



▶市民のだれもがいつでも、どこでもスポーツに親しみ、健康で豊かな生活が送られる「生涯スポーツ社会」を実現するため、市は総合型地域スポーツクラブの育成を推進しています。▶県北地域で初めての総合型地域スポーツクラブとして、平成18年2月に設立した「庄原さくらスポーツクラブ」。設立から3年が経過し、ますます活動が充実してきました。▶メタボ対策、介護予防、子どもの体力低下…などにより、「運動をしなければ」「スポーツを始めたい」と思っている方は多くいらっしゃるのではないのでしょうか。思い立ったが吉日です。4月から「庄原さくらスポーツクラブ」に入会して、健康生活を始めましょう。

特集 生涯スポーツのススメ

Recommendation of life sport

庄原さくらスポーツクラブがあなたの健康づくりをサポート

※総合型地域スポーツクラブ

地域住民のだれもが、それぞれの好みや目的に応じて気軽にスポーツに親しめる環境を整えた住民の自主運営によるスポーツクラブです。

ユニカール



パワーヨガ

運動を始めやすい種目をそろえています。また、資格を持った有能な指導者が個々のレベルに応じて指導を行うため、誰もが安心して受講できます。エアロビクスやパワーヨガなど、都市部では高額の受講料がかかる種目も、「格安の受講料で、専門的に指導してもらえる」と人気です。

住民主体の「マイクラブ」

クラブの運営は、市体育協会や市体育指導委員協議会などの団体役員を中心に住民主体の組織体制で行っています。活動のほとんどがボランティアによるものですが、毎月、運営委員会を開催するなど、「地域スポーツの普及・振興を図ろう」という役員らの熱い思いで成り立っています。運営予算も年間約3百万円を計上していますが、市からの補助

総合型地域スポーツクラブの良さ

- スポーツに参加する機会が増え、体力向上や健康増進が図れます。
- 地域のさまざまな世代との交流が広がります。
- 地域に元気と活気がでてきます。
- スポーツ施設を有効利用することができます。
- 高齢者の生きがいがづくりにつながります。



金20万円を段階的に減額するなど、財政的にも自立した運営を目指しています。そのため、受益者負担を基本とし、入会金と参加種目に応じて支払うクラブ会費が主な財源となります。その他、企業協賛金の依頼や、Tシャツ・エコバッグの販売などで自主財源の確保にも取り組んでいます。

だれでも参加できる

総合型地域スポーツクラブ「庄原さくらスポーツクラブ」は、年齢などに関係なく、さまざまな興味・技術レベルの人が、一緒にスポーツを楽しめるクラブです。「レベルが高過ぎて気が引ける」「勝負にこだわり過ぎておもしろくない」「対外試合に向けた練習が中心でしんどい」など、地域のスポーツ活動は、これまでいくつかの問題を抱えていました。このクラブは競技志向ではないため、会員一人一人が主役となり、スポーツを楽しむながら健康づくりをすることができます。また、「今日は休みます」などの報告義務もなく、都合のいい時に気軽に参加できるクラブです。

現在、2歳の子どもから82歳のお年寄りまで約125人の会員が、市総合体育館を拠点に活動しており、地域住民が世代を超えた交流を深めています。

スポーツクラブを知る

庄原さくらスポーツクラブとは何か、その魅力に迫ります。

さまざまなスポーツが楽しめる

ミニテニスやユニカールなどのニュースポーツをはじめ、キッズ体操やエアロビクスなど11種目を実施しており、自分の好きな種目をいくつも選んで楽しむことができます。

ニュースポーツは、個人や少人数で楽しめ、スポーツが得意な方ももちろん、そうでない方でも気軽に楽しめるという特徴があり、スポーツ少年団に入っていない子どもや運動不足気味の中高齢者が、運



