

福岡県

須恵町

開催日時	① 平成25年12月14日(土) 9:00～15:30	② 平成25年12月15日(日) 9:30～15:30	③ 平成25年12月21日(土) 9:30～15:00
開催会場	須恵町地域活性化センター		
主催：NPO法人 福岡県レクリエーション協会 実施責任者：佐藤靖典			

参加人数	性別	50代以下	60代	70代以上	計
	男性	5	15	19	39
	女性	13	19	28	60

受講生が地域ボランティアの仲間に加わった

須恵町は人口約2万7千人。20行政区ごとに小地域ボランティア組織が結成されており、子どもの見守り事業から、高齢者の生きがい・健康づくり、介護予防事業など幅広い事業が展開されており、今回の事業に対する関心も高かった。

行政の積極的な協力により、これらの事業に携わるボランティア、スポーツ推進委員などに参加を呼びかけ実施することができた。

社会福祉協議会ではニューエルダー世代を主なターゲットとして、「寝たきり予防、認知症予防」などを目的としたレクリエーションボランティア



の育成や活用にも積極的に取り組んでおり、講座修了生を中心にした「須恵レクの会」が幅広い活動を活発に展開して、ニューエルダー世代の社会参加の受け皿となっている。今回のニューエルダー元気塾の受講生の中から、ここに新たに仲間に加わる人も出てきており、今後の活躍が期待される。

佐賀県

鳥栖市

開催日時	① 平成25年9月11日(水) 9:00～12:00	② 平成25年10月2日(水) 9:00～12:00	③ 平成25年10月30日(水) 9:00～16:00
開催会場	鳥栖市市民体育センター		
主催：佐賀県レクリエーション協会 実施責任者：白垣伍男			

参加人数	性別	50代以下	60代	70代以上	計
	男性	0	19	9	28
	女性	3	34	40	77

地域ネットワークを生かし事業協力、参加を呼びかけ

当協会会長は鳥栖市の民生児童委員なども兼任しており、民生委員やまちづくり推進センターの会議が開かれるたびに「ニューエルダー元気塾」を鳥栖市で開催することを提案し、市の健康増進課にも事業の説明をして協力を呼びかけた。地域のネットワークを最大限に活用し、またボランティア活動をしている会長の人脈からも参加者を得ることができた。

スマートスポーツではスラックライン、インディアカを実施。初めて体験する参加者も多く、「こんなのできない」と言っていた参加者も、指



導によってしだいに楽しむ姿がみられた。

参加者からは、「楽しく運動ができてよかった」「講座の日を心待ちに過ごした。元気が出た」「無理なくからだを動かせることがとてもよかった」など、好評をいただいた。地域サークル「遊ぼう隊」の所属メンバーも「今回の活動を続けていきたい」と話している。

長崎県

西海市

開催日時	① 平成 25 年 10 月 20 日 (日) 9 : 00 ～ 12 : 00	② 平成 25 年 11 月 16 日 (土) 9 : 00 ～ 12 : 00	③ 平成 25 年 12 月 15 日 (日) 9 : 00 ～ 16 : 00
開催会場	JA 長崎せいひ 北部営農センター		
主催：NPO 法人 長崎県レクリエーション協会 実施責任者：峰 ひとみ			

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	27	61	2	90

事前のスタッフ研修が奏功 明るい雰囲気で適切な対応に

本事業の開催前に、西海市JA婦人部で体験会を実施して開催告知をした結果、多くの参加者の獲得につながった。この地域には市のレクリエーション協会がなく、当協会のスタッフが訪れる際も車で約1時間かかるため、JAの協力を得て、会場を地元JAセンターにご提供いただき、事前準備や参加者募集などの広報にも全面的にご協力いただいた。

講座を楽しんでいただくため、明るい雰囲気でも適切な対応ができるようにスタッフ研修をして、気配りとおもてなしの心で接するよう指導し



た。2014年は長崎県で国体が開催されるが、「種目や目的は違ってもスポーツに親しむ」ことをアピールしながらこの事業との一体感を出し、より積極的に取り組んでもらうことができた。講座を受講して「体力づくりは無理をしないで毎日の積み重ね」「継続が大事だとわかったので頑張りたい」という言葉を多くの参加者からいただいた。

熊本県

宇城市

開催日時	① 平成 25 年 9 月 2 日 (月) 13 : 00 ~ 17 : 00	② 平成 25 年 10 月 21 日 (月) 13 : 00 ~ 17 : 00	③ 平成 25 年 11 月 18 日 (月) 9 : 00 ~ 15 : 00
開催会場	宇城市不知火町体育館		
主催：熊本県レクリエーション協会 実施責任者：有働紘子			

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	3	48	39	90

積極的な参加者の姿勢 有意義で実りある講座に

主に60代～70代の地域福祉レクリエーションを支えるボランティア会のメンバーが参加した。日ごろから地域福祉支援で活動されている方たちで、何事も積極的な姿勢が印象的だった。とりわけ、レク式体力チェックで、満足する数値が出ないときなどは繰り返し測定を要求したり、スマートスポーツに対する関心も高かった。宇城市消防署が指導した救急救命法では、救急車到着までを10分間と仮定して人工呼吸の実践を行い、周囲との連携の重要性を実感する、大変有意義な講座となった。



参加者からは、「自分はもっと体力があると思っていたので、頑張って体力づくりをしようと思った」「3回参加して、回を重ねるごとに体力がついてきた」「普段から体力を測定することが大事であることが、今回参加してわかった」などのコメントをいただき、多くの方に関心を持っていた。

大分県

別府市

開催日時	① 平成25年10月14日(月・祝) 10:00～15:00	② 平成25年11月10日(日) 9:30～15:30	③ 平成25年12月8日(日) 9:30～15:30
開催会場	大分県ニューライフプラザ	太陽の家サンスポーツセンター コミュニティセンター	
主催：大分県レクリエーション協会 実施責任者：石崎幸代			

参加人数	性別	50代以下	60代	70代以上	計
	男性	0	5	7	12
	女性	9	7	5	21

身近な道具を使った 体力アップの運動を紹介

日ごろからからだを動かしている参加者が多かったのも、昨年に引き続き、アスリートから高齢者まで、幅広い世代の運動・栄養指導が専門の講師を迎え、実例を交えながらお話いただいた。

「こうすれば高まるあなたの体力」では、ウォーミングアップのあと、レク式体力チェックで体力の低下している部分や、からだの歪みに気づいていただき、これらを改善して体力を高めるために、ボール、椅子、ヒモなどの身近なものを使った運動を行った。

スマートスポーツでは、スラックラインの上に



に立つと歓声があがり、チーム対抗でインディアカの試合を行ったときも、ポイントが入れば喜び、ミスをすれば爆笑が起こるという、和気あいあいとした雰囲気楽しんでいただけた。スポーツ吹き矢は初めて体験する方が多かったようで、まるで神聖な道場で習うかのように、参加者たちの引き締まった真剣な表情が印象的だった。

宮崎県

日南市

開催日時	① 平成25年8月21日(水) 9:00～13:00	② 平成25年9月17日(火) 9:00～13:00	③ 平成25年10月16日(水) 9:00～15:00
開催会場	日南総合運動公園多目的体育館・会議室		
主催：宮崎県レクリエーション協会 実施責任者：二宮茎子			

参加人数	性別	50代以下	60代	70代以上	計
	男性	0	28	21	49
	女性	9	88	32	129

男性の参加者が多く 元気はつらつ、意欲的に

行政をはじめとする関係機関との連携・協力を日ごろから大切にして事業に取り組んでいる日南市レクリエーション協会の力が大きかった。会員が協力して、参加者募集から当日の運営に至るまで、真剣に取り組んでいただいた。

人生を謳歌しているニューエルダー層に、「自分のからだは自分で守ろう」と示し、あらた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。

当地域では男性の参加者が多く、元気はつらつとして前向きに取り組む姿は、まさに「元気塾」



であり、女性参加者にも大きな刺激を与えた。

教育委員会をはじめ市や関係機関との密接な連携により、参加者・講師・スタッフが一体となって取り組んだ講座となった。3回のプログラムは、楽しみながら役立つ内容で、笑顔で交流しながら仲間づくり、そして健康づくりができる、すばらしい出会いの場となった。

鹿児島県

薩摩川内市

開催日時	① 平成25年11月9日(土) 9:00～12:30	② 平成25年12月14日(土) 8:40～12:30	③ 平成26年1月18日(土) 8:50～15:30
開催会場	サンアリーナせんだい		
主催：鹿児島県レクリエーション協会		実施責任者：浅井俊子	

参加人数	性別	50代以下	60代	70代以上	計
	男性	0	1	14	15
	女性	6	62	48	116

地域で親しまれる インディアカを取り入れた

参加者募集の段階で、行政や総合型地域スポーツクラブ、社会福祉協議会、食生活改善関係団体の代表者にメンバーになってもらい実行委員会を構成。開催前後・開催中に話し合いの機会を設け、参加者の確保、講師、会場、運営などについて具体的なアドバイスと協力を得た。スタッフはレクリエーション協会のメンバーが中心となった事業だったが、さまざまな立場から助言や協力をいただいて事業を展開できたことが有効だった。

運営については、当協会会員で4回のスタッフ研修、会議を実施。特にスマートスポーツについ



ては、薩摩川内市がメッカであるインディアカを取り入れたところ、インディアカ協会会長が当日は積極的に支援。結果、多くの参加者に興味を持ってもらうことができ、たくさんの笑顔と感謝の言葉をいただいた。ご協力いただいたさまざまな団体の方とともに分かち合えた喜びは、スタッフ一同にとってことのほか大きいものとなった。

沖縄県

宜野湾市

開催日時	① 平成25年10月15日(火) 9:00～13:00	② 平成25年11月12日(火) 9:00～13:00	③ 平成25年12月10日(火) 9:00～15:00
開催会場	宜野湾市中央公民館集会場		
主催：沖縄県レクリエーション協会		実施責任者：宮城直久	

参加人数	性別	50代以下	60代	70代以上	計
	男性	9	23	3	35
	女性	13	47	7	67

次年度開催に向けて 予算の確保に前進

市内全域の自治会への呼びかけや、実行委員会に加わっていただいた市の生涯学習課係長の案でスポーツ推進委員の協力をいただき、市内全域への口コミ告知を展開した。さらに、市外のスポーツ推進委員にも声かけの協力を依頼。あいにく台風などの影響があり、参加のキャンセルも出たが、スポーツ推進委員のネットワークを通じて、なんとか集客することができた。

参加者からは、「安全で効果的な体力チェックがあることがわかりよかった」「レク式体力チェックは身近に感じてとてもよかった」など、元気塾



に対する「安全、安心」についての声を多くいただいた。

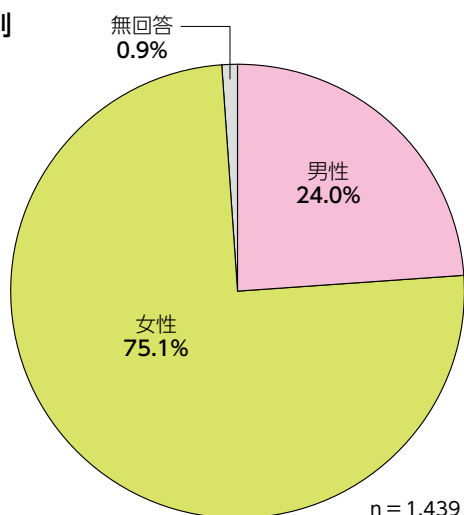
全体を通じて、生涯学習課のご協力をいただけたことが開催の成功につながったと考える。さらに、今回の開催で元気塾のよさをご理解いただき、来年度の事業実施に向けて予算の確保に一步前進したことも大きな成果であった。

ニューエルダー元気塾 参加者アンケート集計結果

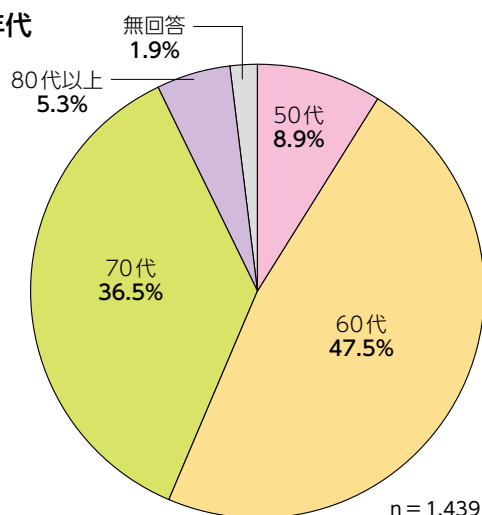
当日参加した人に主催団体より配布して、1,439人から回答をいただきました。

参加者の属性・日常生活

●性別

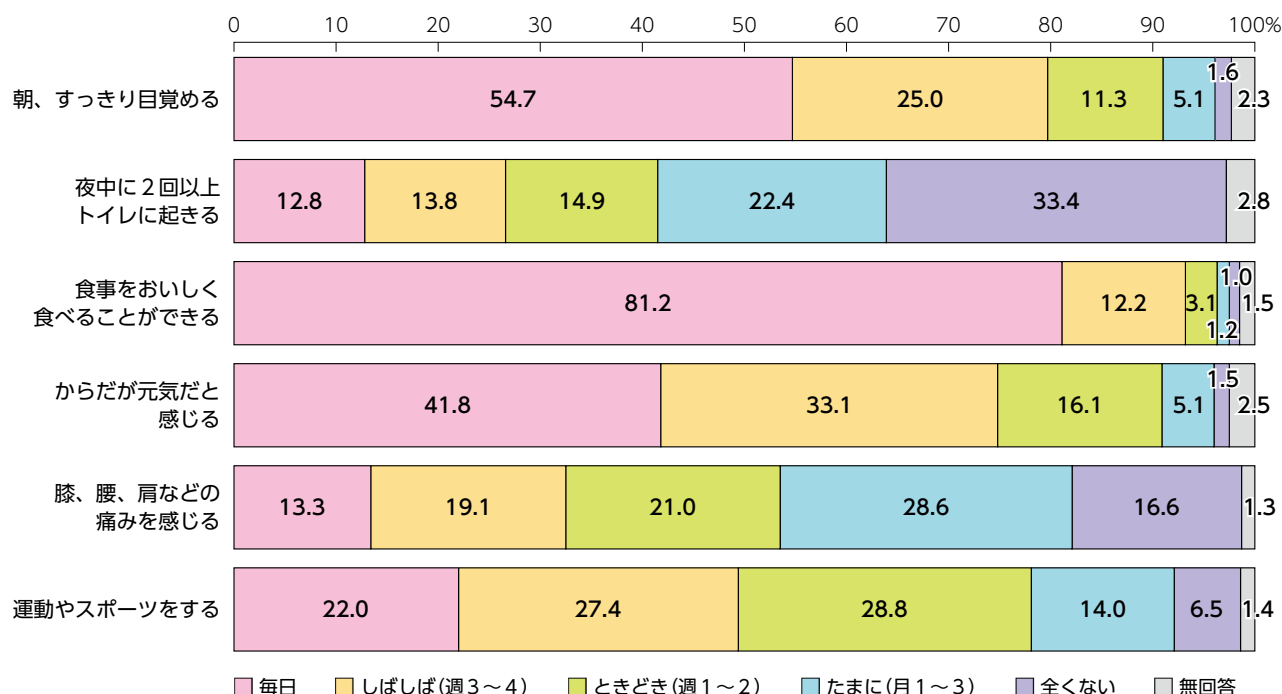


●年代



●日常生活に関する行動および自己評価

n = 1,439



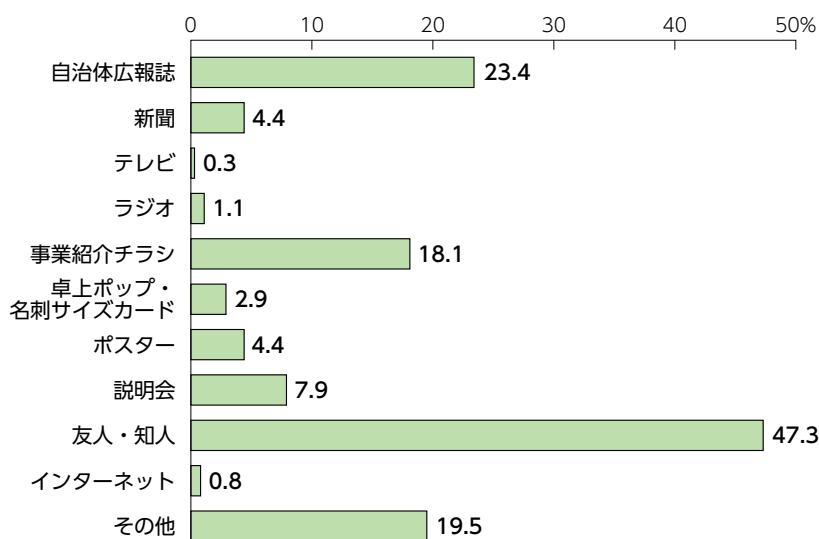
日常生活について、「毎日」「しばしば」を合わせると、「食事をおいしく食べることができる」が93.4%、「朝、すっきり目覚める」が79.7%、「からだ元気だと感じる」が74.9%となる。一方で、「毎日」「しばしば」「と

