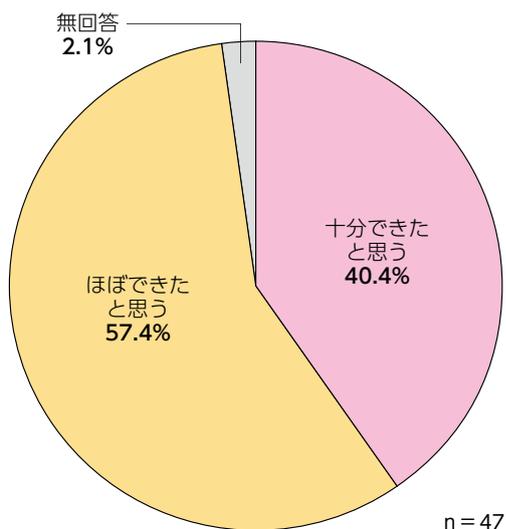
● 参加者を対象とした日常的な運動やスポーツ活動を促すクラブ・サークルづくり



（2013年度：37.8%、2012年度：25.5%）、「運動やスポーツ施設の紹介」が27.7%（2013年度：17.8%、2012年度：17.0%）となっている。

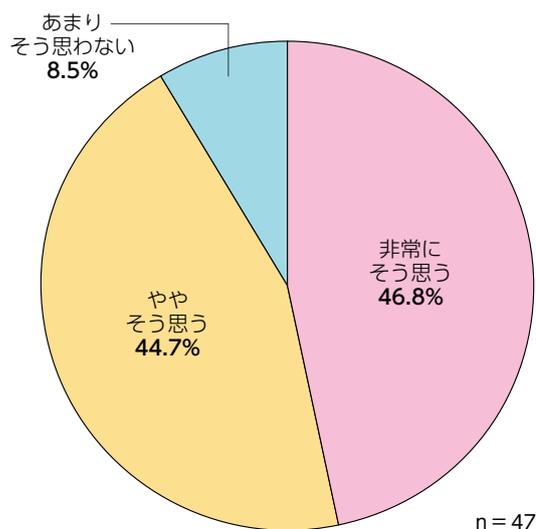
また参加者を対象とした日常的な運動やスポーツ活動を促すクラブ・サークルづくりについては、61.7%が積極的に進めたと回答している。

● 「元気塾」の参加者に対してスポーツ・運動の重要性を啓もう・啓発できたか



「ニューエルダー元気塾」の参加者に対してスポーツ・運動の重要性を啓もうできたかについては、「できたと思う（「十分」+「ほぼ」）」と回答した人の割合は、97.8%と極めて高い自己評価を行っている。

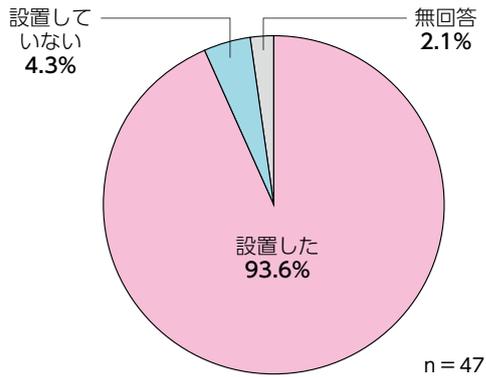
● 「元気塾」について、今後も行いたい



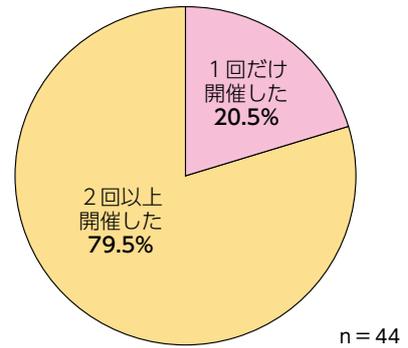
また「機会があれば今後も行いたい（「非常に」+「やや」）」と回答している人は91.5%（2013年度：91.1%、2012年度：93.6%）に達している。

実行委員会の設置及び事前事業の実施

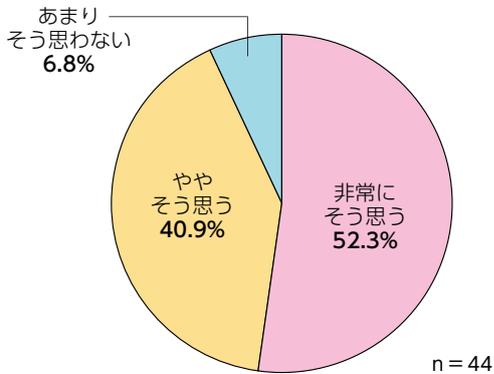
● 実行委員会の設置



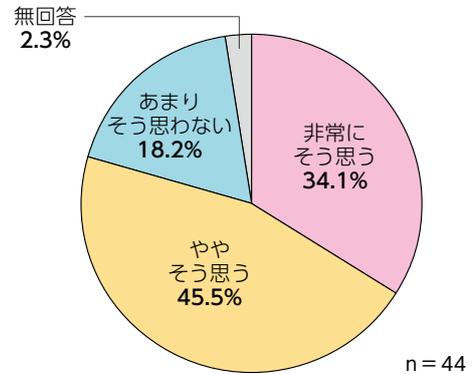
● 実行委員会の開催回数



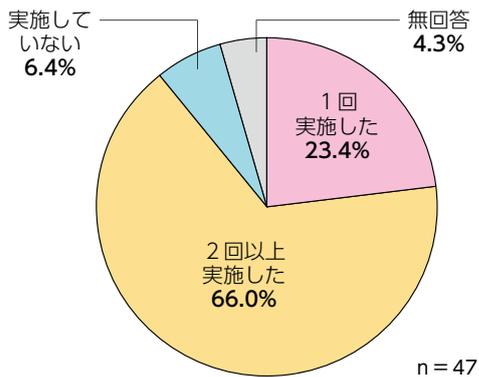
● 実行委員会による事業推進の有効性



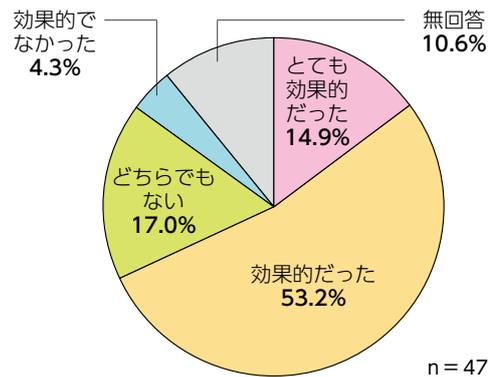
● 実行委員会設置による事業継続の有効性



● 事前事業の実施



● 事前事業の集客効果



実行委員会については、93.6% (2013年度：88.9%) が設置したと回答している。実行委員会を設置したと回答した人のうちで実行委員会の開催回数は「2回以上」が79.5% (2013年度：52.5%) となっている。実行委員会の設置が事業推進という点で有効に機能したかについては93.2% (2013年度：80.0%) が、事業の継続という点で有効に機能したかについては79.6% (2013年度：65.0%) が「そう思う (非常に) + 「やや)」と回答

しており、昨年度と比較して実行委員会の設置及び機能が充実してきた様相が看取される。

事前事業の実施について、「実施した (1回実施：23.4%、2回以上実施：66.0%)」と回答している人は89.4% (2013年度：86.4%) に上り、事前事業による参加者の集客の効果については68.1% (2013年度：55.6%) が「効果的だった (「とても効果的」+「効果的」)」と回答している。

2

スポーツ・レクリエーション サポーター養成講座 **報告**

高齢世代が自らスポーツ・レクリエーションの
行事を地域で提供する側となって、地域社会に関わる。
そのための知識と技術を学ぶ講座。
定年後、地域との関わりがなかった方の地域社会への
ソフトランディングを促すことも狙いとした。



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

概要

仕事中心の生活から、地域社会が生活の基盤となる定年退職後の勤労者を主な対象として、地域社会においてスポーツ・レクリエーション活動の支援を行うことで、「企業人」から「地域人」へと生活の基盤を変えていくための機会を提供。

長期にわたる多様な学習により、スポーツ・レクリ

エーション活動を支えるための意欲を醸成し、そのために必要な知識と基礎的な技術を身に付けてもらうベーシックコースを全国2地区で実施した。学習時間は34.5時間に及ぶ。

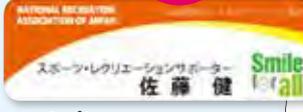
なお、各地区の様子については、p.66~69にて報告する。

目的

スポーツ・レクリエーション活動を通じて、人々の健やかな毎日を応援し、人と人との豊かなつながりを生み出すきっかけとなる事業のサポートができるようになる人材の養成。

全国共通ツール

教材



ネームプレート

受講生用テキスト



参加者募集チラシ

広報
ツール



1

回目

テーマ1
2時間

オリエンテーション／アイスブレイキング



- ・ 講座の狙いと地域で充実した楽しい毎日の過ごし方について
 - ・ 各科目の解説
 - ・ 12回という長期講座へ向けての意欲の増進と参加者同士の仲間づくり
- を意識すると共に緊張ほぐしを狙いとしたアイスブレイキングを実施

2

回目

テーマ2
2時間

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

- ・ お互いを認め合い、尊重し合うコミュニケーションの大切さとそうした姿勢を促すホスピタリティトレーニングの学習
- ・ 対象者に合わせて、それぞれが成功・成就の体験を通して常に楽しさを感じ続けられる指導法の学習

3

回目

テーマ3
2時間

自分のカラダを知って楽しく動こう！

- ・ 高齢者の健康、体力づくりの基本的な考え方を学ぶ
- ・ 指導者として実施する場合のポイントも学習する

4

回目

テーマ4
4時間30分

もしも…、を起こさない安全管理と救急救命法

- ・ ヒヤリハットチェックや危険予知トレーニングの実施など、安全管理の意識を高める学習
- ・ 救急救命法の学習（3時間実施し、消防署から修了証をもらえるように連携）