キッズ体操

平成 21 年度実施種目

定期的種目	期間	実施時刻	クラブ 会費(円)
1 ミニテニス(土曜)	4月~3月	毎週(土)13時30分~15時30分	3,000
2 ミニテニス(月曜)	4月~3月	毎週(月)9時30分~11時30分	3,000
3 バドミントン	4月~12月	奇数週(土)13時30分~15時30分	2,500
		偶数週(土)19時~21時	
4 ラージボール卓球	4月~3月	奇数週(土)19時~21時	3,000
		偶数週(土)13時30分~15時30分	
5 キッズ体操前期	4月~9月	毎週(月)16時15分~17時	9,000
6 キッズ体操後期	10月~3月	毎週(月)16時~17時	9,000
7 エアロピクス前期	4月~9月	毎週(土)13時30分~14時30分	9,000
		エアロピクス後期	
8 パワーヨガ前期	4月~9月	毎週(土)14時30分~15時30分	9,000
		パワーヨガ後期	
9 喜楽体操前期	4月~9月	毎週(木)10時~11時30分	3,000
		喜楽体操後期	
10 ミックスエンジョイ (ベタンク) (エスキーテニス)	4月~3月	第2(土)・第4(土)15時30分~17時	2,000
	(4月~9月)		
	(10月~3月)		
11 グラウンド・ゴルフ	4月~11月	毎週(火)9時30分~11時30分	2,000
12 ユニカール	4月~3月	第1(土)・第3(土)15時30分~17時	2,000
13 キャッチボール&スローピッチソフトボール	4月~10月	第1(土)・第3(土)13時30分~15時30分	1,000

【入会金とクラブ会費】

●入会金(中学生以下2千円、高校・一般3千円)と参加種目のクラブ会費が必要です。●複数のクラブに入会される場合、2種目以降のクラブ会費を千円引きします。●ご家族で入会される場合、2人目からの入会金を半額にします。●申込用紙は、市総合体育館窓口および各支所窓口へ備えています。

問い合わせ 庄原さくらスポーツクラブ事務局
(市総合体育館内) ☎ 0824-72-6880



エアロピクス



パワーヨガ

スポーツ
クラブに
入る

庄原さくらスポーツクラブが
メニューと入会方法を紹介します

元気・健康の「貯筋」を!

庄原さくらスポーツクラブは、平成21年度の会員を募集しています。家族で、仲間同士でスポーツを楽しみませんか?もちろんお一人からでも入会できますし、初心者大歓迎です。種目や活動内容を詳しく知りたい方、入会を希望される方は、お気軽に事務局(☎0824-72-6880)までお問い合わせください。



新種目を加えメニューが充実

●事務局長 竹本健三さん

平成21年度の定期的種目は、ニュースポーツを中心に13種目を用意しました。その中でも注目は、喜楽体操とキャッチボール&スローピッチソフトボールの新しい種目です。

喜楽体操は、昨年11月8日にスポーツドクターを招いて開催した「健康増進セミナー」で好評だった肩・腰・ひざの運動を継続的に行うもので、中高年の健康増進を狙っています。メタボリックシンドロームが気になる方や、介護予防に運動を始めた方などにお勧めです。

キャッチボール&スローピッチソフトボールは、近年、子どもの投げ方の低下が指摘されており、正しいボールの投げ方を指導するとともに、親子のふれあいや世代間の交流を目的としています。キャッチボールとフリーバッティングを中心に、人数がそろえば試合も行います。スローピッチソフトボールは、ピッチャーの投げ球が高さ1.5〜3歳の山なりで行うため、誰でも気軽に楽しむことができます。少年野球チームに入っていない子どもや、年齢を理由にソフトボールや野球をやめってしまった中高年の皆さんにお勧めです。

すばらしい指導者と施設

日ごろデスクワークが中心の生活で、体を動かす機会がなかったため、3年前に庄原さくらスポーツクラブに入会しました。現在、毎週土曜日のエアロピクスとパワーヨガに通っています。

庄原さくらスポーツクラブの良さは、すばらしい指導者がそろっていること。個人個人の動きを見ながら、マンツーマンのようなきめ細かい指導をしてもらっています。そのおかげで体がやわらかくなり、山仕事に行ってもけがをしにくい体になつてきました。週1回の運動で、心も体もリフレッシュしています。

また、東京のスポーツクラブでは、エアロピクスやヨガはすごい人気で、受講するのも大変です。庄原市にはすばらしい指導者と施設があつて恵まれています。まだまだ受講者が少なく、本当にもつたいないと感じています。これまで運動をしていない方も自分なりのペースでできますので、気軽に参加してみたいかがでしょうか。

仲間づくりも楽しみの1つ

定年退職で家にいることが多くなり、運動不足を感じていたところ、知人の誘いで庄原さくらスポーツクラブに入会しました。これといってスポーツをしたことのない私ですが、週に1回のミニテニスとユニカール、ミックスエンジョイ(ベタンク・エスキーテニス)を楽しんでいます。