きどき」を合わせると、「膝、腰、肩などの痛みを感じる」が53.4%となり、半数以上がからだ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 = 1,439

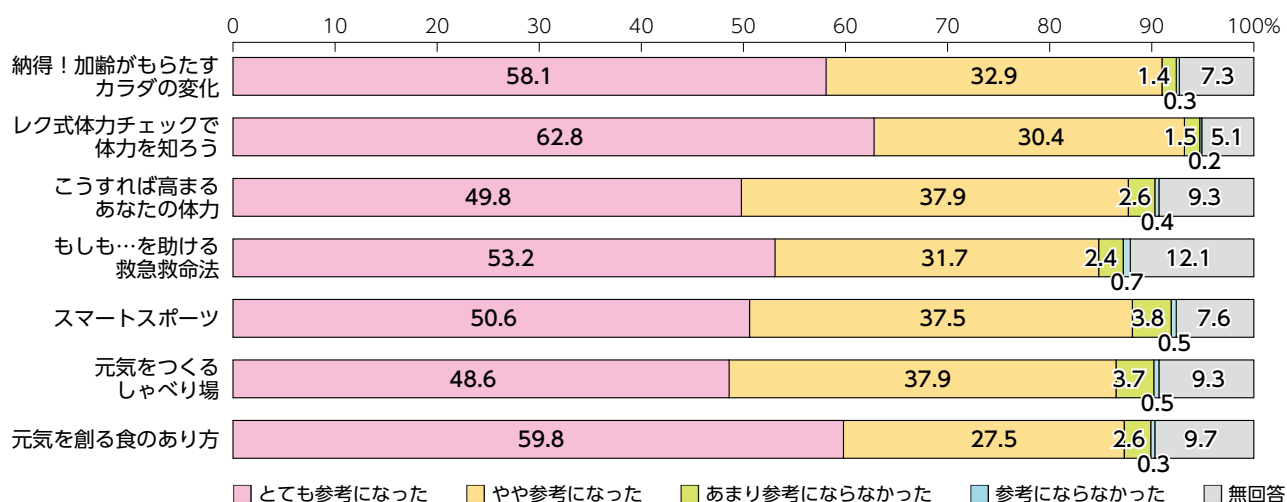


「友人・知人」が47.3%と最も高く、「自治体広報誌」(23.4%)、「事業紹介チラシ」(18.1%)となっており、口コミの有効性がうかがわれる。

「ニューエルダー元気塾」への参加で変化した意識

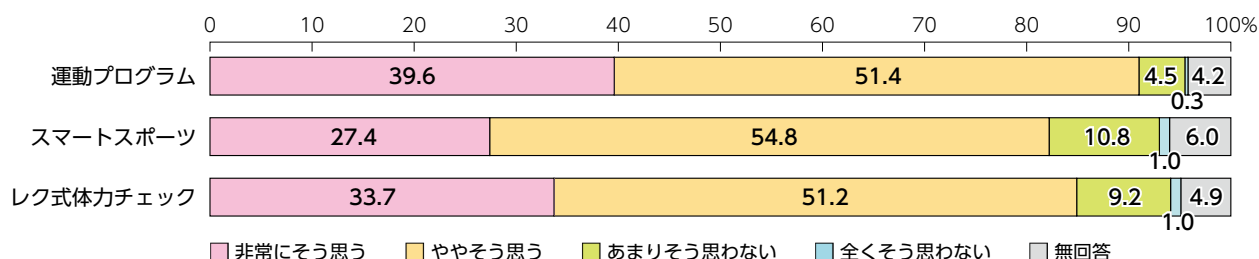
●「元気塾」プログラム内容の参考度

n = 1,439



●今後のプログラム継続意欲

n = 1,439

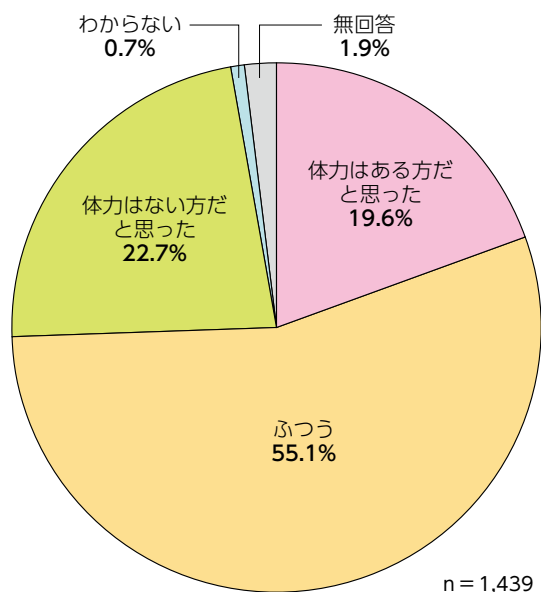


「元気塾」プログラム内容の参考度について、「参考になった(「とても」+「やや」)」と回答した人の割合は、各内容とも8割を超えており、高い評価となっている。中でも「レク式体力チェックで体力を知ろう」が93.2%(2012年度・91.6%)、「納得！加齢がもたらすカラダの変化」が91.0%(同91.7%)と90%を超える。

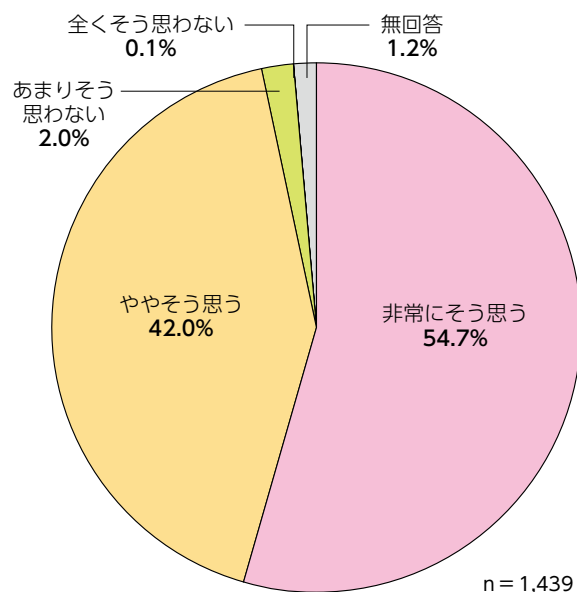
プログラム内容の継続について、「そう思う(「非常に」+「やや」)」と回答した人は、「運動プログラム」が91.0%(2012年度・89.9%)、「レク式体力チェック」が84.9%(同80.4%)、「スマートスポーツ」が82.2%(同80.9%)、といずれも8割を超えるなど高くなっている。

自分のからだに対する関心度

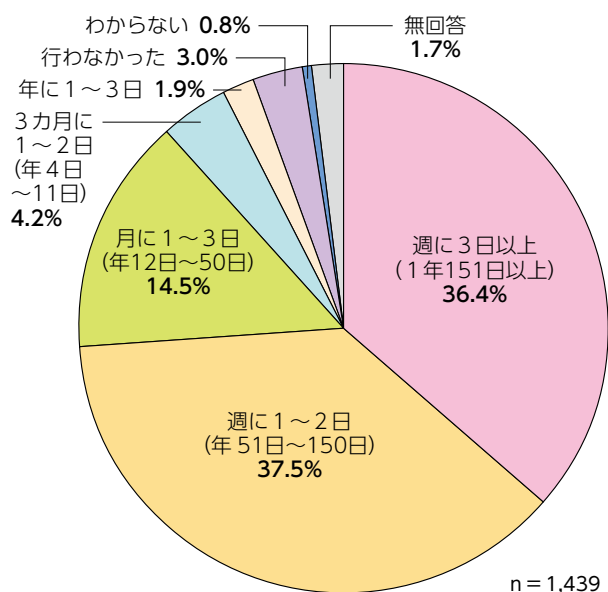
●自分の体力の評価



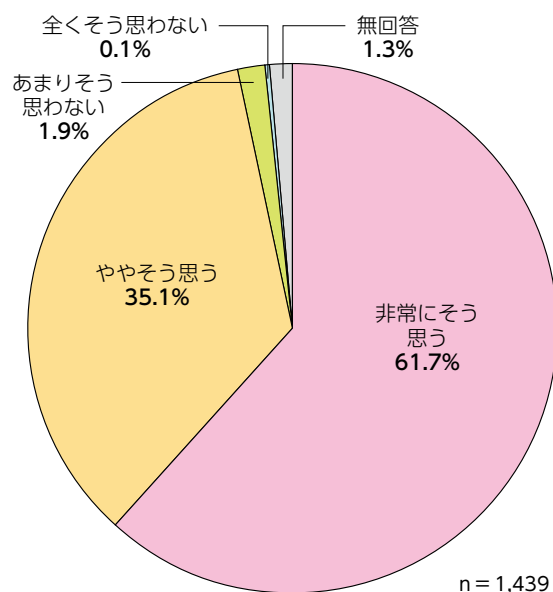
●「元氣塾」に参加したことによる自分のからだに対する関心度の高まり



●日常における運動・スポーツ実施度



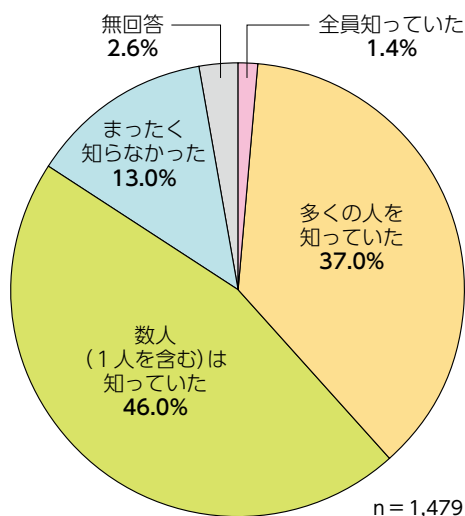
●今後の運動・スポーツ実施意欲



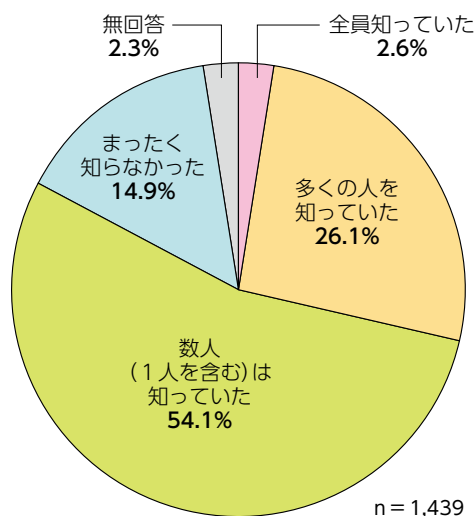
元氣塾に参加したことによる自分のからだに対する関心の高まりについては、96.7% (2012年度・95.3%) が「そう思う (「非常に」+「やや」)」と回答している。また、今後の運動・スポーツ実施意欲については、96.8% (同 96.3%) が「そう思う (「非常に」+「やや」)」と回答しており、「元氣塾」を契機として自分のからだへの関心や今度の運動・スポーツ実施意欲など、意識変容が促されたことがわかる。

「ニューエルダー元気塾」を通じた関係づくりの状況

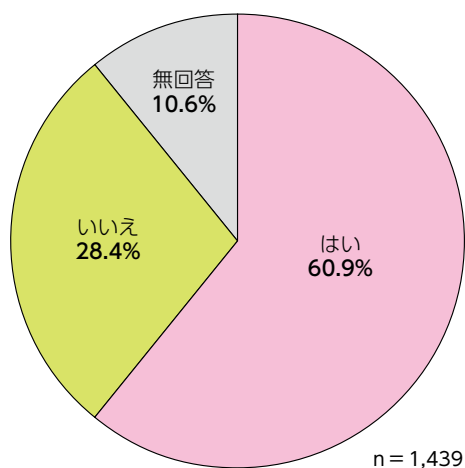
●参加者の中で最初から知っていた人の割合 (2012年度)



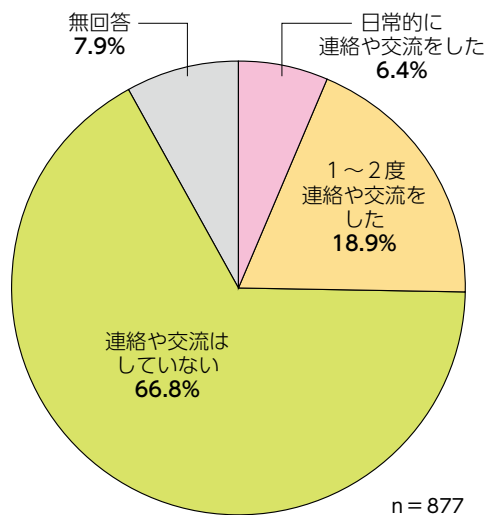
(2013年度)