5

回目

テーマ5
3時間

レク式体力チェックでカラダ・再発見

- ・ レク式体力チェックの考え方、実施方法を学習
- ・ 指導者として実施する場合のポイントも学習する

6

回目

テーマ6
2時間

わがまちのスポーツ施設の視察と実技体験



- 自分の住む地域にはどんなスポーツ・レクリエーションを楽しめる場所があるか、実際に現場に出かけて視察する
- その施設ならではの实技を体験する

7

回目

テーマ7
3時間

わがまちの「楽しみスポーツ」団体や事業は？

- 地域で活動することは、どのような楽しみ、発見、喜びがあるのか、事例を基に学ぶ
- 自分の街には、どのようなスポーツ・レクリエーションの団体があって、どんな活動をしているのか。
- また、どんなイベントや教室があるのかを学び、企画立案に生かす
- 都道府県におけるスポーツ推進計画の策定など、スポーツ行政の全体像を学ぶ

8

回目

テーマ8
4時間

スマートスポーツを楽しみ、これからやりたいスマートスポーツを考える



(過去のスポーツ体験の振り返りを踏まえて)

- 運動負荷が大きすぎず、知的な戦略が要求され、かつ交流を図ることができ、新しいイメージでみんなが楽しむことができる「スマートスポーツ」3種目程度を楽しみながら学ぶ
- 昔の自分自身のスポーツ・レクリエーションに関する体験なども振り返りながら、今後やってみたいスマートスポーツについて話し合う

9

回目

テーマ9
2時間

地域スポーツ・レクリエーションイベント企画・実現術

- 運動が苦手な人も気軽に参加できて、それをきっかけに地域に関わるようになるイベントの企画の必要性和具体的な事例を学ぶ
- 企画をどのような手順で割り、それをどう実現させていくかを学習する

10・11

回目

テーマ10・11
各2時間

卒業制作：スポーツ支援事業の企画コンペ①、②



- 対象を明確に定めて、スポーツ・レクリエーション活動をより多くの人々が実施できるようになる支援策をグループワークにて企画
- コンペ形式にて、60代の運動やスポーツ・レクリエーションを活発化させるための企画提案を卒業制作として実施

12

回目

テーマ12
4時間

卒業制作：審査会



- 卒業制作としての企画案を外部審査委員も交えて審査
- 審査会には、開催都道府県レクリエーション協会役員、開催地区レクリエーション協会役員や総合型地域スポーツクラブマネジャー、種目団体役員、スポーツ推進委員、開催地区に隣接する市町村生涯スポーツ行政担当者など関係者を招待し、修了者とのマッチングの場としても活用

2

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 ● 概要

開催市町村の財産として残す

一般社団法人 新潟県レクリエーション協会

報告者

一般社団法人 新潟県レクリエーション協会
専務理事／渡辺耕司

参加者

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	3	4	6	13
女性	3	22	2	27

日程・会場

	内容	日時	会場
第1回	レク式体力チェックなど	9月25日(木) 13:00~17:00	長岡市市民体育館
第2回	救急救命法など	9月30日(火) 13:00~17:00	長岡市市民体育館
第3回	食生活チェックなど	10月7日(火) 13:30~16:00	長岡市市民体育館
第4回	スマートスポーツなど	10月14日(火) 13:30~16:30	ニュータウン運動公園
第5回	レク式バイアスロン	10月19日(日) 9:30~13:00	長岡市市営陸上競技場
第6回	わがまちのスポーツ施策など	10月23日(木) 13:30~16:30	長岡市市民体育館
第7回	スポ・レク企画実現術	10月28日(火) 13:30~15:30	長岡市市民体育館
第8回	コミュニケーションワークなど	11月9日(日) 10:00~13:00	ビッグスワンスタジアム
第9回	ホスピタリティーなど	11月9日(日) 13:00~16:00	ビッグスワンスタジアム
第10回	スポ・レク支援事業の企画①	11月18日(火) 13:00~15:00	長岡市市民体育館
第11回	スポ・レク支援事業の企画②	11月18日(火) 15:00~17:00	長岡市市民体育館
第12回	卒業制作・審査会	11月25日(火) 13:00~17:00	アオーレ長岡

「寝たきり」を未然に防ぐ 地域のサポーターを育てたい

高齢者において寝たきりの原因は様々であるが、その中で特に注目されているものに転倒がある。転倒で骨折すれば寝たきりを余儀なくされ、寝たきりが長引けば体の運動機能は確実に衰え、やがて立ち上がることさえ困難となる。かくして運動能力の低下が転倒を招き、寝たきりの原因となるという悪循環に陥る。



グループごとに支援事業の企画会議

このたびの長岡市におけるサポーター養成事業はここに焦点を当て、地域におけるサポーターとしての役割を明確にするために開催した。

参加者の確保に向けて 連携と広報を重点課題に

昨年、事業実施後のスタッフ会議や運営委員会で出されていた大きな課題は、行政や支援団体との連携不足と広報の不足であった。そこで、早くから担当課である市のスポーツ振興課に相談し、公益財団法人長岡市スポーツ協会と共に開催することを決めた。また、きめ細かな告知・広報を狙って民間企業の力を活用することを考え、日頃から各種事業で連携を図っているヤクルト販売株式会社に協力をお願いに上がった。しかし、今年度は組織が大きく変わったため協力できないとの回答であった。

企業との連携を模索しながら、併せてスポーツ推進委員協議会、総合型地域スポーツクラブなどの組織に、

地域のスポーツ未実施者の掘り起こしもお願いすることにした。

長岡市スポーツ協会との事前打合せでは、総合型地域スポーツクラブとスポーツ推進委員協議会で説明会を実施し、レク式体力チェックのデモンストレーションを行うことにより、その参加者を介して地域住民に情報が伝わり、多くの参加者が得られるだろうと考えていたが、実際には簡単にはいかなかった。そこで、社会福祉協議会やレクリエーション協会加盟団体に改めて趣旨説明を行った。



市民体育館の器械体操専用練習場で太極拳

長岡市の全面協力の下 地域の人材と施設を活用

長岡市の公共施設であるニュータウン運動公園、市民体育館器械体操専用練習場、アオーレ長岡、これらは新設の施設である。特にニュータウン運動公園のドームは未使用の施設であったが、サポーター養成講座でスラックライン、クップ、ラダーゲッター、ディスクゲッターの会場として使用させていただいた。練習場では太極拳を、アオーレ長岡ではガラス張りの会場で卒業制作と審査会を開催し、通りかかった市民の注目度は高かった。これらは、長岡市スポーツ協会の申請で実現したものである。

また、可能な限り地元の講師を活用して講座を進めたことは、その経験を開催市町村の財産として残す意

味で特筆できるものであった。

最後の審査会では、「大手通りを食べる、歩く、知る」をテーマに商店街をフィールドとしてウォークラリーを実施。商店街に残る様々な史跡から歴史を学びながら老舗の味を楽しむ企画や、「おしえておじいちゃん、おばあちゃん 昔の遊びと伝統料理」と銘打ち、冬の遊びと食文化の伝承を三世代交流事業として実施する企画、男性の一人旅を進め、男の自立を促す主婦グループからの「男の旅塾」という企画など、多くのアイデアが盛り込まれた発表があった。長岡市スポーツ振興課の課長より、「少し手を加えれば実現可能。市のスポーツ行政の方向性とも一致している」などの評価をいただいた。

これを受け、参加者の中からクラブとして定期的に集まりたいとの意見が出た。今後、行政主導ではない形でクラブ活動を継続して欲しいと考えている。なお、行政と相談の上、2つの事業化が決定したこともあり、新潟県レクリエーション協会としてもできる限り支援していきたい。

参加者の声

- 初めはあまり気が進まなかったが、発表会を終わって心から参加してよかったと思う。今後また同じような講座があれば積極的に参加したい。
- 友達に誘われて参加してみて、レクリエーション協会がすばらしい団体であることを知った。
- 発表した内容を、行政にお願いするだけでなく自分たちでも実現させたい。
- ぜひこの集まりを継続したいので、力を貸して欲しい。



審査会に向けて企画づくりに熱が入る

運営にも実行委員が主体的に関わる

特定非営利活動法人 兵庫県レクリエーション協会

報告者

特定非営利活動法人 兵庫県レクリエーション協会
副会長／速水順一郎

参加者

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	1	7	6	14
女性	5	10	3	18

日程・会場

	内容	日時	会場
第1回	オリエンテーション／アイスブレイキング	10月25日(土) 9:30~11:30	コミスタこうべ (神戸市生涯学習 支援センター)
第2回	コミュニケーションワーク／もしも…、を起こさない安全管理と救急救命法	10月25日(土) 11:30~17:00	
第3回	ホスピタリティトレーニング／自分のカラダを知って楽しく動こう	11月8日(土) 9:30~12:00	
第4回	レク式体力チェック	11月8日(土) 12:30~14:00	
第5回	わがまちの「楽しみスポーツ」団体や事業は／わがまちスポーツ施設の視察と実技体験	11月8日(土) 14:00~17:00	
第6回	体験スマートスポーツ1／わがまちスポーツ施設の視察と実技体験	11月22日(土) 9:30~15:00	
第7回	地域スポーツ・レクリエーション企画・実現術	11月22日(土) 15:00~17:00	
第8回	スマートスポーツを楽しむ、これからやりたいスマートスポーツを考える	12月13日(土) 9:30~15:00	
第9回	卒業制作：スポーツ支援事業の企画1	12月13日(土) 15:00~17:00	
第10回	卒業制作：スポーツ支援事業の企画2	12月20日(土) 9:30~11:30	
第11回	卒業制作：発表・審査会	12月20日(土) 11:30~17:00	
第12回	体験スマートスポーツ2／健康について／交流会	1月10日(土) 9:30~16:00	