グラウンド・ゴルフに代表されるように、ニュースポーツは初心者でも簡単にプレーでき、その日から楽しめます。先日、ユニカールの大会へ出場しましたが、競技人口の多さに驚きました。庄原市でもニュースポーツの楽しさをもっと多くの方に知ってほしいと思いました。

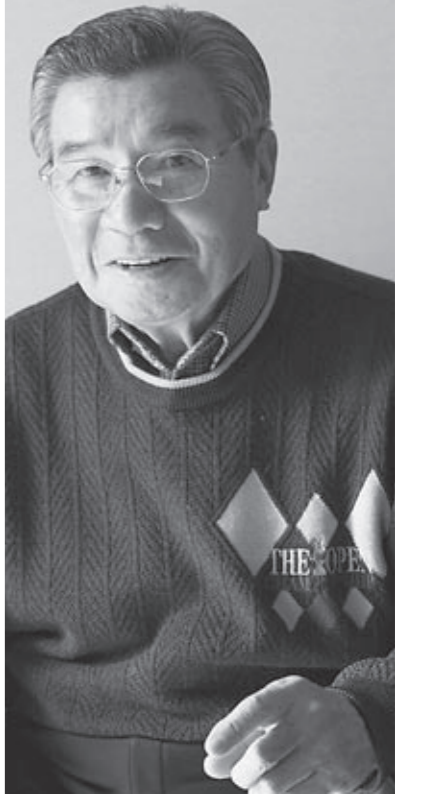
また、多くの仲間ができることも楽しみの一つです。プレー中は絶えず笑い声がこだまし、水分補給を兼ねた休憩時間では、健康や料理、旅行のことなど、皆さんのおしゃべりを楽しんでいます。運動だけでなく、皆さんと会ったり、おしゃべりしたりするのが健康の秘訣かもしれません。友達を誘い合つて、私たちが一緒にスポーツを楽しみませんか。



にしにむつえ
会員 ● 西谷睦枝さん



なかむらじげたか
会員 ● 中村成孝さん



庄原さくらスポーツクラブ
もんだみつお
●門田三雄 理事長

広報活動の強化で 会員増

現在、庄原さくらスポーツクラブの課題として①会員数の伸び悩み、②財源不足、③指導者不足などがあげられます。財源不足は、会員数が増えると解決する問題なので、まずは会員数を増やすことが最大の課題です。

そのため、広報活動を充実させようと考えています。これまでは、「庄原さくらスポーツクラブだより」を毎月発行しても、行政回覧文書で庄原地域の世帯しか配布していませんでした。これからは、市内唯一の総合型地域スポーツクラブとして、広報エリアを市全域とし、活動内容を広くお伝えしていきたいと思っています。

その結果、生涯スポーツの輪が市内各地に広がることを期待して

います。

私は長年、スポーツ活動を通じて多くの子どもたちと接してきた経験から、運動は成長期の子どもにとつて欠かすことができないもので、地域のスポーツ活動が果たす役割は大きいと感じています。

設立当初、スポーツ少年団に入っていない子どもたちの受け皿として、多くの入会を期待しましたが、現実には少数にとどまっています。青少年犯罪が後を絶たない今日、スポーツ活動を通してルールやマナーを身につけ、心身共にバランスのとれた人間の育成が大切です。家族の皆さんの送迎が大変だったり、学習塾があつたりするかもしれないが、少子化だからこそ一人一人の子どもがたくましく成長してほしいと願っています。

外遊びで 子どもの体力向上を

全国体力テストの結果などから、子どもの体力の低下が指摘されています。幸い、庄原市の子どもたちは全国平均をほぼ上回っています。運動の好きな子・嫌いな子、できる子・できない子と、2極化が進んでいます。特にスポーツ少年団に入っていない子の運動不足は深刻で、庄原さくらスポーツクラブに入つて体を動かすことは必要だと感じています。

最近の子どもは、自ら積極的に外で遊ばなくなっています。そのため永末小学校では、意識的に外で体を動かすよう、低学年は鬼ごっこと遊具、中学年から高学年はソフトボール型の集団遊びを奨励しています。また、体力