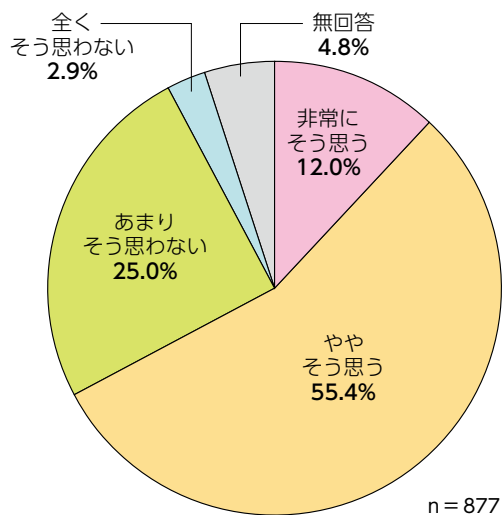
●「元気塾」を通して 新たに気軽に話せる人を得ることができたか



●新たに知り合った人と「元気塾」以外で連絡や交流をとったか



●新たに知り合った人との今後の連絡・交流の意欲



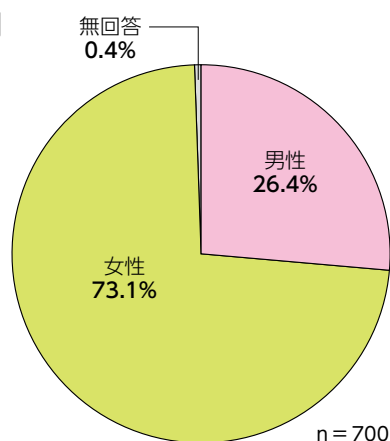
元気塾の参加者については、「多くの人を知っていた」が26.1% (2012年度・37.0%)、「数人を知っていた」が54.1% (同46.0%)となり、「まったく知らなかった」は14.9% (同13.0%)となっている。「元気塾」で新たに気軽に話せる人を得たかという質問に「はい」と回答した人は60.9% (同57.3%)と約6割にのぼる。また、「はい」と回答した人のうち、新たに知り合った人と元気塾以外で「連絡や交流した(「日常的」+「1～2度」)」と回答した人が25.3%、新たに知り合った人との今後の交流意欲について、「そう思う(「非常に」+「やや」)」と回答した人は67.4%と約7割が意欲的であることがわかる。

ニューエルダー元気塾 参加者アンケート集計結果 ● 2カ月後

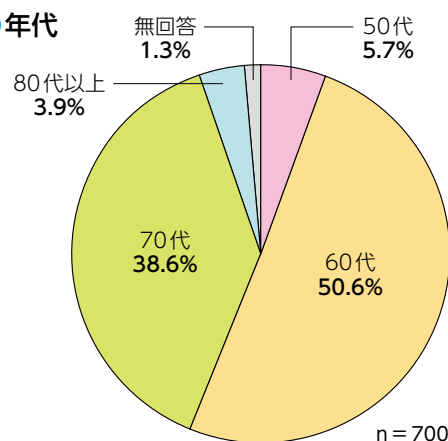
当日参加した人を対象に2カ月後アンケートを実施し、700人(全参加者1,479人の47.3%)から回答をいただきました。

回答者(参加者・2カ月後)の属性と日常生活の変化

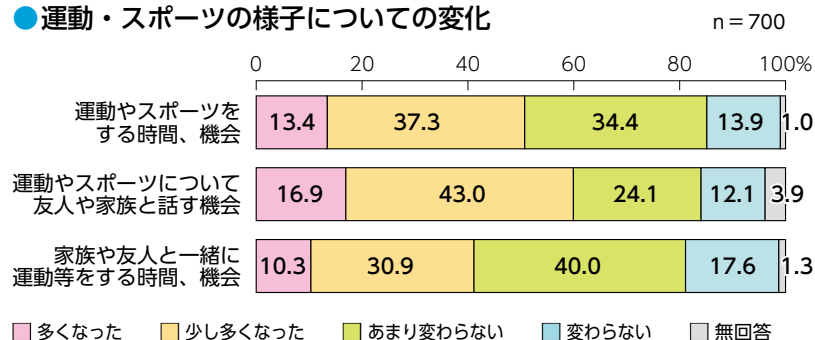
● 性別



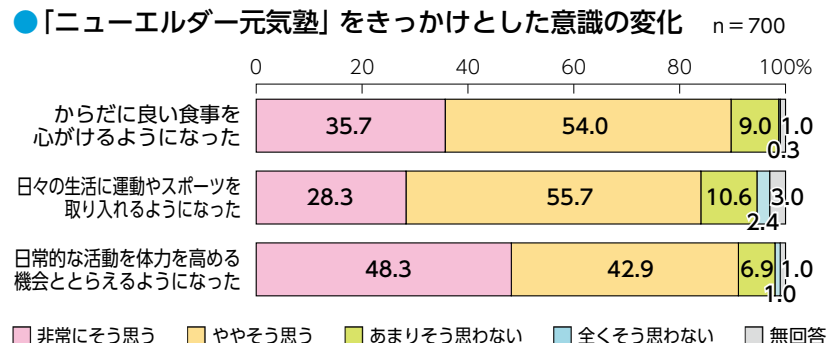
● 年代



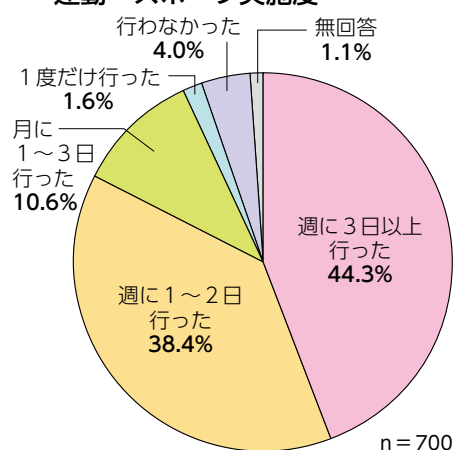
● 運動・スポーツの様子についての変化



● 「ニューエルダー元気塾」をきっかけとした意識の変化



● 日常における運動・スポーツ実施度

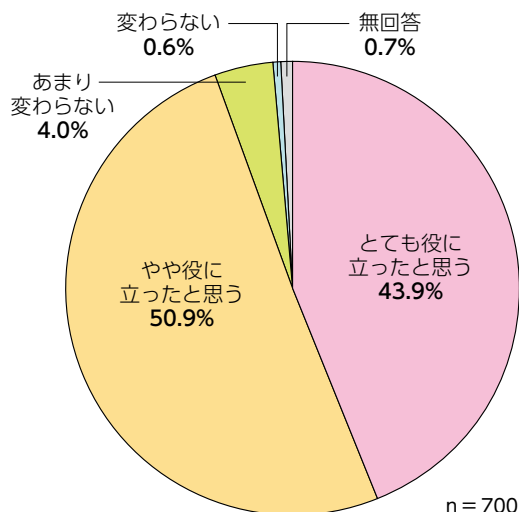


「ニューエルダー元気塾」への参加をきっかけに、以前と比べて運動やスポーツの様子の変化を尋ねたところ、「多くなった」「少し多くなった」を合わせると、「運動やスポーツについて友人や家族と話す機会」は59.9% (2012年度・58.0%)、「運動やスポーツをする時間、機会」は50.7% (同46.5%)、「家族や友人と一緒に運動やスポーツをする時間や機会」は41.2% (同37.2%) となっている。また、参加後の意識の変化について、「そ

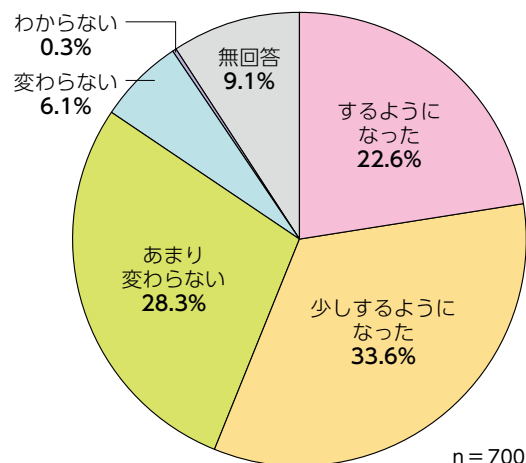
う思う(「非常に」+「やや」)」と回答した人の割合は、「日常的な活動を体力を高める機会ととらえるようになった」が91.2% (同87.7%)、「からだに良い食事を心がけるようになった」が89.7% (同91.3%)、「日々の生活に運動やスポーツを取り入れるようになった」が84.0% (同82.8%) となっている。元気塾への参加が2カ月後の日常の意識変容(約8～9割)と行動変容(約4～6割)につながっていることがわかる。

「ニューエルダー元気塾」の影響力

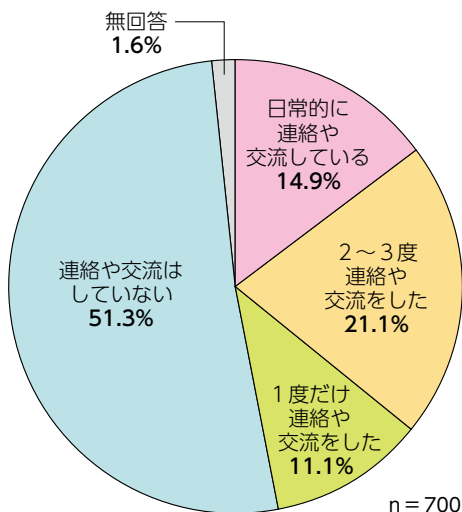
●「元気塾」に参加したことが役に立った



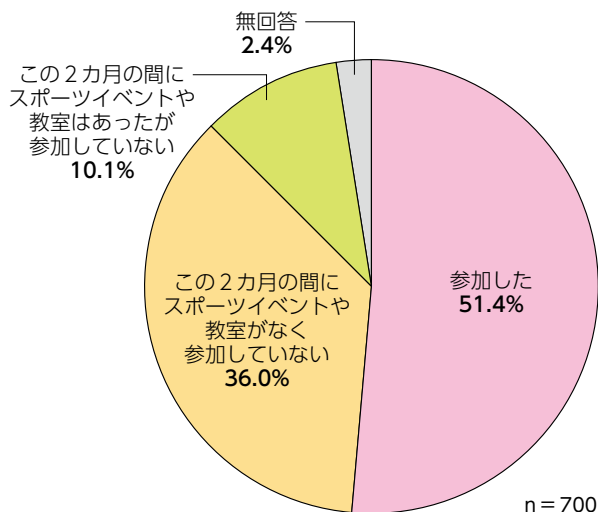
●「元気塾」をきっかけとした体力向上や生活習慣の改善



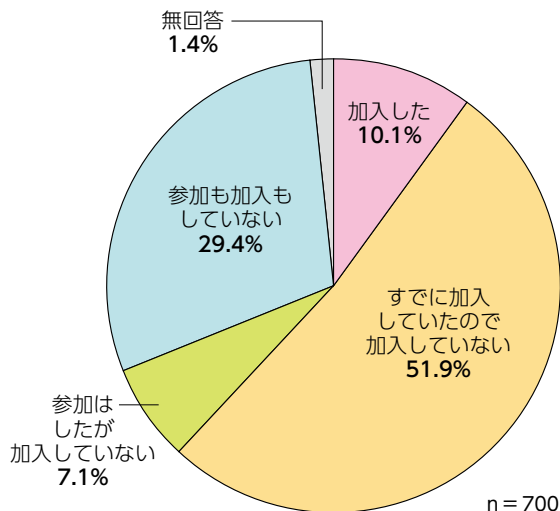
●2カ月の間に知り合った方と連絡・交流をした



●2カ月の間にスポーツイベントや教室に参加した



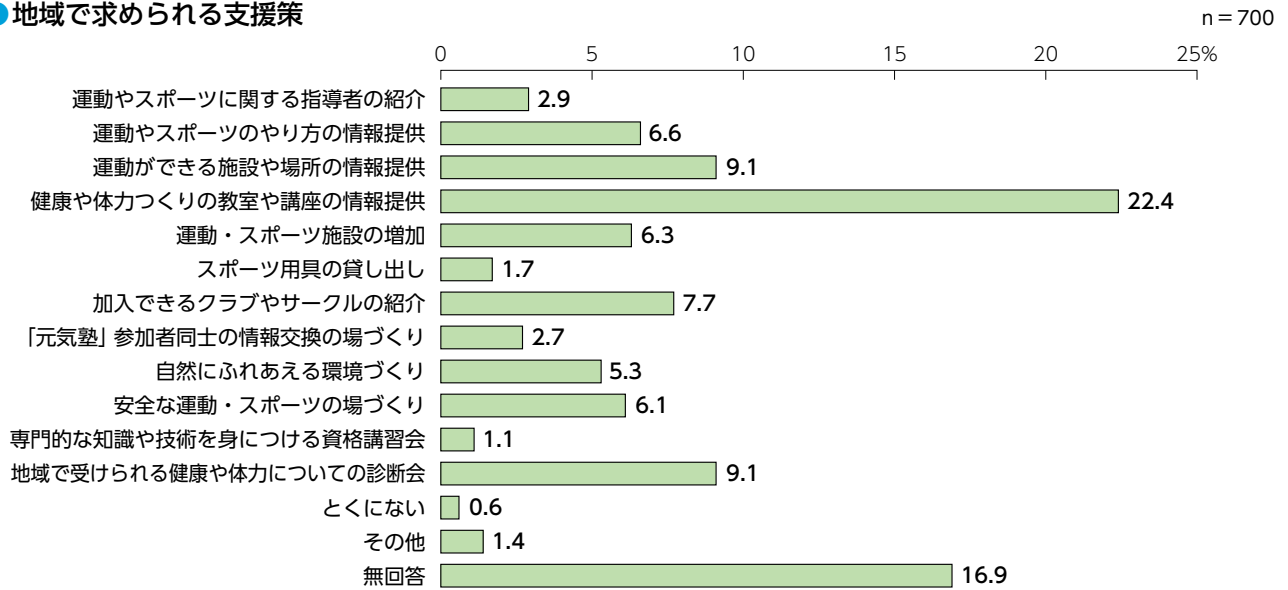
●2カ月の間にクラブやサークルに加入



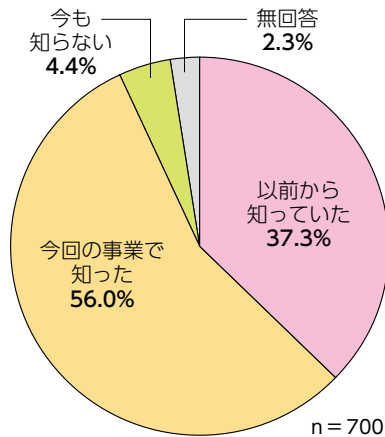
振り返って元気塾の参加が「役立った（「とても」＋「やや」）」と回答した人の割合は94.8%（2012年度・93.1%）と極めて高い。また、この2カ月間で元気塾を契機として、自分の体力向上や生活習慣を改善するための行動を「するようになった（「するようになった」＋「少しするようになった」）」が56.2%（同55.3%）、元気塾で新たに知り合った人と「連絡や交流した（「日常的に」＋「2～3度」＋「1度だけ」）」が47.1%（同45.8%）、スポーツイベントや教室に「参加した」が51.4%（同50.3%）、クラブやサークルに「加入した」が10.1%（同8.9%）となっている。参加者の約半数が生活改善に向けた行動や新しく知り合った人との交流、スポーツイベントや教室参加を行っており、約1割の人が新たにクラブやサークルに加入している点は見逃せない。また昨年度の結果と比較すると、それぞれ数ポイント高くなっている。