受講者として、講師として 実行委員の積極関与が奏功

人口密集地における地域力の低下は、社会的な課題であり、自治力の弱体化につながっている。団塊の世代を中心に退職者が増加している今日、地域力を高める戦力を育成するチャンスである。

65歳以上の人で地域活動（ボランティア活動）をしてみたいと思う人は少なくない。しかし実際、活動している人は3割程度である。そこで、活動につながる機会の創出と、具体的な活動につながるカリキュラムでの学習機会が求められる。

このような背景の下、実行委員会をスタートした。実行委員には兵庫県県友会（県庁退職者で構成する会）相談員、神戸YMCA名誉主事、開催地である神戸市を活動拠点とする神戸市レクリエーション指導者クラブ会長と理事、昨年のニューエルダー元気塾と一緒に取り組んだ神戸YJB会長、兵庫県レクリエーション指導者クラブ理事、ガールスカウト及び太極拳の指導者

に依頼し、事業実施に向けて有益な人材を確保することができた。

当初は9月実施予定で広域に受講者募集を行ったが、思ったようには受講者が集まらなかったため、顔が見える範囲を基本に募集活動を行い、また委員が所属する団体に積極的に声掛けを行う方針へと転換。さらに、実行委員も事業内容を実感的に理解するため、時間が許す限り参加することにした。その結果、受講



「もしも…、を起こさない安全管理と救急救命法」



アイスブレイキングの様子



スポーツ支援事業の企画を練り、発表

者への対応も滞りなく、スムーズな運営につながるヘルパーとしての役割を果たすことになった。

講師についても、実行委員が中心となって担当することで、講座内容について主催者と講師の共通理解が深まり、さらに受講者の立場から振り返ることができた。

様々な工夫で 受講者の意欲を後押し

運営面では、受講者が意欲的に継続して受講できるよう、次のような工夫をした。

①アイスブレイキング、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、自分のカラダを知って楽しく動こうの前半の部分では、特に仲間づくりに重点を置いたメニューとなるよう講師に依頼した。②休憩時間に、頭の体操などのシートを配付し、考えてもらった。③実行委員が主体的に関わり、運営のヘルプ役になることで講座にメリハリが生まれた。④受講者に1,000円を負担してもらい、飲食を提供。休憩時間を利用して受講者が情報交換をすることができた。⑤



「スマートスポーツを楽しみ、これからやりたいスマートスポーツを考える」

午前・午後と引き続きの講座としたため受講者の途中退出が懸念されたが、長時間を共有することで、かえってつながりが強くなった。⑥理論部分にもできるだけ実技や実習を織り込むようにした。

卒業制作では受講者が4つのグループに分かれ、各地区で実現させることを目標にスポーツ支援事業の企画を練った。①四季折々の自然を愛でながら歩く「うさぎかめウォーク」、②俳句づくりを楽しみながら歩く「9区を巡る俳句でハイク」、③居場所づくりにも通じるニュースポーツによる「生きがい健康づくりへの第一歩」、④仲間の和と輪投げを掛けた「いつでもどこでも気軽にレク」と、どれも甲乙つけがたい意欲的なアイデアがそろい、このうち③は、兵庫県県友会の協力を得て早くも1月に実現を果たすことができた。

望まれる継続実施の体制 ニーズを的確に捉えた広報も

講座内容に対する受講者の評価は総じて高く、意欲的な受講者が多かったのでアットホームな雰囲気講座を進めることができた。その一方、「この内容なら受講したいと思う人はもっといる」との声もあり、広報の難しさを感じた。

こうした受講者の声にもあるように、継続して実施できればよいが、助成金なしに取り組むのは難しいと感じている。しかし、この世代の活動が、我が国にとって必要なことはゆるぎない。兵庫県レクリエーション協会は今後、今回の受講者に事業の案内やスタッフ参加の呼び掛けを行うなど情報提供を続けていく。また、事業実施の相談や人的支援も行っていきたい。

スポーツ・レクリエーション サポーター養成講座 エキスパート コース

概要

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同様、生活基盤の変化に伴い、「企業人」から「地域人」へのソフトランディングの機会を提供することを目指した。

エキスパートコースでは、行事の企画・運営ができ、ニューエルダーのスポーツ・レクリエーション活動を

サポートするために必要な知識と基礎的な技術を身につけるコースとして、全国2地区で実施した。学習時間は38.5時間に及び、実際の事業企画から運営、事業評価までの一連の流れについて実践を通して学習した。

なお、各地区の様子については、p.72~75にて報告する。

目的

ニューエルダーを対象としたスポーツ・レクリエーション活動が企画でき、人々の健やかな毎日を応援し、人々との豊かなつながりを生み出すきっかけとなる事業の企画・運営ができるようになる人材の養成。

全国共通ツール



ネームプレート

教材

広報
ツール



参加者募集
チラシ

1

回目

テーマ1
2時間

オリエンテーション／アイスブレイキング

- ・ 講座の狙いと地域で充実した楽しい毎日の過ごし方について
- ・ 各科目の解説
- ・ 12回という長期講座へ向けての意欲の増進と参加者同士の仲間づくりと緊張ほぐしを狙いとしたアイスブレイキングを実施

2

回目

テーマ2
2時間

自分のカラダを知って楽しく動こう！

- ・ 高齢者の健康、体力づくりの基本的な考え方を学ぶ
- ・ 指導者として実施する場合のポイントも学習する

3

回目

テーマ3
2時間

運動が苦手な人が楽しくなる事業とは

- ・ 運動が苦手な人も気軽に参加できて、それをきっかけに地域に関わるようになるイベントの企画の必要性と具体的な事例を学ぶ

4

回目

テーマ4
5時間

スマートスポーツを楽しもう



- ・ 運動負荷が大きすぎず、知的な戦略が要求され、かつ交流を図ることができ、新しいイメージでみんなが楽しむことができる「スマートスポーツ」3種目程度を楽しみながら学ぶ

5

回目

テーマ5
4時間30分

徹底調査：運動が苦手な人が楽しくなるスポーツ・レクリエーション事業

- ・ スマホやパソコンなどを使い、グループごとに事例を調べ、各グループで調べた事例を発表
- ・ 講師は、発表事例を共通要素で分類し、どのような傾向があるかなどを示す

6

回目

テーマ6
3時間

運動が苦手な人が楽しくなる事業を企画しよう①



- グループごとに対象を明確に定めて、スポーツ・レクリエーション活動をより多くの人が実施するように
- なる支援策を企画。企画案を模造紙にまとめる

7

回目

テーマ7
3時間

企画実習：運動が苦手な人が楽しくなる事業を企画しよう②

- 各グループの企画発表。講師、参加者による審査。実際に実施する企画を確定
- 確定した企画の細部を検討。企画に応じて各グループが検討するテーマを設定
- グループごとに作成し、細部発表。企画の全体像をまとめる

8・9

回目

テーマ8・9
各3時間

事業実習：イベント準備①、②

- 確定した企画について下記のように役割分担し、グループごとに事業計画を作成
- 総括班：企画書作成、予算会計、当日運営
- 事業計画班：プログラム計画
- 広報班：広報（媒体、内容、見せ方の検討、参加者募集）
- 各班の進捗報告、当日の準備・運営の最終確認

10

回目

テーマ10
5時間

事業実習：イベント運営



- 企画した事業の実施

11

回目

テーマ11
2時間

イベントを評価しよう

- 実施したイベントを事業計画策定班ごとに評価。参加者アンケートに基づく全体評価と各班の役割ごとの評価を行い発表、討議してまとめる

12

回目

テーマ12
2時間

卒業制作：イベント報告会



- 報告会には、開催都道府県、市区町村のスポーツ担当者、同レク協会役員、同体育協会役員、開催地及び近隣総合型地域スポーツクラブマネージャー、スポーツ推進委員などに出席してもらい、コメントをもらう
- 委員以外のスポーツ・レクリエーション関係者にも審査会への招待状を送付し、できるだけ多くの関係者に周知させる

2

スポーツ・レクリエーション
サポーター養成講座

エキスパートコース ● 概要

自主グループ「スポレクの会」が誕生

静岡県レクリエーション協会

報告者

静岡県レクリエーション協会
事務局／鈴木義乃

参加者

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	2	8	1	11
女性	3	12	0	15

日程・会場

	内容	日時	会場
第1回	事業説明、アイスブレイク	7月10日(木) 19:00～21:00	島田市金谷北 地域交流センター
第2回	自分の体を知って楽しく動く	7月24日(木) 19:00～21:00	
第3回	運動が苦手な人が楽しむ事業	8月6日(水) 19:00～21:00	
第4回	スマートスポーツを楽しむ	8月30日(土) 12:00～17:00	島田市立五和小学校体育館・運動場
第5回	徹底調査「運動が苦手な人が楽しめるスポ・レク事業」とは	9月11日(木) 16:30～21:00	島田市金谷北 地域交流センター
第6回	企画1「運動が苦手な人が楽しめる事業」	9月26日(金) 18:00～21:00	
第7回	企画2「運動が苦手な人が楽しめる事業」	10月4日(土) 12:00～17:00	
第8回	企画実習1「イベント準備」	10月22日(水) 18:00～21:00	
第9回	企画実習2「イベント準備」	11月19日(水) 18:00～21:00	
第10回	「第1回かなやスポーツ・レクリエーション祭り」開催	12月14日(日) 9:00～15:00	島田市立五和小学校体育館
第11回	イベント総合評価	12月17日(水) 19:00～21:00	島田市金谷北 地域交流センター
第12回	卒業制作・報告会	1月14日(水) 19:00～21:00	

ベーシックコースの成果を踏まえ 「実践の場」にチャレンジ

昨年度開催した「ベーシックコース」修了者によって自主グループ「スポレクの会」が結成され、今後の活動を考えていたところに「エキスパートコース」開催の打診があり、地域も昨年の修了者たちも、これを「実践の場」としての学習機会と捉えて受託することとした。目標として掲げたのは以下の4項目である。