づくりの時間を日課に位置付け、体育朝会や休憩時間にミツキ体操、なわとび、持久走、ドッジボールなどを行っています。

体力の向上には、日常生活の中で体をしっかり動かすことや、規則正しい生活習慣を身に付けさせることが重要です。秋田県は子どもの学力も体力も高く、その相関関係がマスコミで注目されていますが、それは「食べる」「遊ぶ」「読む」などの活動ができていくからだと思えます。特に最近では、遊びへの理解が不足しています。大人が遊びの場をつくることによって、子どもたちの体力やコミュニケーション力が向上してきます。今後、子どもの遊ぶ機会が増え、その結果スポーツが好きな子どもが増えてくることを願っています。

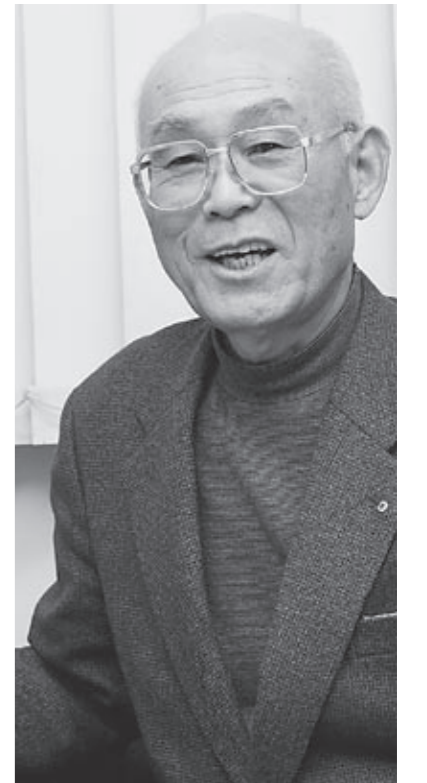


永末小学校
さいたにしふみ
●才谷利史 校長

スポーツ クラブを 育てる

今後のクラブ運営のあり方と スポーツの振興について考えます

広島県体育指導委員協議会
ひがたいじ
●東 泰治 会長



熱心な指導者の サポーターが不可欠

国は、「スポーツ振興基本計画」の中で生涯スポーツ社会の実現のため、できるかぎり早期に、成人の週1回以上のスポーツ実施率が50%となることを目指す施策として、平成22年までに全国の各市町村で少なくとも一つは総合型地域スポーツクラブを育成することを目標としています。広島県体育指導委員協議会でも、クラブ設立を推進し、現在県内10市4町で26クラブが設立し活動していますが、目標の達成にはなかなか難しい状況です。

その中で、庄原さくらスポーツクラブは、4年目を迎えます。私は、3年間クラブマネージャーとしてクラブ運営に携わり、会員さんの明るい笑顔を見ている

と、何か成果があつたと感じています。

その笑顔を支えているのが、指導者の皆さんのお力だと思えます。わずかな講師謝礼にもかかわらず、健康の維持増進や技術の向上に喜ぶ会員さんの笑顔を楽しみに、熱心に指導されています。できるだけ地元で指導者を探していますが、指導者の確保には苦労しています。どこにどんな指導者やキャリアを持った方がおられるのか、情報をつかむことはなかなか困難な状況です。他の地域で取り組んでいる指導者バンクの制度なども検討してみたいと思っています。

よい選手が必ずしもよき指導者になるとは限りません。経歴などに関係なく指導者としてクラブ運営に関わってくださる方、ぜひご協力ください。

クラブとの連携で 健康づくりを支援

昨年4月から生活習慣病予防に重点を置いた特定健診がスタートしたこともあり、市民の皆さんの運動に対する意識は高まっていると思います。市では健診の結果、生活改善が必要と判断された方に対して、面接で運動と食事について指導を行うとともに、運動教室・栄養教室への参加を呼びかけています。また、高齢者には、介護予防教室などで寝たきりにならないよう運動の方法やその効果を指導しています。

このように市としても運動の大切さを市民の皆さんに呼びかけていますが、やはり一人で運動を継続するのは難しいようです。その

ため、「市民の健康づくり」という共通の目的をもった庄原さくらスポーツクラブとの連携が欠かせないと感じています。仕事の都合などで市の運動教室に参加できない方や、運動教室が終わった後に運動を継続してもらうためにも、これからはスポーツクラブの入会を呼びかけたいと思っています。

高齢化の進行や医療の高度化などに伴い、医療や介護保険などに関する市の負担は年々増加しています。これを抑えるためには、運動をはじめとする市民の健康づくりを支援することが大切です。

生涯スポーツを広く浸透させ、市民の皆さんが健康で長生きできる「明るい庄原市」を目指していきます。

保健医療課 ●市岡恵美子 保健師