求められる支援策と都道府県レクリエーション協会の認知度

●地域で求められる支援策



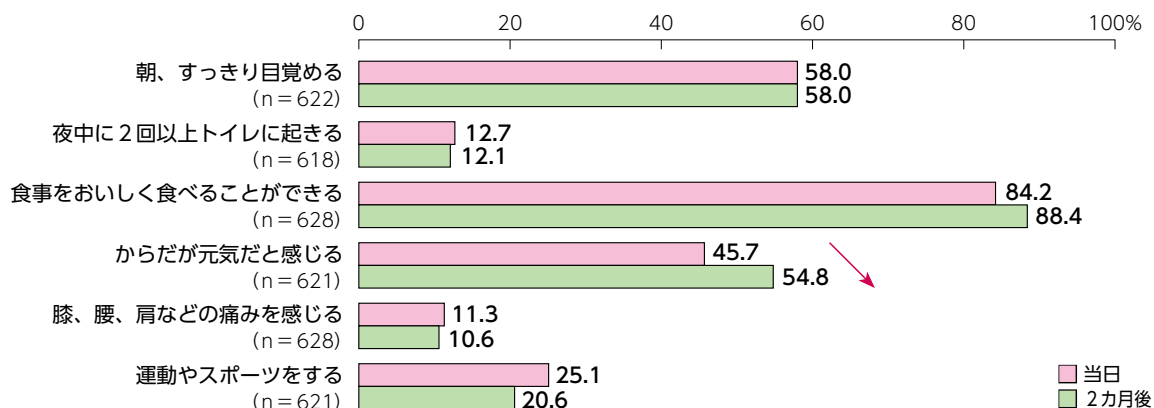
●都道府県レクリエーション協会について



日常の元気アップに取り組む中で、最も活動の助けになる地域の支援については、「健康や体力づくりの教室や講座の情報提供」が22.4%と最も高く、「運動ができる施設や場所の情報提供」が9.1%、「地域で受けられる健康や体力についての診断会」が9.1%、「加入できるクラブやサークルの紹介」が7.7%の順となっている。

最近の自身の様子について

●当日～2カ月後の「毎日」回答率比較



当日アンケートと2カ月後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628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1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「からだを元気だと感じる」では当日45.7%に対し、2カ月後は54.8%となっている。この結果がすぐに本事業によるものかどうかに関する評価はできないが注目される結果といえる。

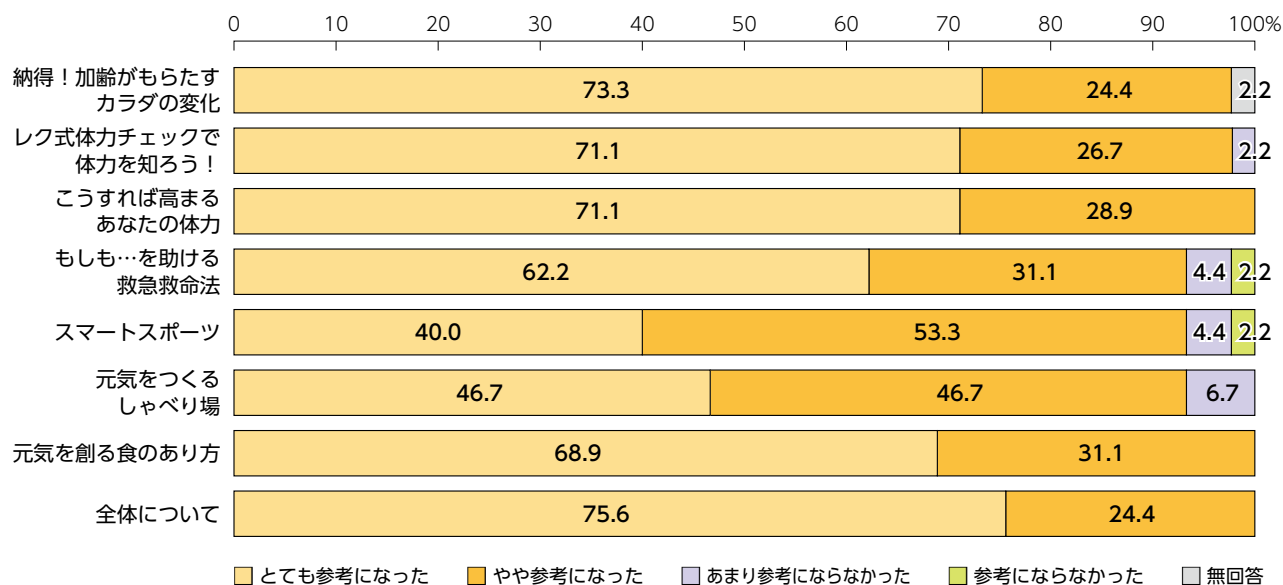
ニューエルダー元気塾 主催者アンケート集計結果

各地で本事業を実施した主催者（各会場1人）の方に回答いただいたアンケート（45人）を集計分析しました。

■ 事業内容の評価について

● 主催者からみた各プログラムの評価

n = 45



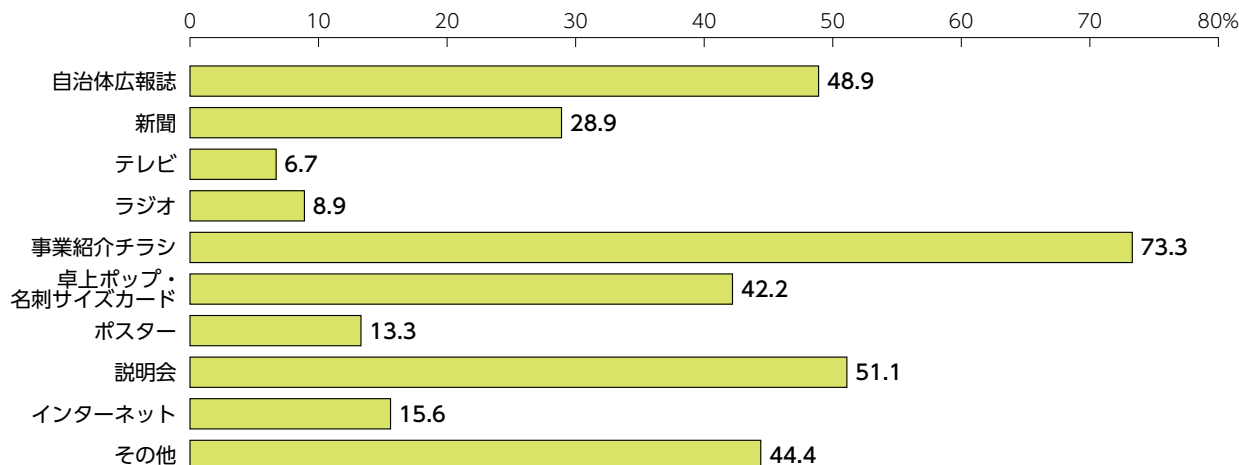
各プログラムの評価をたずねたところ、すべての項目で「参考になった（「とても」＋「やや」）」と回答した人の割合は、9割を超えている。そこで「とても参考になった」と回答した割合についてp.37の参加者アンケートと比較すると、主催者の方が高かった項目としては、「こうすれば高まる体力」（＋21.3%、主（71.1%）：

参（49.8%）、「カラダの変化」（＋15.2%）、「元気を創る食のあり方」（＋9.1%）、「救急救命法」（＋9.0%）、「レク式体力チェック」（＋8.3%）、一方、主催者が低かった項目としては、「スマートスポーツ」（－10.6%）、「しゃべり場」（－1.9%）であった。後者の2項目は、主催者の評価に対して参加者が高く評価している。

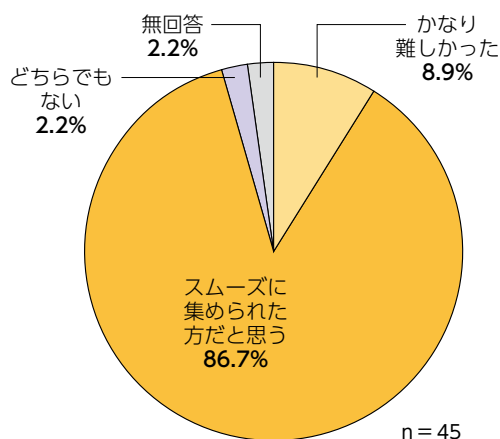
■ 主催者が振り返る事業運営

● 採用された広報の方法（複数回答）

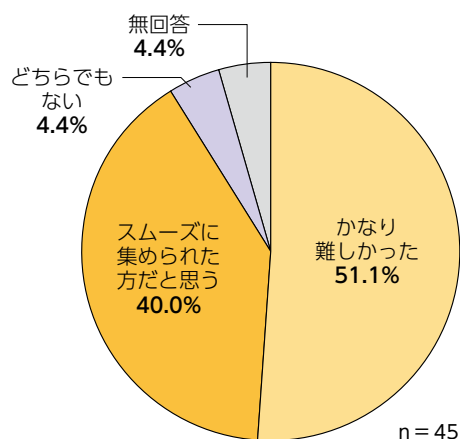
n = 45



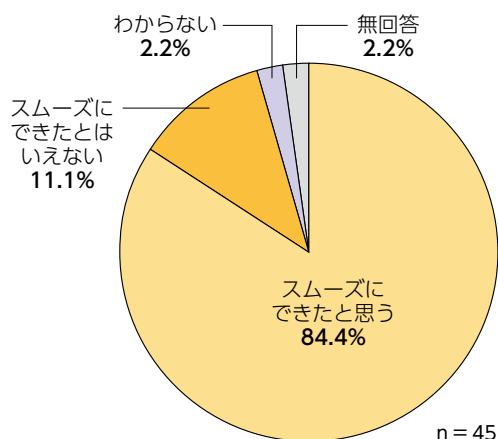
●指導者および運営スタッフの確保



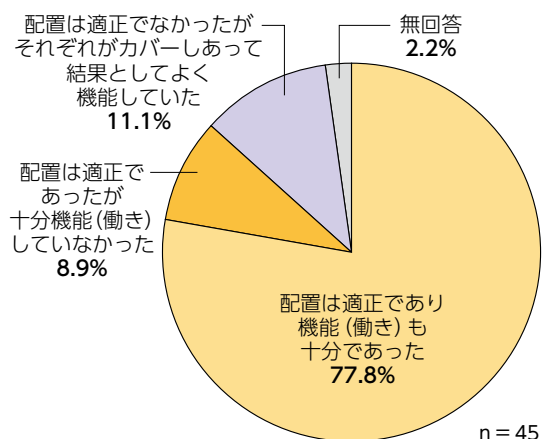
●参加者の確保



●当日の業務



●当日スタッフの配置や機能

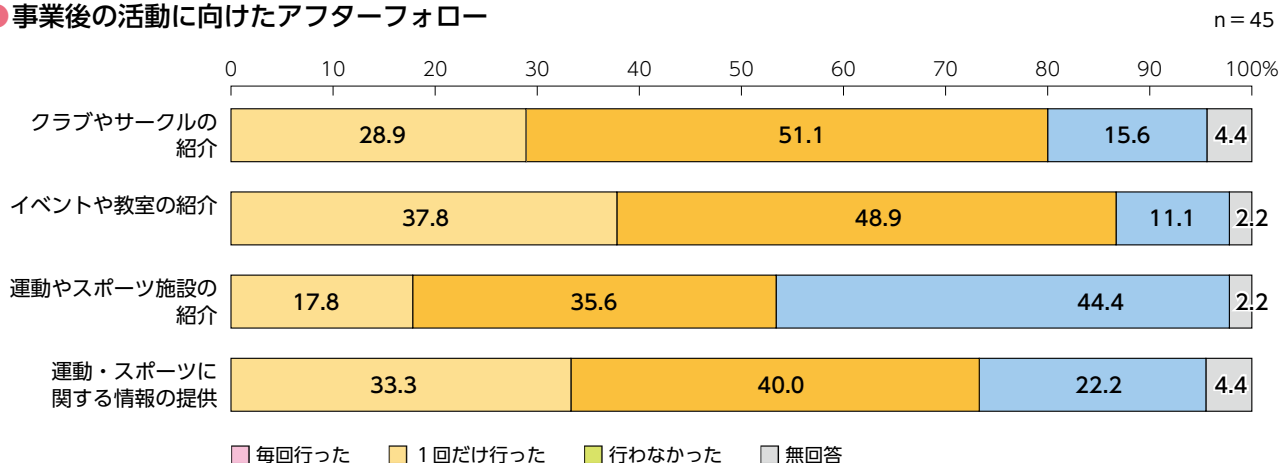


指導者および運営スタッフの確保については、「スムーズに集められた方だと思う」と回答している人の割合が86.7% (2012年度・87.2%)と約9割に達する。その一方で、参加者の確保については、「スムーズに集められた方だと思う」が40.0% (同46.8%) であるのに対し、「かなり難しかった」と回答した人が51.1% (同40.4%)と半数にのぼる。昨年度と比較すると、約

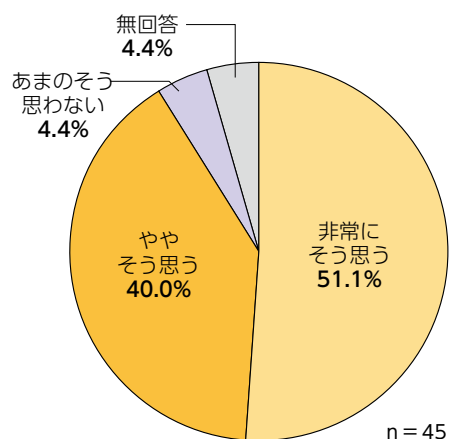
10ポイント難しかったと回答している割合が高くなっており、本年度の事業において運動やスポーツ習慣のない人にアプローチしていくことをより目的化した結果とも思われる。また当日の業務については、84.4% (同78.7%)が「スムーズにできた」と評価しており、77.8% (同66.0%)が「配置及び機能も十分であった」と評価している。

■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

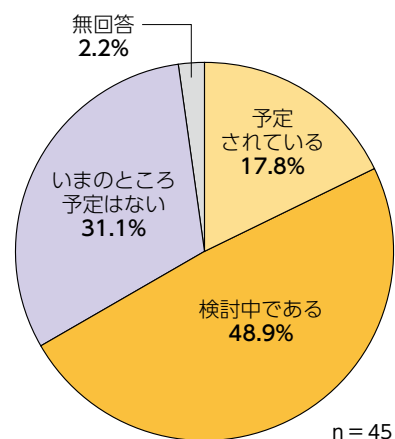


●機会があれば今後も「元気塾」を行いたい



参加者を対象に、日常的な活動を促す取り組みについて「行った(「毎回」)」と回答した割合をみると、「イベントや教室の紹介」が37.8%(2012年度・25.5%)と最も高く、ついで「運動・スポーツに関する情報の提供」が33.3%(同34.0%)、「クラブやサークルの紹介」が28.9%(同25.5%)、「運動やスポーツ施設の紹介」が17.8%(同17.0%)となっている。