- ① スポ・レクサポーターとしてのレベルアップ講座とする。
- ② 地域で「運動が苦手な人」に対する「運動に親しむ」働きかけの研究をする。
- ③ 講座で得た知識・技能・技術を活用して「地域活性化」のイベントを開催する。
- ④ 受講生を中心とした自主グループ「スポレクの会」の通年活動への始動とする。

本事業の実行委員会は昨年引き続き、地域のコミュニティ委員会、自治会、静岡県レクリエーション

協会、地元レクリエーション協会、「ベーシックコース」修了者代表によって構成し、企画立案を進めた。地元コミュニティ委員会が事務局を務め、講師の多くを地元のレクリエーション公認指導者に依頼。また、種目団体も地域指導者を中心に依頼して、常に相談やアドバイスができるよう人材を配置した。



仲間意識を高めるスマートスポーツで講座スタート(第1回)



「運動が苦手な人が楽しくなる運動」について実技を交えて学習(第3回)



グループごとに事例を調べて、みんなが喜ぶ企画を立案(第5回)



おしゃべりしながら楽しめるスマートスポーツを実践(第4回)

地域全体に働きかけるイベント 「スポ・レク祭り」を実現

今回の「エキスパートコース」では、事業を進めるに当たって次の事項に重点を置いた。

- ①地域全体に働きかけるイベントを企画する。
- ②実際に地域と接触をして、地域のニーズを調査する。
- ③運動が苦手な人をクローズアップして、その原因を調査する。
- ④講座内容は実技を体験するだけでなく、サポーターとして「伝えられる」「支援できる」ところを目指す。
- ⑤イベントの企画立案に当たっては、内容と役割分担を確立し、各自が責任を持って支援できるようにする。
- ⑥PDCA(準備企画・実施運営・実証反省・今後の方向づけ)を踏まえたイベントとする。

また、イベント実施前のポイントとしては、以下の3点が挙げられる。

- ①受講生が地域イベントで実施するラダーゲッター、クップ、リアル野球盤、レク式体力チェックなどの展開、及び留意点を学習し、習得していたこと。
- ②イベントのチラシ、ポスターの作成及び配布・掲示場所などについても、真剣な検討が行われたこと。
- ③12回の講座以外にも、担当グループごとに数回ほど自主的に集まり、イベントに対する検討や修正が行われたこと。

これらを踏まえ、受講生による「地域へのスポ・レ

ク普及・振興活動」を最終目標とし、第10回目で「第1回かなやスポーツ・レクリエーション祭り」を実施した。特に目標の一つである「運動が苦手な人」へのアプローチは大変難しい部門ではあったが、メンバー全員が一人につき三人、運動が苦手な人の話を聞いてくるとし、それらを全員が持ち寄り、整理した。その結果、「汗をかきたくない」「面倒」「集団でやるのが苦手」「球技は面白くない」「勝ち負けは嫌だ」「自分が迷惑をかけたくない」など運動好きには思いもよらない理由が多数分かってきた。そこで、地域の大きかりなスポ・レク祭りの開催に合わせてラダーゲッター、クップ、リアル野球盤などからなる体験コーナーを設け、「街の大きなお祭りだから見るだけでも来てみたら」と誘い、運動が苦手等であり外に出ない21名の方々の参加を得ることができた。杖について参加された80代男性は、体験コーナーに夢中となって杖を忘れてプレーし、帰りにも杖を置いたまま歩き出すほどだった。

事後のアンケート調査でも、イベントに参加した21人の「運動が苦手な人」から「好評」を得て、所期の目的を達成することができた。また、「昨年のベーシックコースが基本となってレベルアップできた」「地域のスポ・レクサポーターとして役割が果たせた」「事業の企画立案から実施まで関わり自信がついた」「このメンバーでスポレクの会を立ち上げ、活動を続けたい」といった声も寄せられている。

今後の展開としては、自主グループ「スポレクの会」における活動が期待され、また来年度も「第2回かなやスポ・レク祭り」を実現させたいと考えている。

★「第1回 かなやスポ・レク祭り」

【実施種目】 ラダーゲッター、クップ(室内)、リアル野球盤、レク式体力チェック(任意個人参加)、風船バレー(任意個人参加)

【参加人数】 地域チーム参加：180名
運動が苦手な人：21名

【展開方法】 ラダーゲッター、クップ、リアル野球盤についてはチームごとに体験的に実施。レク式体力測定、風船バレーについては「運動が苦手な人」を主な対象にして受講生が積極的に誘導。

大学で開催し、専門機器も活用

公益財団法人 大阪府レクリエーション協会

報告者

公益財団法人 大阪府レクリエーション協会
事務局長／佐藤誠之

参加者

性別	50代以下	60代	70代以上	計
男性	1	2	3	6
女性	1	4	3	8

日程・会場

	内容	日時	会場
第1回	オリエンテーション・自己紹介/アイスブレイキング(実技)/スポーツの必要性とサポーターの役割(講義)	9月25日(木) 18:30~20:30	大阪国際大学 守口キャンパス
第2回	自分のからだを知って楽しく動く(実技)	9月30日(火) 18:30~20:30	
第3回	運動が苦手な人が楽しくなる事業とは(講義)	10月4日(土) 10:00~12:00	
第4回	運動が苦手な人が楽しくなるスポーツ・レクリエーション事業(講義)	10月4日(土) 13:00~17:30	
第5回	スマートスポーツを楽しもう(実技:ラダーゲッター/シャフルボード/ニチレクボール)	10月9日(木) 18:30~20:30	
第6回	スマートスポーツを楽しもう(実技:クップ/パドルテニス/スクエアステップ運動)	10月16日(木) 18:30~20:30	
第7回	運動が苦手な人が楽しくなる事業を企画しよう①(講義)	10月25日(土) 10:00~13:00	
第8回	運動が苦手な人が楽しくなる事業を企画しよう②(講義)	10月25日(土) 13:30~18:30	
第9回	イベント準備、手配、参加募集、役割分担最終確認(講義)	10月26日(日) 10:00~17:00	
第10回	イベント運営①(実技)	11月29日(土) 10:00~15:00	
第11回	イベント運営②(実技)/イベントを評価しよう(講義)	12月6日(土) 12:30~17:30	
第12回	卒業制作/イベント報告会	12月20日(土) 14:00~16:00	

地元のリソースを有効活用 事前アナウンスも奏功

実行委員会は、大学講師、行政関係者、及び大阪府レクリエーション協会の職員によって構成した。大学講師には運営にも加わっていただいたことで、講師の



シャフルボード

手配や会場の使用許可申請、道具の手配など、様々な面でスムーズな準備ができた。

また、今回の会場は全て大阪国際大学守口キャンパスをお借りし、地元にあっても接する機会が少ない大学のキャンパス及びスタッフを最大限に活用させていただいた。その充実した設備の中で、骨密度測定器やパソコン、スクエアステップマットなどといった専門的な備品を利用することで、参加者が満足のいく知識、技術の習得を図った。

事前事業については、大阪府レクリエーション協会公認「生涯スポーツ・ディレクター養成講習会」閉講式において受講案内を行ったところ、修了者本人及びその友人から数多くの参加申込み、問合せを得ることができた。モチベーションが高いうちにアナウンスをすることは効果的であると実感した。

第1回門真市スポーツ・レクリエーション大会専門部会においても、事業の詳細な説明を行った。残念ながら参加申込みはなかったが、門真市教育委員会から実行委員に名乗り出ていただくことができた。また、



スクエアステップ

大阪府スポーツ推進委員研修会においても事業の詳細を説明し、問合せをいただいたが、参加申込みにはつながらなかった。

地域の協力も得てイベント実施運動を始めるきっかけづくり

受講者が企画した「運動が苦手な人が楽しくなる事業」のイベントは、運動を始めるきっかけづくりを目標に11月29日に実施。当日はあいにくの雨模様で、また事前の参加申込みも少なかったが、翌週にもう一度同じイベントの開催を早々に決定した上で予定どおりスタートした。まずは、準備運動を兼ねたアイスブレイキングゲーム。体と気持ちをゆっくりほぐしてチーム分け。次に、ラダーゲッターとバグーを対戦形式で体験。最後は、みんなでしゃべり場へ。「普段の生活に何かスパイスが欲しい」などといった声をたくさんいただくことができた。

参加者の声

- 地域やサークルなどでの活動経験が増えるにつれて、「専門的に勉強しなければいけない」という思いが強くなった。大学講師の話は難しいところもあったが、勉強になった。
- 実際にイベントを企画から広報、運営まで自分たちで行えたことは大きな自信につながった。
- 企画運営を2回行えたことが良かった。1回目の改善点(休憩タイムの使い方、チラシ内容など)を2回目に生かすことができたので、目に見えて成果が違った。
- ベーシックコース受講時の知識を、今回の講習にある程度生かせたと思う。
- 受講生が少人数であったため、個人の意見が言いやすく、それが逆に衝突の原因にもなった。



クッパ

2時間のプログラムで、途中休憩は入れたものの、参加者は立っているだけでも疲れるという意見が上がったため、12月6日に行ったイベントでは、合間に休憩の意味も込めてマンカラを取り入れた。

地元の総合型地域スポーツクラブの事務局の方にイベントに参加していただき、今後の活動において協力体制を整えたいという御意見をいただくことができた。また、大阪国際大学からも「地域との交流事業」を行っている関係で、そのような機会には大阪府レクリエーション協会からスタッフとして実行委員に加わって欲しいとのお言葉をいただいた。日本レクリエーション協会が発行している資格へのアナウンスを同時に行い、今後の生活にプラスになるような活動の機会を自らが積極的に作っていく必要性も訴えた。



イベント運営の様子(バグー)