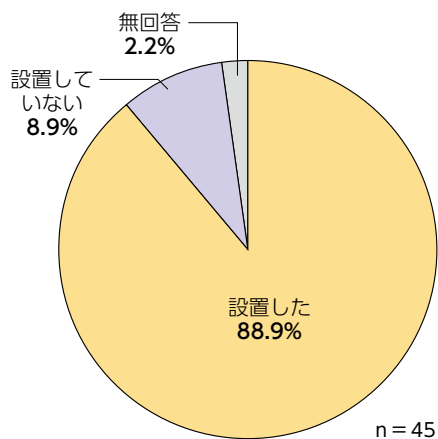
●ニューエルダーを対象とした事業の予定



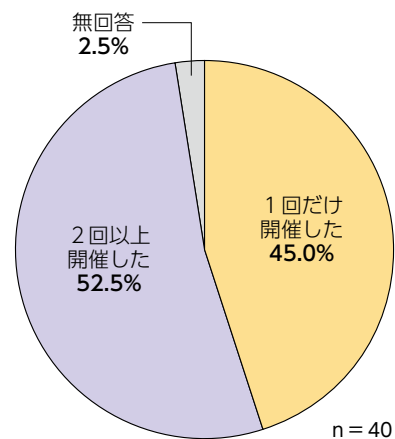
「ニューエルダー元気塾」について、「機会があれば今後も行いたい(「非常に」+「やや」)」と回答している人は91.1%(2012年度・93.6%)に達している。また、ニューエルダーを対象とした今後の事業予定については、「予定されている」が17.8%(同8.5%)、「検討中である」が48.9%(同44.7%)となっている。昨年度と比較して事業の予定および検討中の割合が高くなっている。

■実行委員会の設置および事前事業の実施

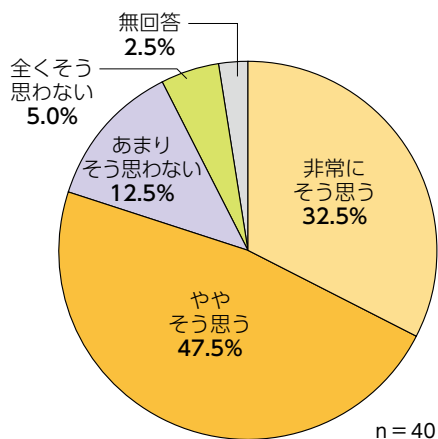
●実行委員会の設置



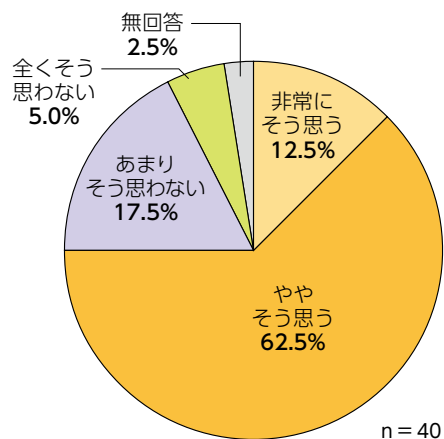
●実行委員会開催回数



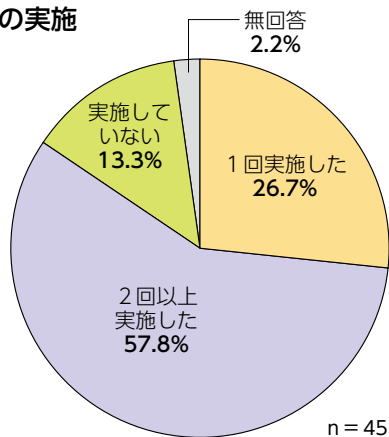
●実行委員会設置による事業推進の有効性



●実行委員会設置による事業継続の有効性

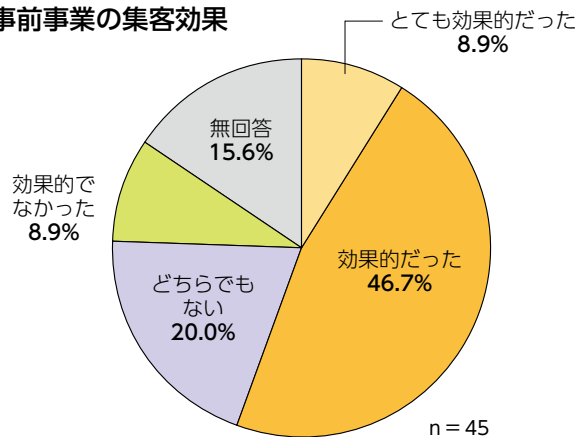


● 事前事業の実施



実行委員会については、88.9%と約9割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内で実行委員会の回数は「2回以上」が52.5%、「1回だけ」が45.0%であり、事業推進という点で有効に機能したかについては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75.0%が「そう思う(「非

● 事前事業の集客効果



常に」+「やや」)」と回答している。

事前事業の実施について、「実施した(1回実施：26.7%、2回以上：57.8%)」と回答している人は84.5%にのぼり、事前事業による参加者の集客の効果については55.6%が「効果的であった(「とても」+「効果的」)」と回答している。

参加者の自由回答から

参加者当日アンケートおよび2カ月後アンケートの自由回答から一部、紹介します。

■ からだを動かす楽しさ

- ・とても楽しかったです。また参加したいです
- ・健康に対して興味を持つことができ、スポーツを楽しむことができました。
- ・あまりスポーツをする機会がなく、元気塾に参加することで関心を持ちました。からだには大変よいと思いました。

■ 今後の展開に期待

- ・大変すばらしい取り組みに参加できました。多くの人が健康で幸せに暮せるように、自治体には誘導してもらいたいです。町民一人一人の意識がよりよいものになるように努力が必要ですね。
- ・私の町会も高齢者の方が増えており、町会の役員さんにも受講していただいて地域ぐるみで取り組んでいければよいと思いました。
- ・「元気塾」の指導内容をさらに広め、元気な老人づくりを企画・実践してほしいです。

■ 参加・継続を望む声

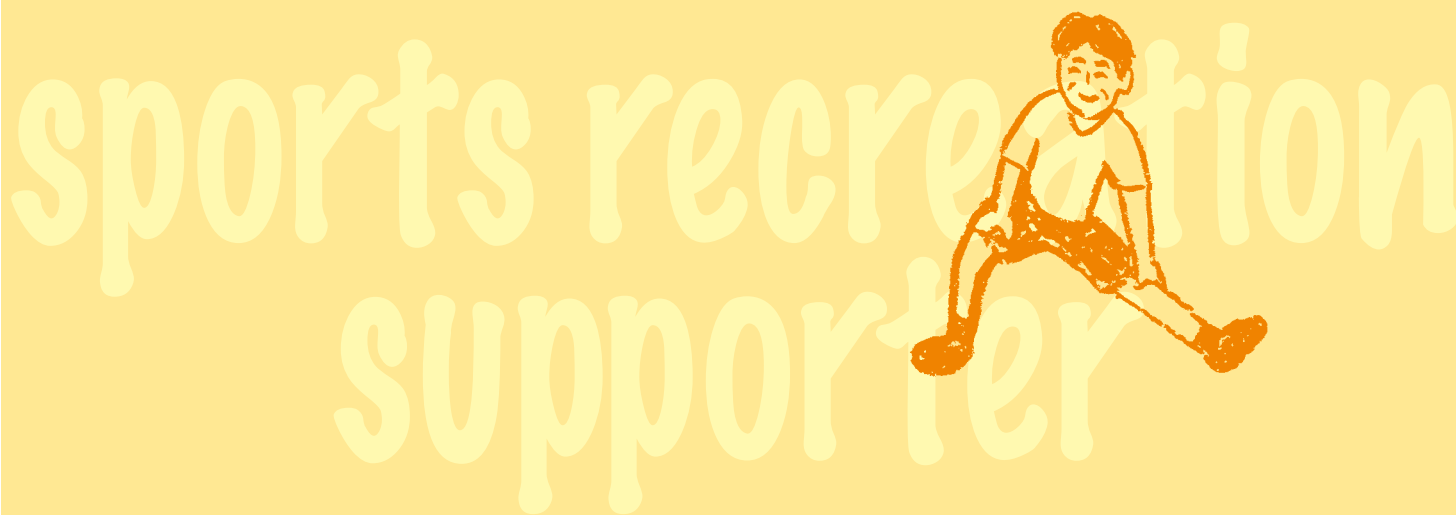
- ・今後もこういう機会があったら、また参加したいと思います。
- ・「日常生活の中に運動を取り入れていきたい!」と思いました。ほかの参加者に比べてやや若い年齢でしたが、柔軟性など運動不足を痛感しました。
- ・新しいスポーツがたくさんあることを知り、「私にもできるかな」と思いました。

2

スポーツ・レクリエーション サポーター養成講座

報告

スポーツ・レクリエーションの支援を通じて地域社会に参加し、
定年後も、地域で積極的に活動できるように、
楽しくスポーツ・レクリエーションを提供するための長期講座を実施した。



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

生活の中心が仕事から地域へと変化す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することが目的である。

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つけてもらうベーシックコースとして全国6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.48～59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。

1

回目 2時間 オリエンテーション／アイスブレーキング

- ・講座のねら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増進と参加者同士の仲間づくりを意識した緊張ほぐしをねらいにアイスブレーキングを実施



2

回目 2時間 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

- ・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、そうした姿勢をうなが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 2時間 レク式体力チェックと食生活チェックでカラダ・再発見



- ・高齢者の健康・体力づくりの基本的な考え方の学習
- ・レク式体力チェックの考え方、実施方法を学習
- ・食生活チェックの体験とセルフチェック解説のポイントを学習

4

回目 4.5時間 もしも……、を起こさない安全管理と救急救命法

- ・ヒヤリ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

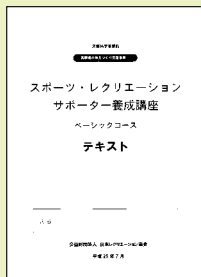
回目 3時間 スポーツ・レクリエーション潜在力の再発見／スマートスポーツ体験①

- ・自分史（生活史）を振り返り、「スポーツ・レクリエーションサポーター」として活用できる潜在力を再発見する（かつて楽しんでいた、やりたいと思っていたスポーツ・レクリエーション活動、スポーツ活動など）
- ・スマートスポーツを1種目体験する

各地区共通ツール

教材

広報ツール



受講者用テキスト



ネームプレート



参加者募集チラシ



卓上POP



名刺サイズカード

6

回目

5 時間

スポーツインフラを把握しよう！／スマートスポーツ体験②

- ・地域で活動することの楽しみ、発見、喜びについて、事例をもとに学習
- ・開催市区町村のスポーツ施設を訪ね、地域団体や他の公共施設など地域情報を収集
- ・スマートスポーツを1種目体験する
- ・どこで何が楽しめるのか、地図に落とし込み「スポーツマップ」をつくる



7

回目

2 時間

わがまちの運動・スポーツ施策を学ぼう！

- ・各地域のスポーツ振興施策について
- ・スポーツ基本法の施行を踏まえ、基本法とそれに基づいたスポーツ基本計画の策定、それらを考慮した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について学習
- ・スポーツ基本法を踏まえて、都道府県、市区町村が行っている施策を確認。特に、市区町村の施策を詳しく学習。また、市区町村で行われる厚生労働省関連の健康体力づくり施策についても確認

8

回目

4 時間

スマートスポーツを楽しもう

- ・スマートスポーツを2種目体験する
- ・「スポーツ・レクリエーション潜在力の再発見」で出てきた活動とのつながりも考慮
- ・スマートスポーツの指導のポイントも学習



9

回目

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

- ・イベントの参加が地域の活動参加のきっかけとなるようなイベント企画の実際を具体的な事例を含めて紹介
- ・企画のプロセスと企画実現の手順についての学習

10 11

回目

各2時間

卒業制作「スポーツ支援事業の企画コンペ①②」

- ・対象を明確に定めて、スポーツ・レクリエーション活動により多くの人が参加す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、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

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、開催地区レクリエーション協会役員や総合型クラブマネジャー、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



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	0	3	4	7
	女性	0	24	2	26

日程・会場			
	内 容	日 時	会 場
第1回	オリエンテーション／アイスブレーキング／ レク式体力チェック／食生活でカラダ再発見	8月20日(火) 9:30～14:45	柏崎市総合福祉センター
第2回	もしもをおこさない安全管理／救急救命法	8月28日(水) 9:30～14:45	
第3回	スポーツレクリエーション潜在力の再発見／ スマートスポーツ	9月4日(水) 9:30～14:45	柏崎市総合体育館
第4回	わが町の運動・スポーツ施策／スマートスポーツ	9月11日(水) 9:30～14:45	
第5回	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／ スマートインフラの把握	9月21日(土) 10:30～17:00	ビックスワン
第6回	スポーツ・レクリエーション企画・実現術	9月25日(水) 10:00～12:00	柏崎市総合福祉センター
第7回	スポーツ・レクリエーション支援事業の企画①②	10月2日(水) 9:30～14:45	
第8回	発表会	10月20日(日) 10:00～15:00	柏崎市市民プラザ
第9回	卒業制作・審査会	10月30日(水) 9:30～14:15	柏崎市総合福祉センター

体力チェックを継続し 身体機能を向上させる

筋肉が硬くなり、ちょっとした動作で痛みが走る、からだの動きがぎこちない、と感じることはないだろうか。筋肉は、放っておくと硬くなる傾向がある。柔軟性が低下すると、関節の可動域が狭くなったり、スポーツ・レクリエーションを行っても正しく効率的に動かすことが難しくなったりする。そのため、身体機能も衰えてしまう。まず、身体機能をチェックし、今の自分の状態を知ることが重要である。

また、チェックを続けることが柔軟性・敏捷性・平衡性・筋力・呼吸機能・下肢総合力を高め、身体機能

の向上につながる。身体機能を高めることは日常生活の中の消費エネルギーを増やし、生活習慣病の予防にもなる。

昨年の反省点を踏まえ 冬季を避けて開催

昨年の運営委員会が出された大きな反省点は、冬季に事業を企画したことであった。その反省を生かし、今年度は事業が冬季にかからないように8月からスタートした。

昨年の事業終了後に寄せられた数多くの要望によれば、新潟市での開催が望ましいところではあったが、今年度は、柏崎市で開催することになった。

柏崎市のレクリエーション協会は、2013年3月に設立された組織で、会員数も少なく、組織力も期待できないことから、教育委員会のスポーツ振興課に相談したが、人事異動で課長以下に大きな異動があったため対応が難しいとの回答があった。

そこで、柏崎市社会福祉協



健康管理協会の食生活チェック



コミュニケーションワークの様子



救急救命法を学ぶ姿は真剣そのもの

議会に相談したところ、大きな負担が伴わないこと、役割分担を明確にすることで快諾をいただいた。

柏崎市社会福祉協議会との事前打ち合わせでは、当初は柏崎市商工会と公務員OB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って多くの参加者が得られるだろうと考えていたが、そう簡単にはいかなかった。ポスターの掲示やチラシの配布もなかなか有効な手立てとはならなかった。そこで、学んだ成果を「その地域で生かすことができるというお土産付き」という言葉をチラシに添えて社会福祉協議会の職員に巡回していただき、各地区から参加していただいた。

新潟県レクの誇る 2つの特徴を全面に

新潟県レクリエーション協会には、これらスポーツ・レクリエーション事業で全国に誇れる特徴がいくつかあるが、まず1つは、一般社団法人新潟県健康管理協会からの全面的な協力が得られる点である。医療・食事・健康ほか、多方面の講師をいつでも依頼できる。

2つ目の特徴は、新潟県レクリエーション協会が考



グループに分かれて支援事業を企画



新潟県レクリエーション大会でのミニ発表会

案したレク式体力チェックである。「いつでも・どこでも・簡単に」そして、「いつまでも」をテーマに、地域はもちろん、家庭でも実践できることから、参加者からは役立つと好評で、講座終了後も各家庭のお茶の間や祭りのイベントとして頻繁に実施されていると聞いている。