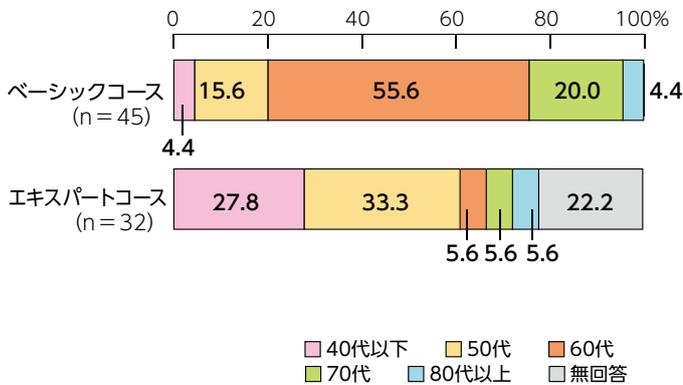


2回にわたるイベントのチラシを作成。運動が苦手なシニアに参加を呼び掛けた

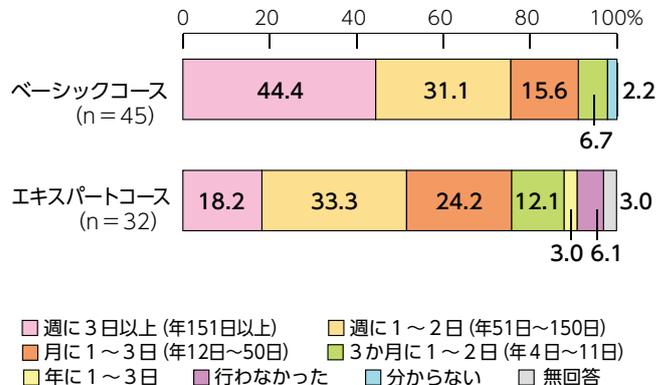
本講座の参加者にアンケートを配付して、ベーシックコースで45人、エキスパートコースで32人から回答をいただいた。

参加者の属性

年代



日常的な運動・スポーツ実施状況

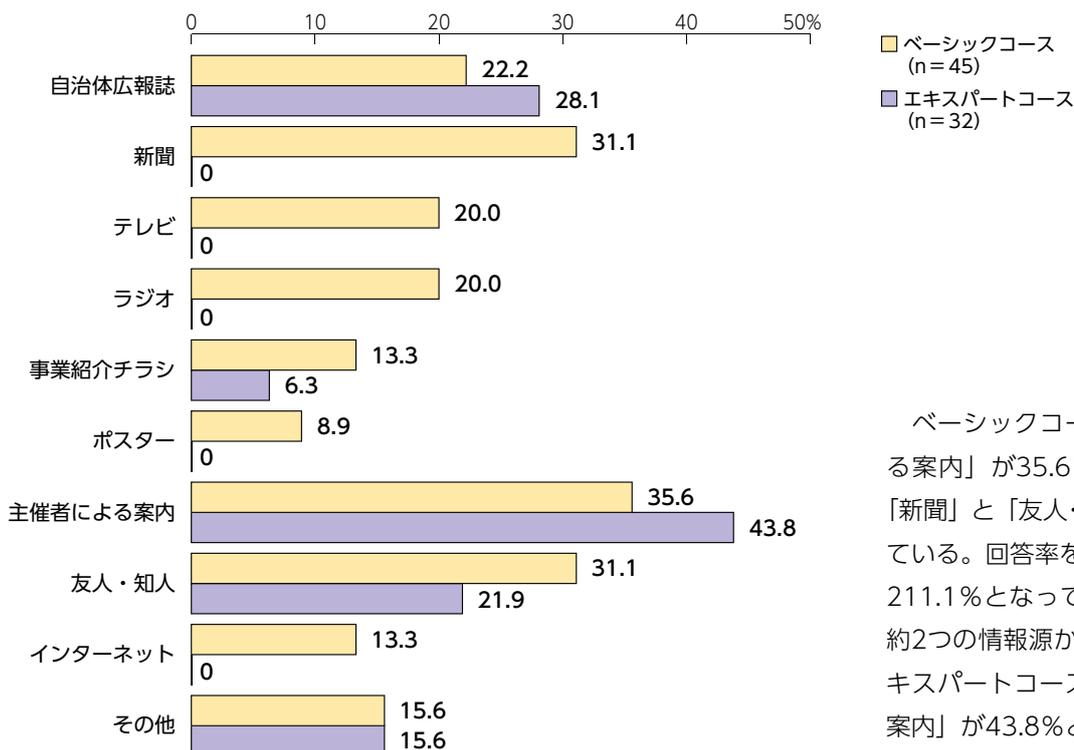


性別は、いずれのコースも女性約6割、男性約4割である。年代では、ベーシックコースでは、60代が最も多く約56%、次いで70代の20%、50代の約16%となっている。エキスパートコースでは、50代が最も多く約33%、次いで40代以下の約28%であり、60代以上は約2割となっている。

日常的な運動・スポーツ実施状況について、ベーシックコースでは、週1日以上の上の定期的運動・スポーツ実施者が全体の約76%となっている。エキスパートコースでは、週1日以上の上の定期的運動・スポーツ実施者は、全体の約52%となっている。一方で、「月1~3日以下」「3か月に1~2日」「年に1~3日」の割合は、約39%となっている。

本講座を知った媒体

どこで本講座を知ったか (複数回答)

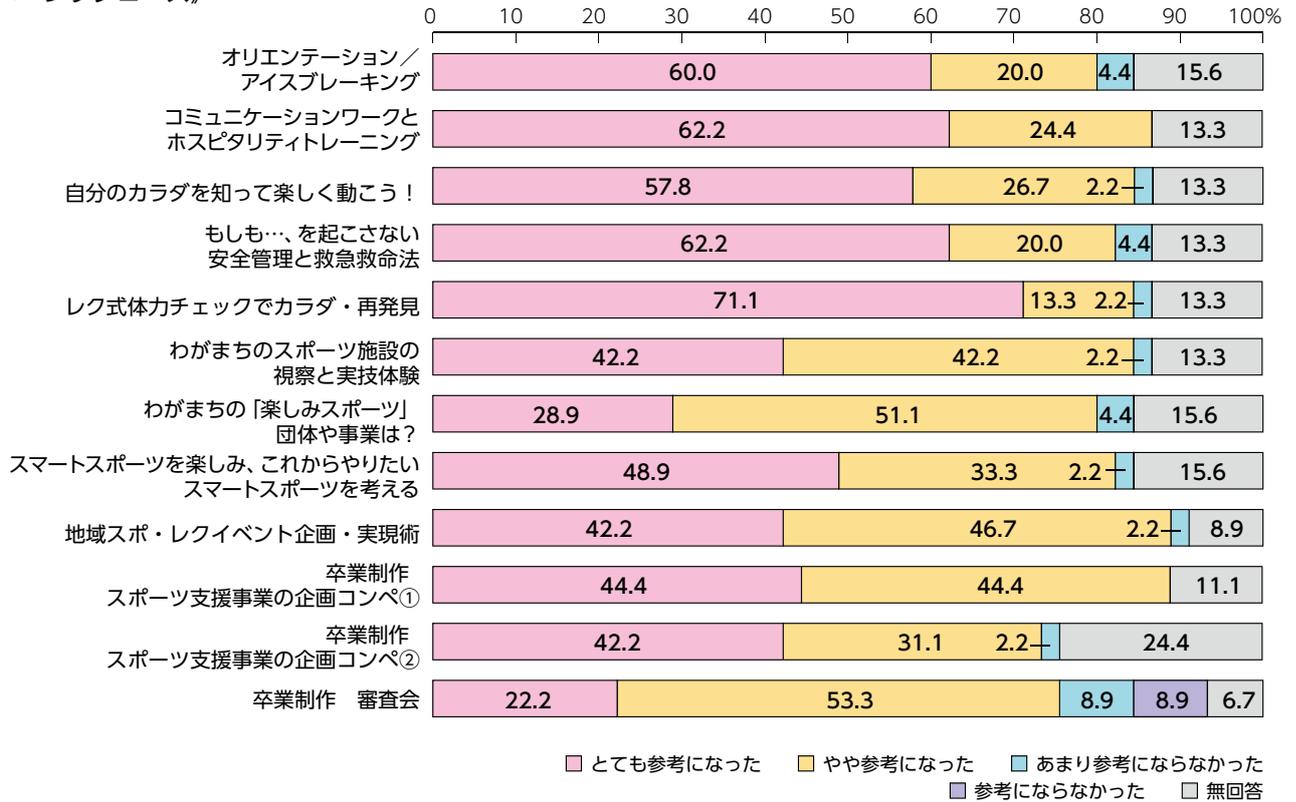


ベーシックコースでは、「主催者による案内」が35.6%と最も高く、次いで「新聞」と「友人・知人」が31.1%となっている。回答率を合計した複数回答率は211.1%となっており、1人当たり平均約2つの情報源から情報を得ている。エキスパートコースでは、「主催者による案内」が43.8%と最も高く、次いで「自治体広報誌」「友人・知人」となっている。