レク大会の会場で発表 事業が多くの人目に触れた

発表会は、多くの方に事業の存在や、事業の内容を評価していただくことをねらいに、第23回新潟県レクリエーション大会 in 柏崎のメイン会場でミニ発表会と称して行った。

その結果、一般の参加者に加えて、レクリエーションの課程認定校の学生、行政関係者、協会役員から高い評価を得ることになった。

柏崎市社会福祉協議会事務局長の閉会式のあいさつの、「レクリエーション協会がこのような素晴らしい事業を展開していることを知らなかった。ぜひ、今後このような事業を継続していただきたいし、受講者の発表の内容が事業化するようであれば、少額ですが補助金を出したいので申請してほしい」という言葉が本講座の成功を物語っている。

今回は十分な参加者が得られなかったものの、参加いただいた皆さんから大変内容の濃い優れた講座であったと喜んでいただいたことが何よりである。

福井県レクリエーション協会

報告者	福井県レクリエーション協会 事務局長／辻岡世紀子	参加者	性別	50代以下	60代	70代以上	計
			男性	1	6	4	11
			女性	5	9	7	21

日程・会場			
	内 容	日 時	会 場
第1回	開講式・オリエンテーション コミュニケーションとホスピタリティの体験	7月30日(火) 13:30～15:30	福井市体育館
第2回	アイスブレイキング	8月20日(火) 13:30～15:30	
第3回	カラダ・体力再発見・体力アップ法／食生活を考えよう	8月27日(火) 13:30～15:30	
第4回	安全管理について／レク式体力チェック①	9月3日(火) 13:30～16:00	
第5回	潜在能力再発見・自分史を振り返って スマートスポーツを楽しもう①	9月17日(火) 13:30～16:30	
第6回	我が町のスポーツ施策を知ろう スマートスポーツを楽しもう②	10月1日(火) 13:30～16:30	
第7回	スマートスポーツを楽しもう③／レク式体力チェック②	10月15日(火) 13:30～17:30	
第8回	イベント企画①スポーツ・レクリエーション企画の実現術 スポーツインフラを把握しよう スマートスポーツを楽しもう④	10月29日(火) 13:00～17:00	
第9回	イベント企画②スポーツ・レクリエーションの企画	11月5日(火) 13:30～16:30	
第10回	イベント企画③スポーツ・レクリエーションの企画	11月19日(火) 13:30～16:30	
第11回	救急救命法を学ぼう	12月8日(日) 13:00～16:00	福井県立青少年センター
第12回	イベント企画の発表会・審査会／閉講式	12月17日(火) 13:30～16:30	福井市体育館

参加しやすい条件を考慮 「福井流」に内容をアレンジ

実行委員は、福井県スポーツ推進審議会や全国レクリエーション大会に関わった方で構成。依頼先は、県・市のスポーツ課・体育協会、大学講師、新聞社、市レクリエーション協会などである。

プログラムの企画にあたって、開催日の設定には苦慮した。60歳以上の方が参加しやすい曜日・時間帯、

スタッフの確保、参加しやすい立地にある体育館の空き状況、継続しやすい1回あたりの参加時間などを検討。結果、平日の月2回実施、参加時間は2～3時間でサークルに通う感覚で来てもらえるよう考えた。「これなら孫の世話もできるかな?」。7月開始で12月まで。降雪も考え、12月中旬頃までに終了する日程は必須だ。内容は、基本プログラムを「福井流」に構成し直し、初めての方も無理なく参加できるよう計画した。

参加者の呼びかけは、新聞、ホームページ、企業への説明会、60歳以上のレクリエーション関係の受講生へダイレクトメール、加盟団体への協力依頼、協会メンバーの口コミなど。そして数回の事前事業を行ううち、1人、2人と集まり、30人に達したときはほっとした。まったく見知らぬメンバーの集合体でのスタートだ!



講座前のフラハンド体験



各グループでイベント企画中

少しの時間も惜しみなく ニュースポーツ体験を

受付が始まるまでの待ち時間は、輪投げ、ラダーゲッター、イガグリボール、フラハンド、フィンガースポーツ、ワーリンなど、毎回違う内容をメンバー間の交流も兼ねて、少しでも体験してもらいたいという気持ちで用意した。

「うわ～うまいね～」「こんな感じか」。受講生もスタッフも無理なく自然体で参加できるようになる。それを見ながらのおしゃべりもあり、わずかな体験でその人となりを垣間見ることもでき、講座とは違った意味で仲良くなれる時間だったようだ。

講座開催期間には福井国体のPRイベントがあった。朝9時から夕方5時までの2日間だが、県レクリエーション協会だけではスタッフが足りないため、講座のときに手伝いを呼びかけたら、なんと6名の方が手伝ってくださった。イベントには2日間で700人以上の親子が参加したが、まるで旧知の仲のように協会スタッフと受講者のやり取りは息が合うようになった。

スポーツを取り入れた企画で グループごとに知恵を絞る

グループメンバーの構成は地区と講座の参加率を加味して、5つのグループにした。第8回には、仲良くなるようにとグループごとにビリヤードを体験。相手を知るにはよい機会だった。

第9回と第10回は、じっくりと3時間ずつとり、いろいろなチラシを見て企画のイメージづくり。「知らないスポーツがいっぱい書いてあると難しそうで行きたくないわ」「運動が苦手な男性は図書館にいるから歴史に興味があるよね」と真剣な話し合い。どのグ



審査会プレゼン風景



プレゼン1位に輝いた「丸岡城企画」!

ループも頭をひねり、少しでもスポーツを取り入れようと工夫して、それぞれの考えを固めていったようだ。企画を模造紙に書く作業では、グループ間の親密度が一気に増したようである。「初体験」の参加者が多い中、本当によく考えてくれたと思う。最終回の審査会では、ドキドキしながらのプレゼンテーション発表を全員が無事にクリアした。

「このまま終わるのは寂しい!」 参加者から企画の実現を

最終回の終了後に打ち上げ会を開催することになった。「飲み会は嫌」という参加者の希望を聞いて、同じ施設内の会議室に用意した。講師も実行委員も交えて乾杯! 第3回の「食生活を考えよう」のアンチエイジングの話でアントシアニンがいいと聞いて足羽山に行き、参加者が紫色の「ナツハゼ」の実を収穫してくれた。それをスタッフがジャムにしたのをクラッカーにつけ、みんなで味わった。

1人ひとりに事業の感想を聞き、ニュースポーツビンゴなどをした。楽しい雰囲気の中、企画した事業を実際にやりたいと発言する参加者も。「このメンバーと会えなくなるのは寂しい」ということだ。その場で、参加者が企画した鯖江市西山公園へ行くプランを春に実施することが決定。丸岡城の企画は、メンバーの1人が坂井市レクリエーション協会に入会して実施する運びに。参加者側から話が出て、皆が賛同してくれたことは本当に嬉しい。最高の打ち上げ会になった。

長野県レクリエーション協会

報告者	長野県レクリエーション協会 大月一夫
-----	-----------------------

参加者	性別	50代以下	60代	70代以上	計
	男性	1	15	5	21
	女性	4	13	3	20

日程・会場				
	内 容	日 時	会 場	
第1回	開講式／オリエンテーション／アイスブレイキング	8月11日(日) 10:00～12:00	松本市島立公民館大会議室	
第2回	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	8月11日(日) 13:00～15:00		
第3回	スポーツレクリエーション潜在能力の再発見(スポーツ吹き矢)	8月24日(土) 10:00～12:00		
第4回	レク式体力チェック	8月24日(土) 13:00～16:00	松本市今井公民館・体育館	
第5回	地域活動の楽しさ、喜びを発見しよう／地域貢献のあり方 ／スポーツ・インフラを把握しよう／地域団体、公共施設 など地域情報を知る／スマートスポーツを楽しもう(クップ)	9月7日(土) 10:00～16:00		
第6回	スマートスポーツを楽しもう(太極拳、パドルテニスほか)	9月21日(土) 10:00～15:00	松本市今井体育館	
第7回	安全管理の意識を高める／救急救命法を学ぶ	10月5日(土) 10:00～15:30	松本市島立公民館大会議室	
第8回	わが町のスポーツ健康体力づくりの施策を学ぶ	10月12日(土) 10:00～12:00		
第9回	地域スポーツ・レクリエーションのイベント企画・実現術	10月12日(土) 13:00～15:00		
第10回	スポーツ・レクリエーション活動の支援策の企画コンペ①	11月2日(土) 10:00～12:00		
第11回	スポーツ・レクリエーション活動の支援策の企画コンペ②	11月2日(土) 13:00～15:00		
第12回	卒業制作の発表／審査会／閉講式	11月30日(土) 10:00～15:00		

募集に効果を上げた 直接の事前説明

松本市は「健康寿命延伸都市」宣言をして、その創造を目指し「市民歩こう運動」をはじめ、さまざまな事業を推進している。また、県体育センター、市の総合体育館、地区体育館、運動広場などの施設が充実し、活動が活発に行われている。その反面、高齢者の体力づくりを支援できるサポーターは多くない現状である。そこで今回の養成講座に取り組むことになった。

開催時期は8月から11月までの月2回、全12回で実施。会場は、市の中心部が適していたが、予約申し込みが埋まっていたため、郊外の地区体育館が主会場となった。しかし、結果的には体育館と大会議室が隣接していて、実際に使ってみると便利であった。実行委員会には、各分野の専門家を委嘱し、講師になっていただけて、魅力的で充実した講座になった。

事業の開催に先がけて、健康と地域づくりの拠点となっている松本市の地区福祉ひろば、公民館のボランティア講座、高齢者サロンなどに直接出向き、事業内容や講座の特色を説明して参加者の募集につなげた。友人・知人同士によるクチコミの効果もあり、当初は49名の応募があった。チラシの配布や新聞掲載だけでは講座内容は伝わりにくいもので、多数の参加者が集まり収穫だった。

企画づくりのヒントを 用意して参加者を後押し

スマートスポーツでは、クップ、パドルテニス、スポーツ吹き矢、気功(太極拳)の4種目を選んで実施。パドルテニスの場合は、用具の数と参加者数の都合から、ラダーゲッターや皿回しなども加



楽しみながら精神統一、スポーツ吹き矢



ストローで肺機能をチェック!



男性グループは、手づくりワッペンをつけて「地域居酒屋」を提案

えたため、ゲーム感覚で楽しく体験できたようだ。

また、スポーツ吹き矢では、参加者の中に吹き矢教室の会員がいて、その協力により用具が10セット以上も準備できて実施が効率的だった。また実技講師の補助役になっていただくことができた。

グループでは、地域課題の究明を考慮して、9つに編成。仲間としての絆ができあがり、意欲的に取り組んでもらうことができた。

企画づくりにあたっては、ハードルの高さを懸念して、「やさしさ・たのしさ・ふれあい」「参加したくなるネーミング」「5W2Hを盛り込む」といった計画におけるポイントを盛り込んだ資料を用意して参加者に見てもらい、不安を和らげるよう工夫した。

「地域活動に活かしたい」 参加者の意欲的な声

最終回の卒業制作発表・審査会では、グループごとのパーティ形式(第3回に予告)で実施したので一段と盛り上がり、和やかで楽しいひとときを共有することができた。特に発表では、どのグループもまさに総力を結集して取り組み、プロジェクターを使ったり、パフォーマンスを用意するなど、創意工夫があった。



カードワークでグループの意見をまとめる



修了証を笑顔で受け取る

審査会では日本レクリエーション協会の丸山正専務理事から修了証を直接授与いただき、会場は拍手にわき、参加者の表情に喜びがあふれて、感動的な雰囲気となった。

参加者からは、「スポーツ、レクリエーション活動の楽しさと、人の出会いの素晴らしさを学んだ」「学んだことをもとに、いっそう地域の活動に力を入れたいと思った」「これから活動の場ではネームプレートを胸につけ、誇りと自信を持って活動していこう」といった前向きな声が聞かれた。

「レク式体力チェック」は 体験講習もスタート

事業終了後、公民館主催の健康講座、ボランティア講座、高齢者サロン、役場の健康保健課などから、「レク式体力チェック」の講習要望があり、すでに体験講習が始められている。来年度の地域スポーツフェスティバルでは、スマートスポーツを行う計画もある。

当協会としても、ライフステージに応じた体力づくり支援に、スマートスポーツとレク式体力チェックを活用し、企画していきたい。スタッフ一同も、今回の事業において各自が力量を発揮し、互いに協力し合って取り組み、無事終了した喜びを分かち合った。なお、参加者のフォローも今後の課題としたい。

NPO法人 岐阜県レクリエーション協会

報告者	NPO法人 岐阜県レクリエーション協会
	三輪高寛

参加者	性別	50代以下	60代	70代以上	計
	男性	0	4	20	24
	女性	0	4	4	8

日程・会場				
	内 容	日 時	会 場	
第1回	オリエンテーション／アイスブレーキング／レク式体力チェックと食生活チェックでカラダ再発見／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	7月16日(火) 9:00～15:00	長良公園研修センター	
第2回	もしも・・・を起さない安全管理と救急救命法	7月31日(水) 9:00～13:30		
第3回	スポーツ・レクリエーション潜在力の再発見／スマートスポーツ体験①	8月13日(火) 9:00～12:00		
第4回	スポーツインフラを把握しよう!／スマートスポーツ体験②	8月23日(金) 9:00～14:00		
第5回	わがまちの運動・スポーツ施策を学ぼう／スマートスポーツを楽しもう	8月27日(火) 9:00～15:00		
第6回	地域スポーツ・レクリエーションイベント企画・実現術／卒業制作スポーツ支援事業の企画コンペ①②	9月3日(火) 9:00～15:00		
第7回	卒業制作 審査会	9月11日(水) 9:00～13:00		

レク式体力チェックから クチコミで参加者が集まった

講座を実施するにあたって、市職員、スポーツ推進委員、社会福祉協議会職員、介護施設職員、種目団体役員、総合型地域スポーツクラブマネジャーの6名で実行委員会を結成した。講師はイベントの企画・運営、地域の現状を熟知しているレクリエーション公認指導者に依頼。運営スタッフは、レクリエーション・インストラクター公認指導者の中でも、若い方へ依頼し、

資格取得後の活動の場となるようにした。

事前事業では、参加者が実際に講座の内容を体験し、参加してみたいと感じてもらうことを大切に考え、身近にある道具のできるストローとタオル絞りのレク式体力チェックを行った。参加者は予想しているより記録が伸びないことに気づき、レク式体力チェックに興味を持っていた。そこへ体力低下の話をして参加者募集をした。結果、事前事業に参加した方が、友人や家族を誘ってくださり、実際に体験してクチコミに発展したことで、たくさんの参加者が集まった。



つい白熱してしまうバスケットピンポン

アイスブレーキングで笑顔がはじける



グループごとに企画を検討

苦心しながら勉強になった 救急救命法の実習

初回は、まず講師とともに参加者のからだが自然に動くようなアイスブレイキングゲームを行った。しだいに、参加者がグループで行う形に移行して、参加者同士がたくさんふれ合えるようにした。ゲームが持つ特性や指導方法などについても講師が説明し、参加者は体験しながら理解を深めたようだ。