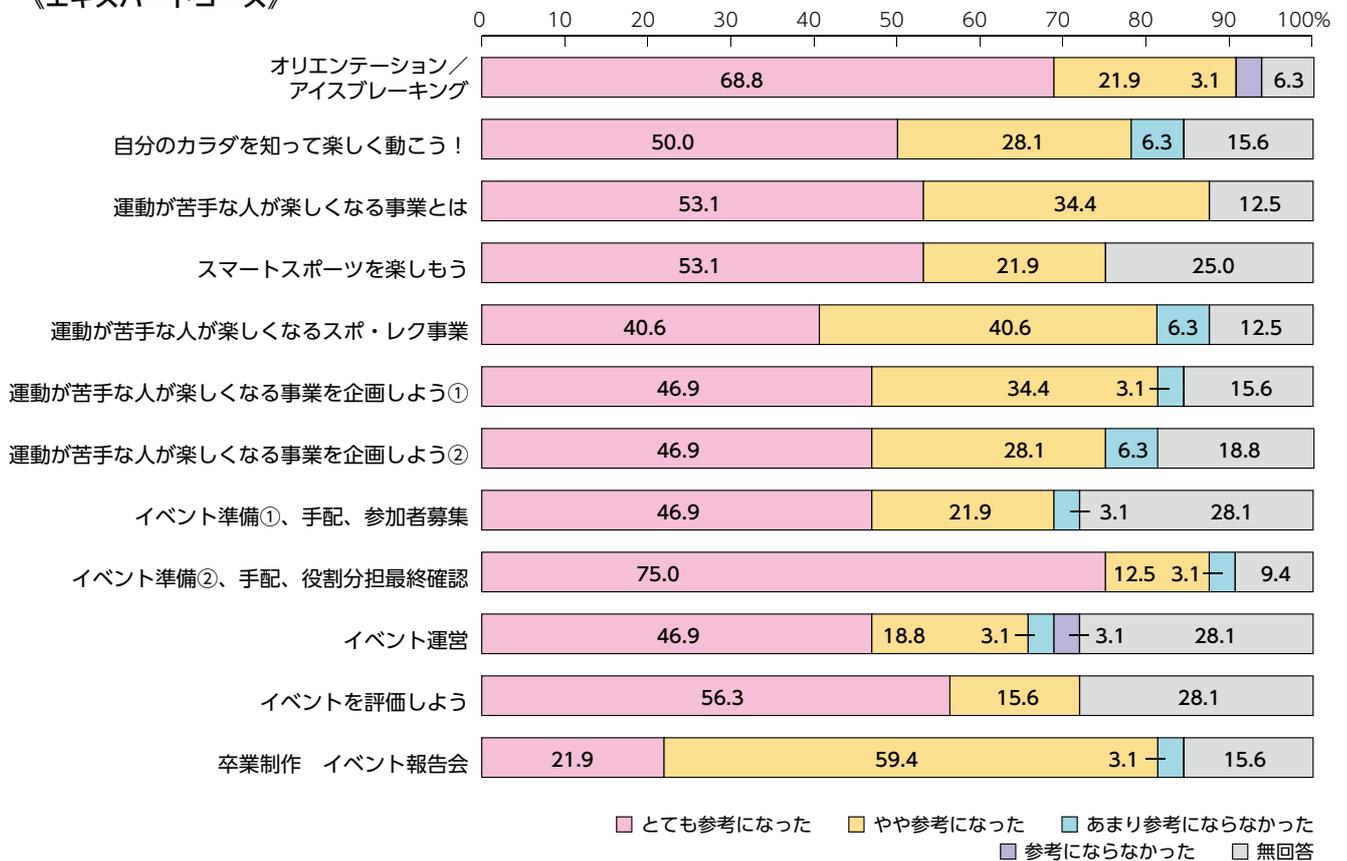
今回のプログラムに対する評価

●各プログラムの評価

《ベーシックコース》



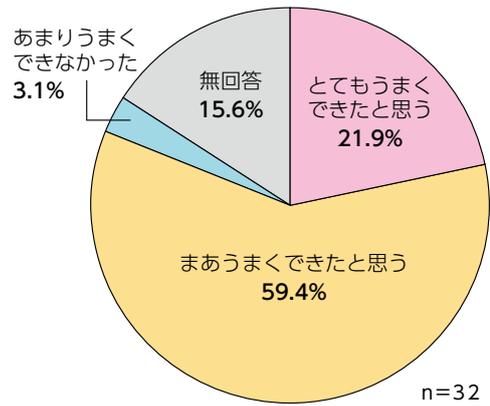
《エキスパートコース》



ベーシックコースでは、「参考になった（「とても」＋「やや）」と回答した人が、全ての項目で約73～89%の割合を占める高い評価となっている。「とても参考になった」と回答した人の割合に注目すると、「レク式体力チェックでカラダ・再発見」が71.1%と最も高く、昨年度評価における同項目の54.2%と比較しても高い評価となっている。

エキスパートコースでは、「参考になった（「とても」＋「やや）」と回答した人が、全ての項目で約66～92%の割合を占める高い評価となっている。「とても参考になった」と回答した人の割合に注目すると、「イベント準備②、手配、役割分担最終確認」が75.0%と最も高かった。一方で、「卒業制作：イベント報告会」では21.9%と他の項目と比較して相対的に低くなっている。

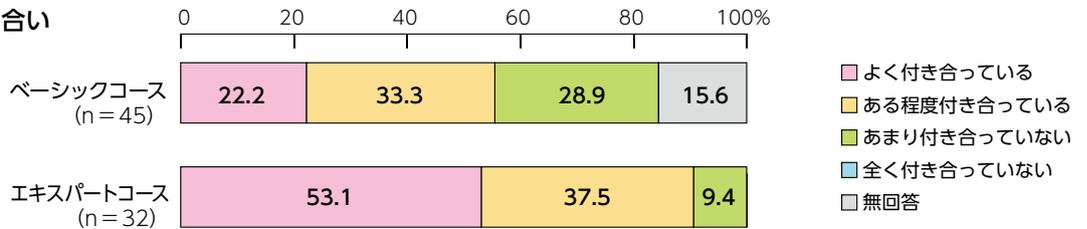
● 自らが企画・実施した事業評価



自らが企画・実施した事業について、「うまくできたと思う（「とても」＋「まあ）」と回答した人の割合は81.3%と高く、無回答を除くと9割以上が自らの企画・事業を高く評価している。

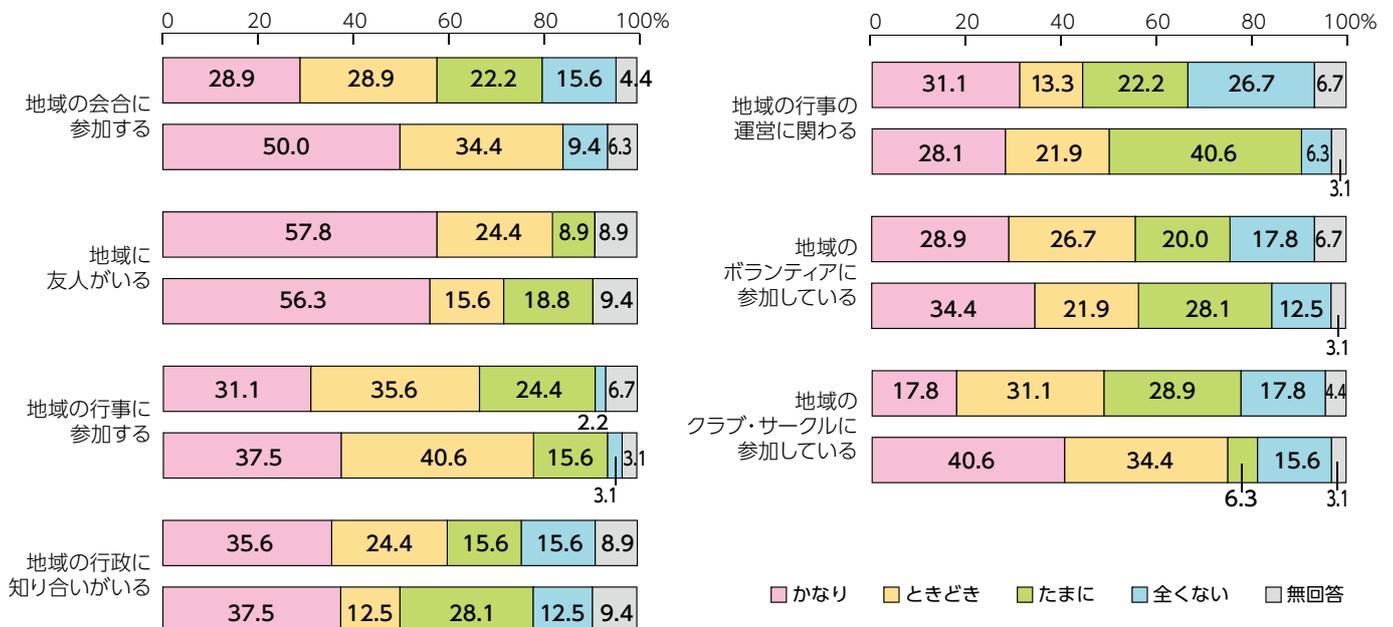
地域での付き合いや関わり

● 日常的な地域での付き合い



● これまでの日常的な地域との関わり

上段：ベーシックコース (n=45) 下段：エキスパートコース (n=32)

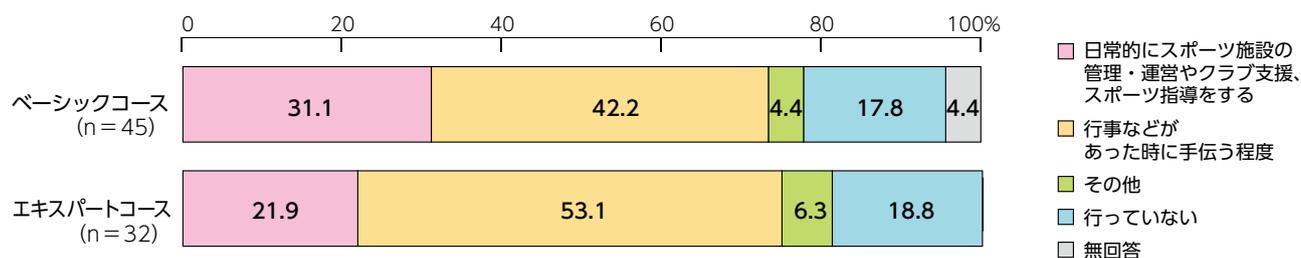


地域での付き合いについて、ベーシックコースでは、「付き合っている（「よく」＋「ある程度）」と回答した人の割合は55.5%と、昨年度と同調査結果78.0%と比較して低くなっている。これまでの日常的な地域との関わりについては、「地域に友人がいる」が82.2%（「かなり」＋「ときどき」）と最も高い。