レク式体力チェックと食生活チェックによる「カラダ再発見」では、高齢者の体力づくりの基本的な考え方や加齢によって感じるからだの変調について説明し、それに対する体操や運動方法を紹介した。現状の体力を知るためにも、レク式体力チェックの考え方の、①他人との比較を重視しない②個人の目的や地域の実情を考慮して種目を自ら決定できる③楽しい種目で特殊な用具を必要としない④家庭内でも簡単に実施できる⑤開始から20～30分で体力チェック・評価・アドバイスを終了する⑥結果はグラフを使ってわかりやすく、というポイントを伝え、各種目の実施方法や評価、安全管理の方法を学び、実施した。

救急救命法では、日本赤十字社岐阜県支部の講師が講習を行った。参加者が以前学んだ内容と少し変わっていたり、うまくできなかつたりと少し苦労したようだが、参加者からは「大変勉強になった」という声があった。

スマートスポーツ体験では、ドッジビー、バスケットピンポン、太極拳、ラダーゲッターの4種目を選び、それぞれの実施方法や安全管理を学んだ。ラダーゲッ



AEDの使い方を学ぶ

ターは、計算で脳を使い、「投げる」「拾う」動作で腕と足の運動になること、太極拳は下半身の強化に効果的で、転倒予防につながることなども解説。

「スポーツ・レクリエーション潜在力の再発見」では、参加者が過去に行ってきたレクリエーション活動やスポーツ活動を振り返り、今後やってみたいことやできそうなことを考察した。また、参加者同士がグループになり、岐阜市内にある地域団体や公共施設の情報を共有して、どこでどんな活動ができ、どのように楽しめるかを考えて発表した。

修了後からスタートした 参加者による継続的な活動

「スポーツ基本法」に「スポーツ・レクリエーション活動の普及奨励」が明記され、岐阜県が制定した「岐阜県清流の国スポーツ推進条例」においても、スポーツは、レクリエーションを含めた運動であると規定されている。今後のスポーツ推進計画でも、レクリエーションが法的に明確に位置づけられたことを解説。

卒業制作では、イベント企画の具体的な事例を紹介しつつ、事業の考え方やプログラムの組み立て方を解説。参加者でグループをつくり、実施できそうなスポーツ・レクリエーションイベントを企画し、プレゼンテーション方法を学んだ。実行委員や講師が審査を行い、参加者は講座で学んだことを活かしながら、発表を行った。発表内容には審査員やほかの参加者から、質問があったり、「楽しそう」と声があがったり、主催者と参加者の双方にとって充実した審査会になった。

事業終了後、今回の参加者が長良公園芝生広場で定期的にスポーツ・レクリエーションを楽しむようになった。さらに、実行委員会を設置したことで、各団体との関係を築き、サポーターとして活動できる場ができた。今後は事業を実現していくことが課題である。

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	3	12	2	17
	女性	12	12	2	26

日程・会場				
	内 容	日 時	会 場	
第1回	アイスブレーキング	6月13日(木) 19:00～21:00	金谷北地域交流センター 多目的ホール	
第2回	ホスピタリティゲーム	6月27日(木) 19:00～21:00		
第3回	安全管理について／救急救命法	7月7日(日) 12:00～16:30		
第4回	レク式体力チェックと食生活チェック	7月18日(木) 19:00～21:00		
第5回	スポーツ・レクリエーション活動	8月8日(木) 19:00～21:00		
第6回	スマートスポーツ	8月25日(日) 10:00～16:00	島田市立五和小学校体育館	
第7回	「リアル野球盤」について／地域のスポーツインフラを知ろう	9月12日(木) 19:00～21:00	金谷北地域交流センター多目的ホール	
第8回	スマートスポーツ(3B体操・インディアカ・太極拳・スポーツ吹き矢)	9月22日(日) 10:00～16:00	島田市立五和小学校体育館	
第9回	地域スポーツレクリエーションイベント企画・実現術	10月10日(木) 19:00～21:00	金谷北地域交流センター 多目的ホール	
第10回	スポーツ支援事業の企画コンペ①	10月24日(木) 19:00～21:00		
第11回	スポーツ支援事業の企画コンペ②	11月14日(木) 19:00～21:00		
第12回	企画発表会／審査会	12月1日(日) 13:00～17:00		

講座を実習単位に認定し 実習生がスタッフとして参加

実施にあたっては、当協会担当者が候補地域の島田市金谷地区コミュニティ委員会へ出向き、事業説明と協力依頼を行った。開催を快諾いただき、当協会担当者と合同で事業実行委員会を設立。島田市教育委員会や消防署、自治会(町内会)やスポーツ推進委員など地域の組織団体へも事業説明を行って、協力を呼びかけた。

実行委員会は、当協会および当協会内のレクリエーション公認指導者、島田市レクリエーション協会、地域総合型スポーツクラブ、金谷地区コミュニティ委員

会により組織された。

講座会場の準備や受付、講座記録などは金谷地区コミュニティ委員会の事務局にご担当いただき、講座の講師は県レクリエーション協会、レクリエーション公認指導者、教育委員会、消防署員に依頼した。また、今回の講座を、レクリエーション指導者養成講座受講生のスタッフ実習および事業参加実習の単位として認定し、実習生を受け入れた。

参加者の募集については、島田市教育委員会の協力によって市広報へ情報を掲載。パンフレットによるPRも行い、43名の応募者が集まった。



心臓マッサージの方法を学ぶ

からだを動かすと自然に笑顔が浮かぶ



楽しみながら交流が深まるレクリエーション



事例を学んで実現可能な企画を考える

地域の主体性を保った コミュニティづくりを

講義は理論に偏らないようにして、参加者が実際の生活と結びつけて考え、実感が伴うような内容にした。実技はすぐに活用できそうな身近なものや方法を取り入れ、常に地域と結びつけるように心がけた。また、参加者同士が交流し、仲間意識を高められるよう促した。

今回の運営において事業実行委員会を立ち上げ、「地域リーダー養成」に重点を置いて実施したことが非常に効果的だった。金谷地区は2005年に島田市と合併したが、まだ長い時間が経っていないため、地域の主体性を保ったコミュニティづくりを希望していたので、協力体制が成立しやすかった。

市教育委員会や消防署などと事前に打ち合わせをして協力を得たことで、「救急救命法」や「わが町の運動・施設」などの講座内容を充実させることもできた。

最終回には今後の地域活動に向けて4グループが展開したい事業のプレゼンテーションを実施。審査委員は、区長、老人会代表、小学校PTA会長、商工会事務局、日本レクリエーション協会専務理事・マネー



企画発表でダンスのパフォーマンス



プレゼン後、審査委員が企画に投票

ジャー、レクリエーション公認指導者、県レクリエーション協会などが担当し、和気あいあいとした雰囲気の中で表彰が終わり、茶菓で名残の会も行った。

地区ニュースを配布 成果を各戸にPR

毎回参加者35名のうち、8割以上が出席し、回を重ねるごとに仲間意識が強まった。参加者からは、「この講座で地域を外の視点から見ることができた」「自分も地域に役に立てそうな気がしてきた」「このまま終わるのはもったいないのでスポーツ同好会などをつくって活動したい」「地域の人間関係が広がって、コミュニティづくりに役立つと思う」「誰にでもできるニュースポーツの楽しさがわかった」「こんなに盛り上がった講座は初めてで、参加が楽しかった」といった声が聞かれた。

事業を踏まえ、参加者や実行委員会からは、「地域で創案された『リアル野球盤』を中心に同好会を結成して地域活動を行いたい」「今回の経験を積極的に活用して、地域の祭りなどの行事に参加し、地域づくりに役立てたい」「金谷コミュニティ委員会がイニシアティブをとり、今回の参加メンバーを中心にコミュニティづくりをしていこう」といった今後の展望が語られた。当事業の成果は、金谷コミュニティ委員会ニュース「ほほえみ」紙面で紹介され、地区の各戸に配布された。

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 統括マネージャー／猪野 守
-----	---------------------------------------

参加者	性別	50代以下	60代	70代以上	計
	男性	2	9	20	31
	女性	1	13	3	17

日程・会場			
	内 容	日 時	会 場
第1回	開講式／講義「スポレクサポーターに期待する」／アイスブレイキング	7月6日(土) 10:00～15:00	堺市家原大池体育館 小アリーナ・研修室
第2回	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	7月13日(土) 10:00～12:00	堺市家原大池体育館研修室
第3回	レク式体力チェックと食生活改善	7月13日(土) 13:00～15:00	
第4回	安全管理／救急法講習会	7月27日(土) 13:00～17:30	
第5回	潜在能力発見のための講習会	8月3日(土) 13:00～15:00	
第6回	スポーツインフラ把握の講習会	8月3日(土) 15:00～17:00	
第7回	「わが街の施設を学ぼう」	8月24日(土) 10:00～16:00	
第8回	スマートスポーツ(ふらば～る・クッブ・ラダーゲッター・太極拳)／レク式体力チェック	8月31日(土) 10:00～16:00	
第9回	イベント企画講習会	9月7日(土) 10:00～12:00	
第10回	企画コンペ①	9月7日(土) 13:00～15:00	
第11回	企画コンペ②	9月14日(土) 10:00～12:00	
第12回	企画発表会／審査会	9月21日(土) 12:00～17:00	堺市家原大池体育館

前年度受講者を世話役に 参加者目線の進行に

事業開催に際し、まず会場を地元の体育施設に設定し、「継続しやすく、参加しやすい」環境を整えた。実行委員会は、学識経験者(大学講師)、行政関係者(大阪府)、大阪府レクリエーション協会役員(専務理事)で構成した。

講師は学識経験者や大阪府レクリエーション協会の公認講師に依頼。講義は全回を通して同じ先生にお願

いしたことにより、一貫性が保たれ、参加者と講師の交流がより深まることになった。また、お世話役は前年度の受講者をお願いした。受講者の立場を考えながら、和やかな雰囲気で行っていただくことができた。開催にあたっては堺市からの後援、行政からの支援もいただいた。参加募集は、新聞の一般紙に記事を掲載して、多くの参加につながった。

大阪発のスマートスポーツ 「ふらば～る」で親睦

講座では参加者同士の交流が深まるように、席順を変えたり、自己紹介をしたり、特技を披露していただいたり、お互いを知ることができる機会を多く用意した。最終回には、全員に感想を述べてもらい、さらに交流を深めることができたようだ。

スマートスポーツでは、ネットを使用する種目として、「ふらば～る」を取り入れた。



講義に熱心に耳を傾ける参加者たち



アイスブレーキングで仲間意識を高める



「ふらば〜る」では白熱の対戦に

これは大阪発の種目で、バレーボールのルールに似ており、変形のボールを使用するので飛球がどこに行くのかわからないというところが楽しく、親しみやすかったようで、大変盛り上がった。

企画立案では、実施に向けて具体的に取り組みやすいように、参加者を居住地ごとの6グループに分けるよう工夫した。

最終回の審査会では、大阪府生涯スポーツ振興室、大学講師、大阪府レクリエーション協会専務理事、地域の公認講師などに審査委員をお願いして、適度な緊張感のある中、有意義な発表となった。

講座後の自主的な交流 「女子会」が発足した

回を重ねて参加者同士の交流が深まるうちに「女子会」が自然発生した。講習終了後には自主的に参加を呼びかけて、多くの女性がお茶会に参加するようになっていた。

また、講座の中で、レクリエーション・インストラクターの資格取得に向けた単位の読み替えについて詳



講義を聞きながら手足を動かすことも



グループに分かれて企画を検討する

しく説明し、大阪の資格取得講習会である「レクリエーション学苑」への参加を促したり、スポーツ振興に取り組もうとしている人に、大阪で実施されている「生涯スポーツディレクター養成講習会」への参加を呼びかけるなど、参加者が次のステップへの挑戦のチャンスを得られるように心がけた。

多くの参加者に見られた 地域活動に対する意欲

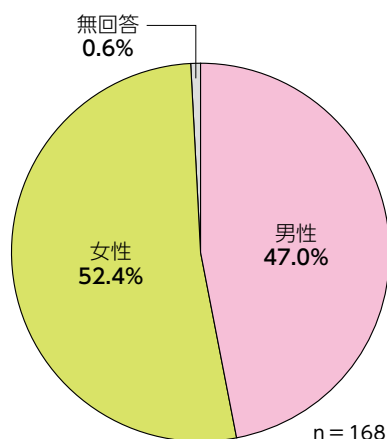
参加者からは、「仕事を離れ『さあ、これから何をしよう、どうしよう!』と考えていたところ、この事業に出会い、目からウロコの内容だった」「夫婦で参加し、互いに協力して、それぞれに合った取り組みができると感じられた」「プレゼンはたいへん緊張した。企画では、講座以外の時間も仲間と連絡を取り合って、それぞれの役目を全うするために努力をして、非常にやりがいがあった」「からだを動かす楽しさを実感できたプログラムで、内容的にも満足できた。この体験を何らかの形で地元を持ちかえて活動したいと考えている」「アイスブレーキングで一気に関係が深まった。先生のようにできるように頑張って、レクリエーションの学習者らしく進めていきたいと思う」など、感想が寄せられた。「地域で何か始めたい」という声が多く上がっていたので、これからの動きを楽しみに思っている。

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 参加者アンケート集計結果

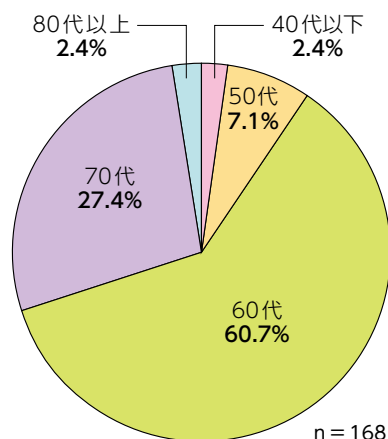
本講座の参加者に主催団体からアンケートを配布して、169人から回答をいただきました。