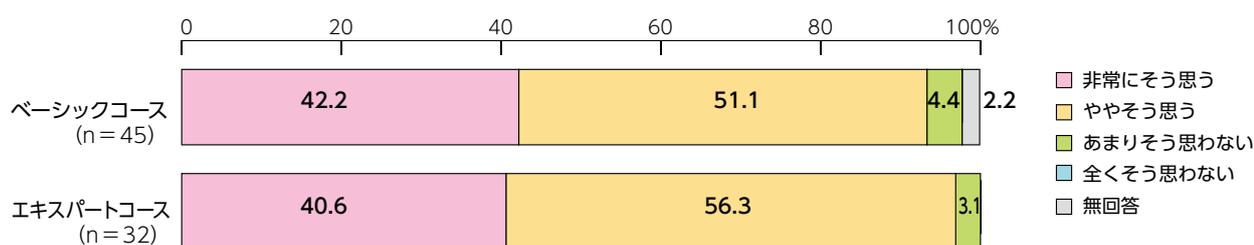
エキスパートコースでは、「付き合っている（「よく」＋「ある程度）」と回答した人の割合は90.6%と極めて高くなっている。これまでの日常的な地域との関わりについては、「地域の会合に参加する」が84.4%（「かなり」＋「ときどき」）と最も高い。

スポーツ・レクリエーション支援活動への関心と今後の意欲

●現在のスポーツ・レクリエーション支援状況

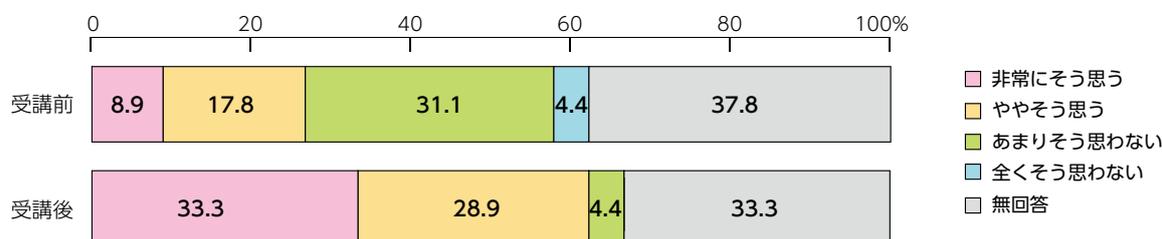


●講座参加による地域のスポーツ・レクリエーションへの関心の高まり

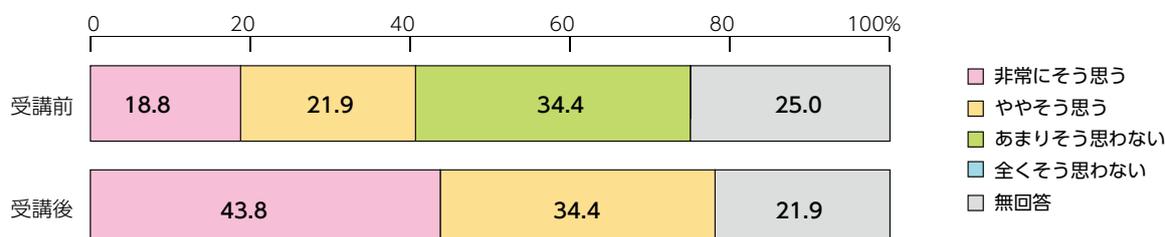


●スポーツ・レクリエーション支援を通じた地域活動を生活に取り入れたいか

《ベーシックコース》 n = 45



《エキスパートコース》 n = 32

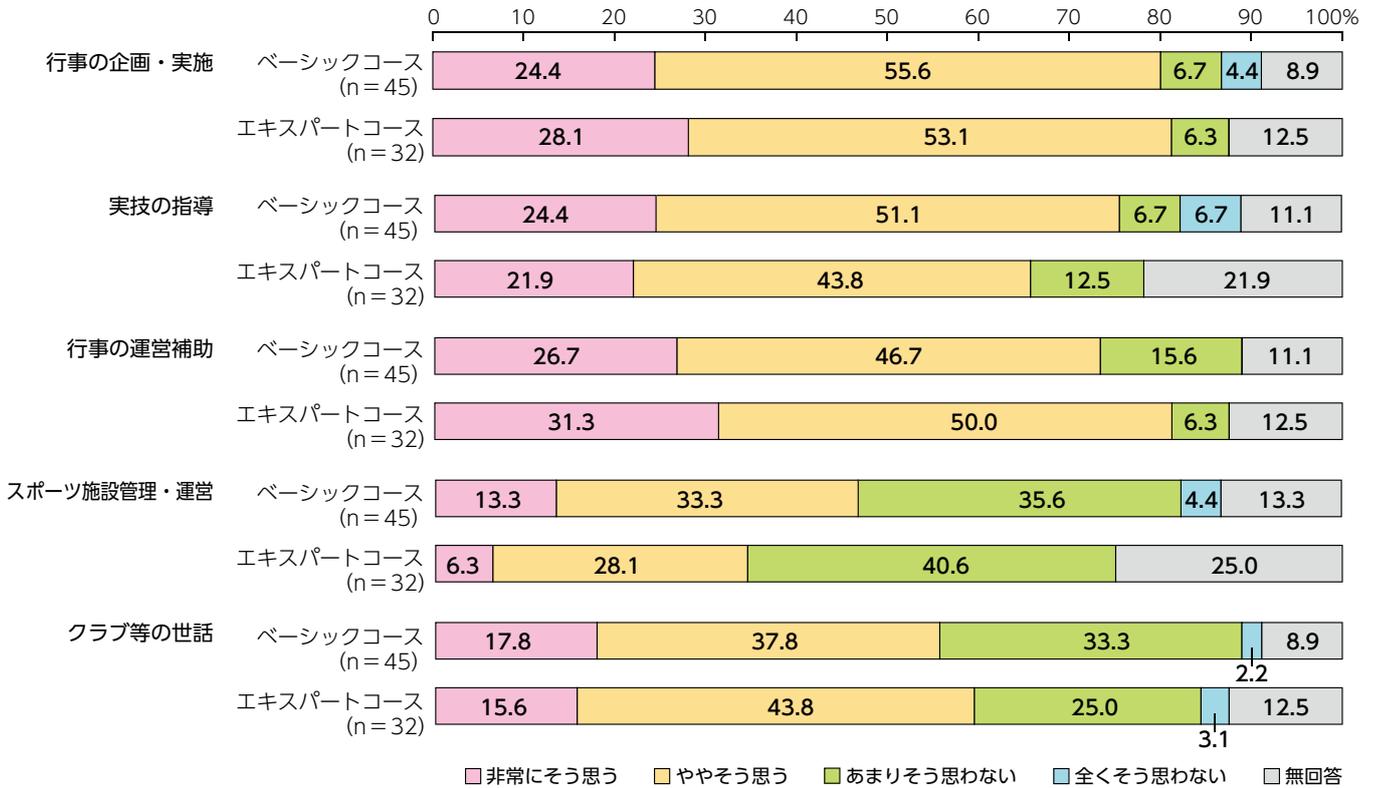


講座参加後の地域のスポーツ・レクリエーションに対する関心の高まりについては、ベーシックコースで93.3%の人が、エキスパートコースで96.9%の人が「そう思う（非常に）＋「やや）」と回答しており、講座を契機として関心の高まりが見られる。また、スポーツやレクリエーション支援活動の意欲について、講座の受講前後に分けて尋ねたところ、「そう思う（非常に）＋「や

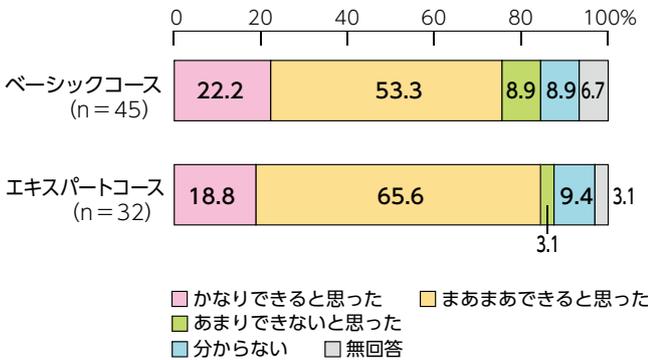
や）」と回答した人の割合は、ベーシックコースにおいては、受講前で26.7%であったのに対し、受講後では62.2%（無回答を除くと約9割）、エキスパートコースにおいても、受講前で40.7%であったのに対し、受講後では78.2%（無回答を除くと100%）となっており、講座を受講したことによる支援活動への意欲の高まりが見られる。