参加者の属性

● 性別

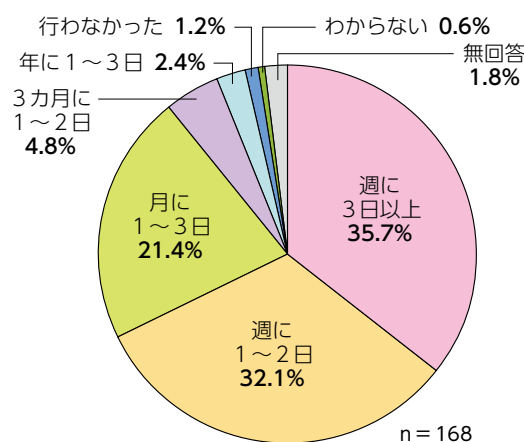


● 年代



● 日常的な運動・スポーツ実施状況

日ごろの運動・スポーツ実施度は、「週に3日以上」が35.7%、「週に1～2日」が32.1%と、週1日以上以上の定期的運動・スポーツ実施者は約68%となっている。

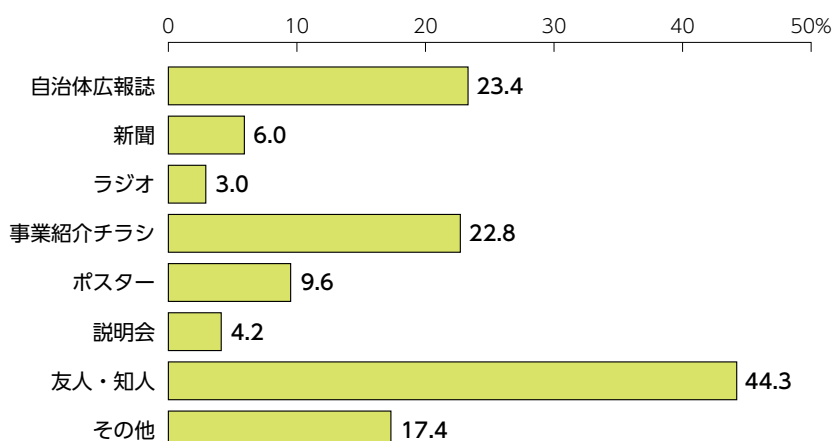


本講座を知った媒体

● どこで本講座を知ったか (複数回答)

n = 168

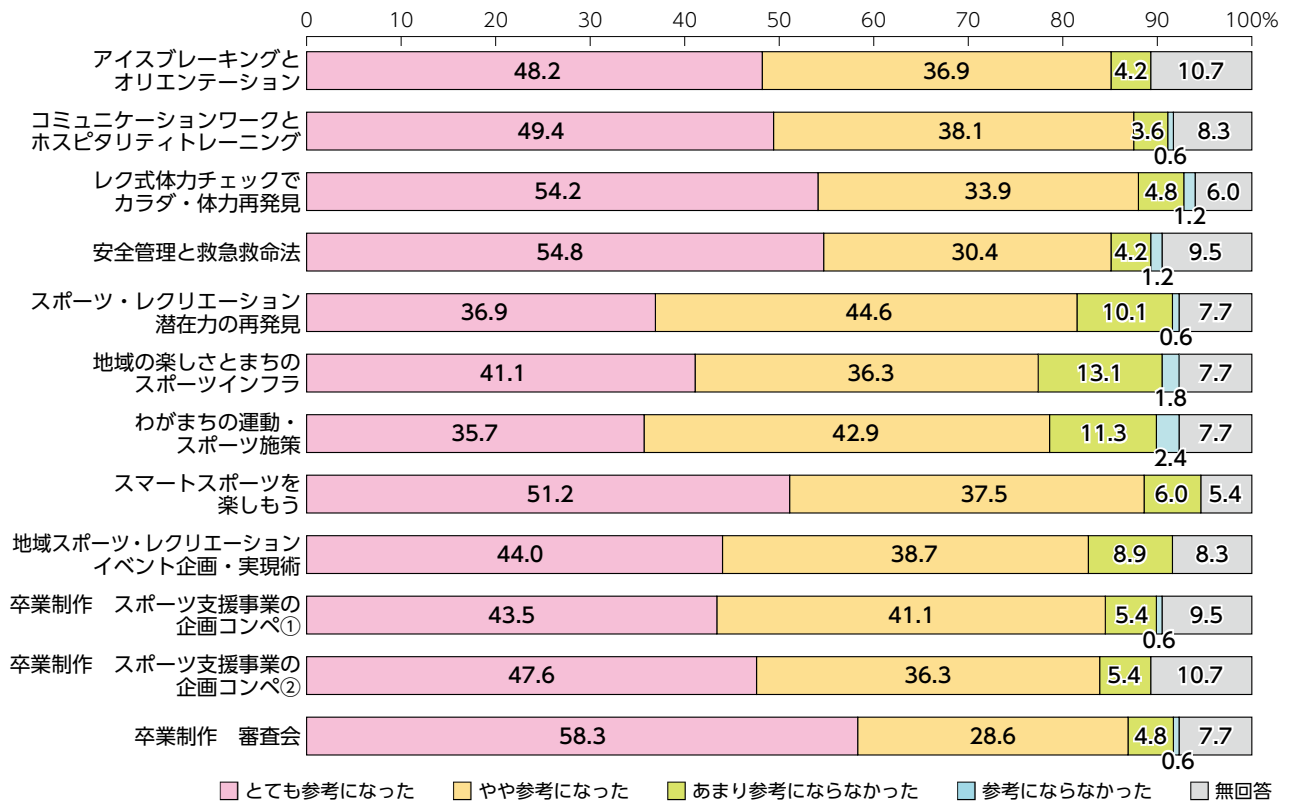
「友人・知人」が44.3%と最も高く、「自治体広報誌」(23.4%)、「事業紹介チラシ」(22.8%)となっている。



今回のプログラムに対する評価

●各プログラムの評価

n = 168

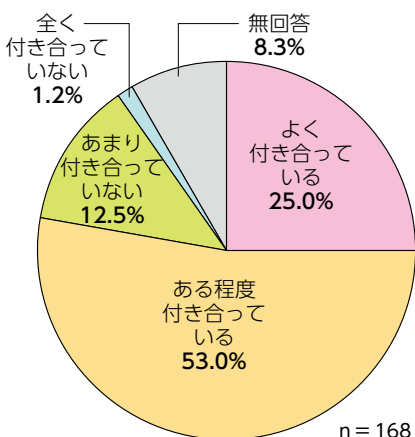


今回のプログラムについて「参考になった(「とても」+「やや」)」と回答した人の割合は全ての項目で約77～89%となっており、高い評価となっている。「とても参考になった」と回答した人の割合に注目すると、「卒

業制作、審査会」が58.3%と最も高く、「安全管理と救急救命法」(54.8%)、「レク式体力チェックでカラダ・体力再発見」(54.2%)、「スマートスポーツを楽しもう」(51.2%)という順になっている。

地域での付き合いや関わり

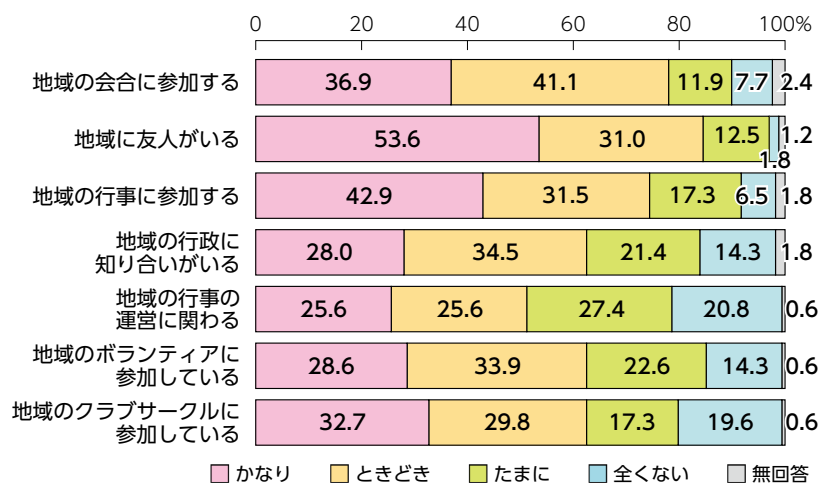
●日常的な地域での付き合い



地域での付き合いについては、「付き合っている(「よく」+「ある程度」)」と回答した人が78.0%を占める一方で、「付き合っていない(「あまり」+「まったく」)」と回答した人が13.7%と、地域との付き合いが弱い人が約14%となっている。これまでの地域との関わりにつ

●これまでの日常的な地域との関わり

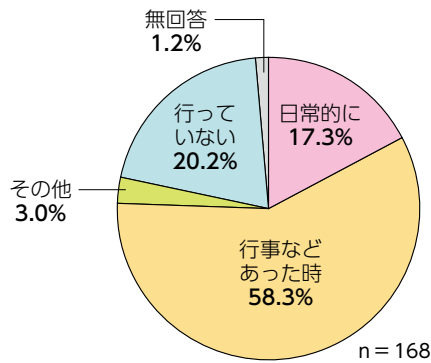
n = 168



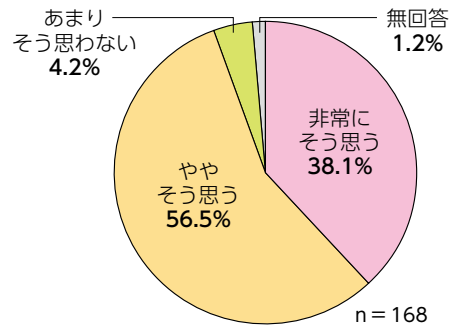
いては、「かなり」と「ときどき」を合わせると「地域に友人がいる」が84.6%と最も高く、「地域の会合に参加する」が78.0%、「地域の行事に参加する」が74.4%の順となっている。

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

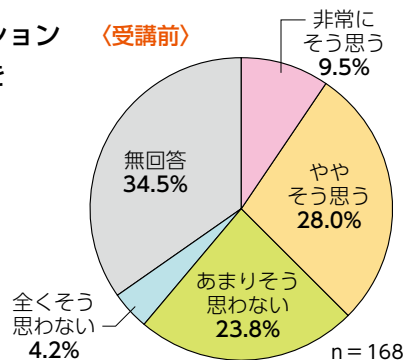
●現在のスポーツ・レクリエーション支援状況



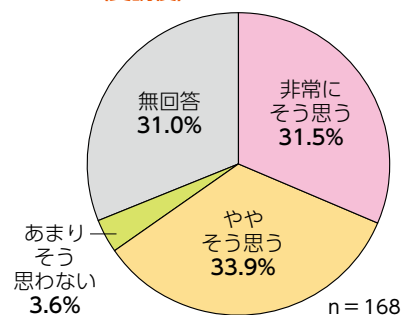
●講座参加による地域のスポーツ・レクリエーションへの関心の高まり



●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



〈受講後〉



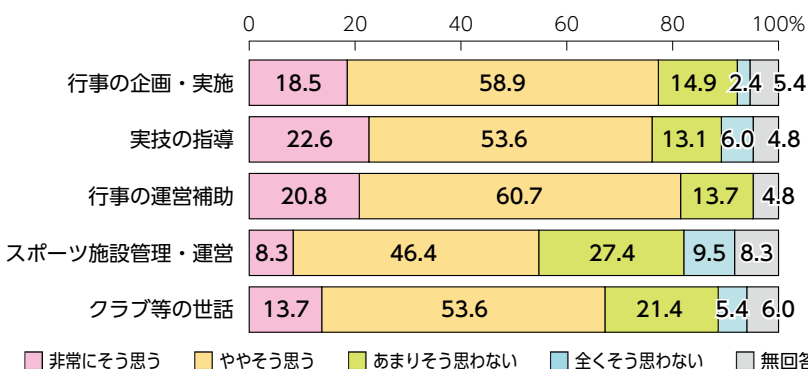
現在のスポーツ・レクリエーション支援活動については、「日常的に」が17.3%、「行事などあったとき」が58.3%、「その他」が3.0%となっている。

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、94.6%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みられる。また、スポーツ・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たずねたところ、「そう思う（「非常に」＋「やや」）」と回答した人の割合は、受講前で37.5%であったのに対し、受講後では65.4%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みられる。

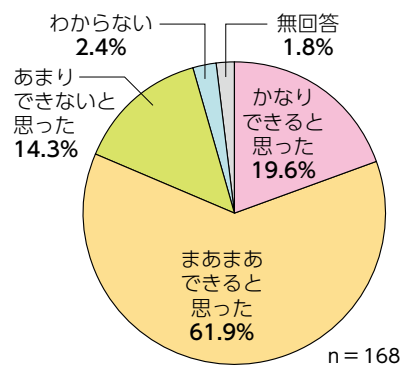
実施したい支援内容とその自信

●今後行ってみたいスポーツ・レクリエーション支援内容 n = 168



今後、支援活動を実施したい分野について、「そう思う（「非常に」＋「やや」）」と回答した人の割合に注目すると、「行事の運営補助」（81.5%）、「行事の企画・実施」（77.4%）、「実技の指導」（76.2%）の順となっている。サポーター養成事業の趣旨に照らし、「行事の企画・実施」を行いたいと回答した人が約8割であることは注目される。

●今後の地域活動に関する自信度

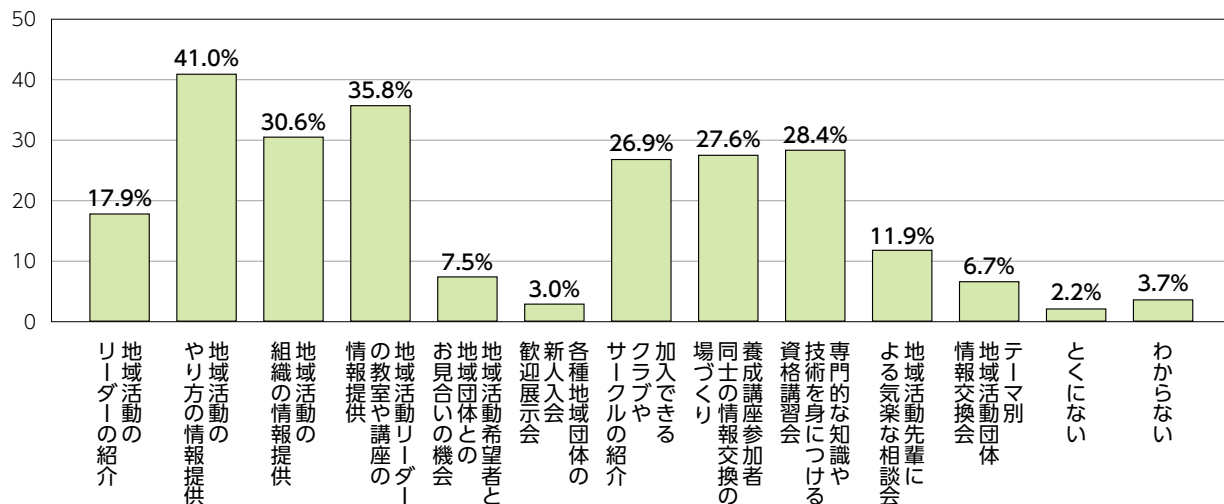


そこで、今回のプログラム参加後、地域での活動ができそうかについてたずねたところ、「できると思った（「かなり」＋「まあまあ」）」と回答した人の割合は81.5%と8割を超える。その一方で、「あまりできないと思った」（14.3%）、「わからない」（2.4%）と回答した人が16.7%いることを勘案すれば、今後、さらにサポーター養成講座のプログラム充実に向けた取り組みが求められる。

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)

n = 168



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、「地域活動のやり方の情報提供」が41.0%と最も高く、ついで「地域活動リーダーの教室

や講座の情報提供」が35.8%、「地域活動の組織の情報提供」が30.6%となっている。

参加者の自由回答から

■ 喜びの声

- ・レクリエーションのイメージが変わりました。
- ・養成講座の先生の素晴らしい指導にびっくりしました。
- ・長い講習期間で仲間意識が芽生えた。卒業した仲間と長く付き合っていきたい。
- ・多くの人と交友を深めることができ、地域の輪の大切さも学んだ。

■ 今後の活動へ向けた意欲と要望

- ・退職して日が浅く、町で仲間づくりができていないので、これから社会参加をして活動を広めたい。
- ・今まで地域活動に無縁だったが参加できる自信につながった。地域に役立ちたいと思う気持ちが増した。
- ・初級以上のステップアップができる内容も設定してほしい。

■ 受講から2カ月経って

- ・自治会で運動クラブ、吹き矢クラブを立上げ、週1回活動している。
- ・地区の子供会、シニアクラブのお世話係を手伝うようにしている。
- ・地域センターの掲示板や広報誌を気にするようになった。
- ・講座で知り合った仲間とフェイスブックで交流し、多くの人と出会うきっかけになった。
- ・市の福祉課やスポーツ振興課に出向き、関わるができる活動について確認した。