実施したい支援内容とその自信

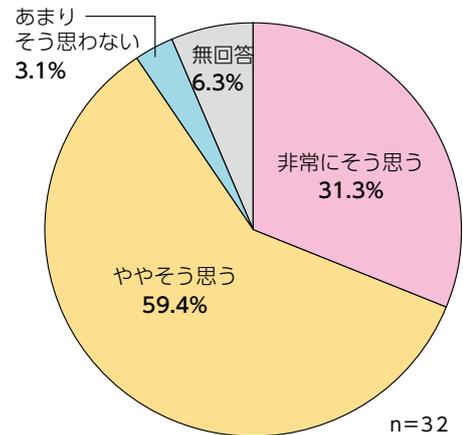
● 今後行ってみたいスポーツ・レクリエーション支援内容



● 今後の地域活動に対する自信度



● 本事業で一緒に企画したメンバーと今後何らかの事業に取り組んでみたいか



今後、支援活動を実施したい分野として、「行事の企画・実施」と回答した人が両コース共に8割に上ることは、サポーター養成事業の趣旨に照らし、注目される。

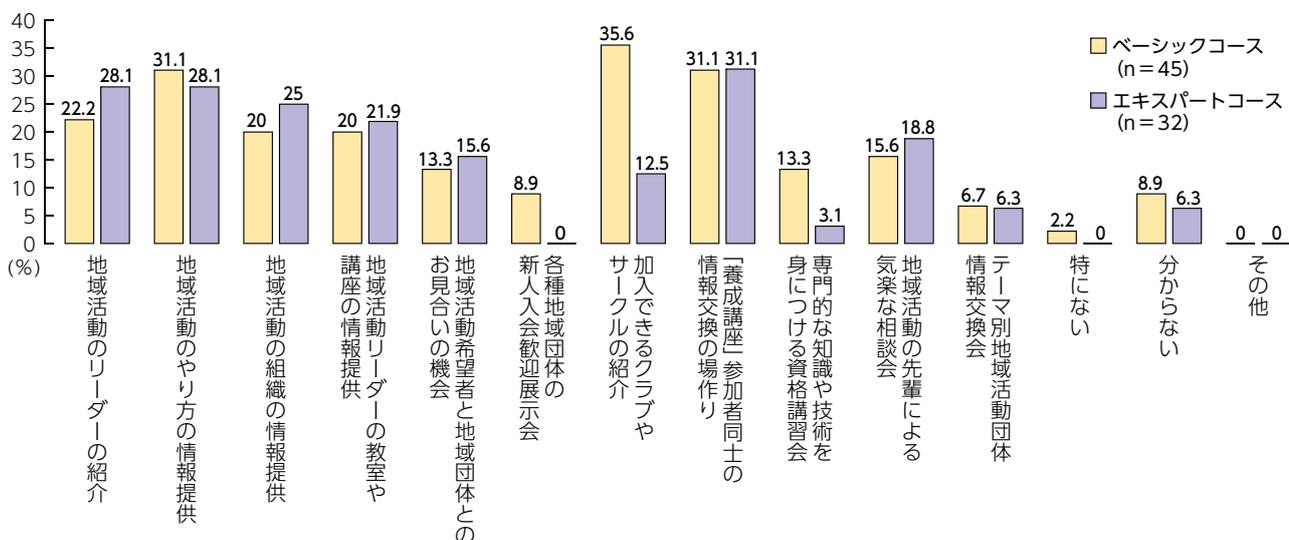
そこで、今回のプログラム参加後、地域での活動ができそうかについて尋ねたところ、「できると思った（「かなり」＋「まあまあ」）」と回答した人の割合はベーシックコースで75.5%、エキスパートコースで84.4%となった。エキスパートコースで実際に企画・運営を経験することによって今後の支援に対する自信を深めた人の割合

が高かったものと推察される。その一方で、ベーシックコースでは、「あまりできないと思った」、「分からない」と回答した人が17.8%おり、今後、フォローアップに向けた取組が求められる。

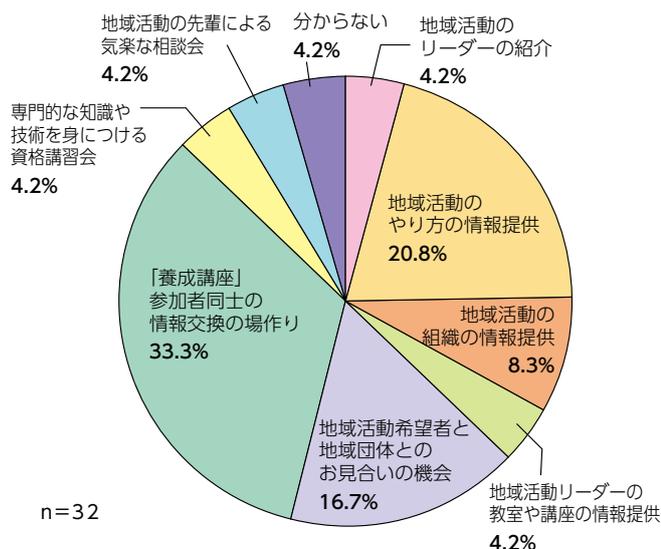
さらにエキスパートコース参加者に、本事業で一緒に企画したメンバーと今後何らかの事業に取り組みたいかと尋ねたところ、「そう思う（「非常に」＋「やや」）」と回答した人の割合が9割を超えており、今後のフォローによっては継続的な活動が期待されよう。

地域活動の助けとなる支援内容

● 地域での活動を進める上で助けとなる支援内容（複数回答）



● 地域での活動を進める上で最も助けとなる支援内容



地域の活動を進めるための助けになる支援内容（複数回答）については、ベーシックコースでは、「加入できるクラブやサークルの紹介」が35.6%と最も高く、次いで「地域活動のやり方の情報提供」と「養成講座」参加者同士の情報交換の場作り」が31.1%となっている。エキスパートコースでは、「養成講座」参加者同士の情報交換の場作り」が31.1%と最も高く、次いで「地域活動のリーダーの紹介」「地域活動のやり方の情報提供」が共に28.1%となっている。

エキスパートコースの参加者に、これらの項目の中で最も助かる支援について尋ねたところ「参加者同士の情報交換の場作り」が33.3%と最も高く、次いで「地域活動のやり方の情報提供」(20.8%)、「地域活動希望者と地域団体とのお見合いの機会」(16.7%)の順となっている。

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 エキスパートコース 主催者アンケート集計結果

本事業の事業責任者にアンケートを行い、4名から回答いただいた結果を集計分析した。

● 参加者にとって本事業の内容はどうだったか

《ベーシックコース》	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) オリエンテーション/アイスブレイキング	0	2	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	2	0	0	0
3) 自分のカラダを知って楽しく動こう！	0	2	0	0
4) もしも…、を起こさない安全管理と救急救命法	1	0	1	0
5) レク式体カチェックでカラダ・再発見	1	0	1	0
6) わがまちのスポーツ施設の視察と実技体験	0	2	0	0
7) わがまちの「楽しみスポーツ」団体や事業は？	0	2	0	0
8) スマートスポーツを楽しむ、これからやりたいスマートスポーツを考える	2	0	0	0
9) 地域スポ・レクイベント企画・実現術	0	2	0	0
10) 卒業制作 スポーツ支援事業の企画コンペ①	0	2	0	0
11) 卒業制作 スポーツ支援事業の企画コンペ②	0	2	0	0
12) 卒業制作 審査会	1	1	0	0

●参加者にとって本事業の内容はどうだったか

《エキスパートコース》	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) オリエンテーション/アイスブレイキング	0	2	0	0
2) 自分のカラダを知って楽しく動こう!	2	0	0	0
3) 運動が苦手な人が楽しくなる事業とは	1	1	0	0
4) スマートスポーツを楽しもう	2	0	0	0
5) 運動が苦手な人が楽しくなるスポ・レク事業	0	2	0	0
6) 運動が苦手な人が楽しくなる事業を企画しよう①	0	2	0	0
7) 運動が苦手な人が楽しくなる事業を企画しよう②	0	2	0	0
8) イベント準備①、手配、参加者募集	1	1	0	0
9) イベント準備②、手配、役割分担最終確認	1	1	0	0
10) イベント運営	2	0	0	0
11) イベントを評価しよう	1	1	0	0
12) 卒業制作 イベント報告会	2	0	0	0

●参加者募集・広報の方法(複数回答) ※以下全て、ベーシックコース/エキスパートコースの順に掲載しています

自治体広報誌	新聞	テレビ	ラジオ	事業紹介チラシ	ポスター
1/1	1/0	0/0	0/0	2/2	2/1
主催者による案内	友人・知人	インターネット	ベーシックコース参加者に対する直接案内		その他
2/1	1/2	2/1	2/-		1/0

●全体の参加者や講師・指導者・スタッフの人数について

	多すぎたと思 う	適正だったと思 う	少なかったと思 う	無回答
1) 参加者数	0/0	1/0	0/2	1/0
2) 指導者数	0/0	2/2	0/0	0/0
3) 運営スタッフ数	0/0	2/2	0/0	0/0

●参加者やスタッフなどの確保

	かなり 難しかった	スムーズに 進められた 方だと思う	どちらでも ない	分からない
1) 参加者の確保について	0/0	2/0	0/0	0/0
2) 指導者及び運営者について	0/0	2/2	0/0	0/0

●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	0/1	1/0	1/1		
	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	0/0	0/1	1/0	0/0	1/1

●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と思う	どちらでもない	分からない		
1) 事業の事前準備はスムーズだったか	1/0	1/1	0/1	0/0		
	数回	1回	行ってない			
2) 指導者及び運営スタッフの事前打合せは行ったか	2/2	0/0	0/0			
	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	分からない
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	0/0	2/2	0/0	0/0	0/0	0/0
	積極的に	少しは	あまり	どちらでもない	分からない	
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	1/1	1/1	0/0	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	2/2	0/0			
	1回	2回以上			
2) 実行委員会の開催回数	0/2	2/0			
	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	
3) 実行委員会は事業推進の上で有効に機能したか	1/0	1/2	0/0	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	2/0	0/0	0/2	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	1/0	0/2	1/0	0/0	0/0	0/0
	実施した	実施してない				
2) 継続的に参加するような工夫	1/1	1/1				

●当日の業務について

	スムーズにいった方と思う	スムーズにできたとはいえない	分からない	
1) 毎日の業務はスムーズにできたか	2/2	0/0	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	分からない
2) 運営スタッフの配置や機能(動き)	2/2	0/0	0/0	0/0

●参加者の啓もう・啓発

	十分できた	ほぼできた	できたとはいえない
参加者の啓もう・啓発/ 地域活動に対する理解とスキルアップ	1/0	1/2	0/0

●参加者を対象に情報提供などを行ったか

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

●今後の講座開催意向及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	全くそう思わない
1) 今後も講座を行いたい	2/0	0/2	0/0	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	1/1	1/0	0/1	