

# 総合型クラブ Times

月刊総合型地域スポーツクラブ情報  
さあ、クラブへ行こう！

## 2022 No.1

しまね広域スポーツセンター発行

松江市上乃木十丁目4番2号

公益財団法人島根県スポーツ協会内

TEL 0852-60-5053

E-mail shimaneken@japan-sports.or.jp



## Event

### さわやかウォーク

..... 出雲ファーストクラブ(出雲市)

コロナ禍の影響により3年連続中止だったため、今回は4年ぶりの開催だった。この日の開催を待ち望んでいた参加者は多く、5～85歳までの障がい者を含む43名が参加。満開の桜を堪能しながらゆっくりとしたペースでウォーキングを楽しんだ。地域を知り尽くしているスタッフ佐野氏によるウォーク途中の地域の話題も評判がよく、街中歩きの良さも出ていた。参加者からは、「体力の確認のため参加した。これからは健康のバロメーターとして参加していきたい。」「子どもとゆっくり参加できるウォークはとてもよかった。ピクニック気分に参加できた。」「コースがとても良く、長く感じなかった。」等、多くの感想も聞くことができた。今年度はクラブ20周年となり、秋には記念となるからさでウォークを企画中。



## Event



### キャンドルナイト in しんじ

しんじ湖スポーツクラブ(松江市)

平成26年度より東日本大震災被災地復興支援をきっかけに、クラブが事務局となってキャンドルナイト in しんじ実行委員会（宍道まちづくり協議会・幼小中学校・ライオンズクラブ・商工会・観光協会・自治連合会・社会福祉協議会・スポーツ推進委員協議会・体育協会・レクリエーション協会等）を立ち上げイベントを行っている。しかし、令和2年度はコロナ感染拡大により開催できなかった。そこで、令和3年度は従来とは異なる“個人で参加できる内容”に変更。6月より開催要項作成、オフトーク・クラブ広報誌・マープルテレビ・宍道町社協だよりによる告知、町内全戸へチラシ配布と準備を進めた。イベント前日には、町内団体を回り協力映像を作成しクラブのYouTubeチャンネルにアップ。このような事前準備と念入りな広報の甲斐あって、3月11日イベント当日は多くの町民が参加し、宍道町は穏やかで優しい気持ちに包まれた。参加者からは、「イベントがあっても高齢者は会場へ行けなかった。これなら自宅で気軽に参加できる。自宅でオフトークを聞きながらいい時間を過ごすことができた。」という感想も寄せられた。開催に合わせて呼びかけた個人SNSにも、複数の写真がアップされている。このような取り組みは認知度向上だけでなく、しんじ湖スポーツクラブの社会的評価に繋がっている。同趣旨のイベントは、今夏に宍道総合運動公園野球場でも開催予定。



## Event

### プラットフォーム de YOGA

かわもとスポーツクラブ(川本町)

廃線となったJR三江線 石見川本駅ホームでヨガを行うという川本町ならではのイベント。昨年度に引き続き2回目の開催で、クラブ会員を中心に多くの地域住民が参加した。あいにくの天気だったが、駅ホームの屋根が丁度良い雨除けになり、穏やかな時間の流れの中、遠くの山々を眺めながらヨガプログラムを楽しむことができた。また、1時間のプログラム体験後、駅舎では川本町の特産品「えごま」を使った油等の販売もあり、まさに「フィットネス×地域おこし」イベントである。

スポーツによる地域資源活用の取り組みはメディアにも注目されている。この日の様子は、NHKテレビで島根県全域に放送された。島根県には、まだまだ眠っている地域資源が多くあると思われるため、このような取り組みが今後も増えていくことで、総合型クラブの強みが発揮できるのではないだろうか。





## 体のお手入れ3B体操教室

NPO法人しんじ湖スポーツクラブ(松江市)

**対象** おおむね65歳以上 **指導者** 庄司明巳(公益社団法人日本3B体操協会)

介護予防を目的にクラブ設立と同時にスタートした長寿教室であり、現在の教室参加者の年齢は70歳代から最高齢は93歳。90歳代だけでも5名の参加がある。3B体操を中心に脳トレ、筋力トレからリラクゼーションまで内容の濃いプログラムになっているが、個々の体力に応じて動けるよう配慮されているため、高齢になってからでも参加することができる。何歳でも楽しめるクラブライフの実現によって、近い将来、100歳越えの会員が出てくるかもしれない。

市町村では、高齢者の健康づくり活動を推進するため、公民館等を拠点とした自主サークル作りを行っているところがあるが、近年、新規参加者が増えない、高齢化によりサークルの世話役がいなくなる等により維持できなくなることも起こっていると聞いている。一方、しんじ湖スポーツクラブの教室は20年間続いている。クラブ設立当初より高齢化を地域課題として捉え、継続的に参加者のサポートを行い、さらに、地域医療や社会福祉協議会との連携等を生かすことにより事業価値も高めてきた結果である。

### つかえるポイント！

- ★ **年齢、体力に合わせたレベルが異なる教室を開催** → より高齢になっても次の運動の受皿があることは貴重。
- ★ **年1回クラブフェスタで80歳以上は「レジェンド表彰」** →モチベーションの維持と精神的な健康づくりに繋がる。
- ★ **採算が取れる定員・価格設定と会員獲得努力** → 明確な目標設定とそれにスタッフ全員で向かう姿勢は確実なクラブ経営に繋がる。
- ★ **スタッフ・講師間の情報共有と欠席者への連絡** → リスクの高い高齢者事業の安心・安全な運営に加え、高齢者の見守りにもなる。
- ★ **総合型クラブによる教室運営** → 健康づくり活動の活性化と環境が継続的に維持できる。



### Meeting

みすみスポーツクラブ(浜田市)

令和4年度総会開催。令和4年度から島根県内総合型地域スポーツクラブの中で最も若い会長に三浦好真氏が就任し、新体制での運営がスタート。三浦氏は、今までもクラブの中心となってきた人物で、キャンプ、スラックライン、ダンスと多彩な人物。令和3年度はコロナ禍の影響により運営が厳しい面もあったが、令和4年度は定期事業の充実、コンプライアンス研修、SUP体験会、スポーツウエルネス吹矢交流会、スポーツウエルネス吹矢昇段試験の開催、みすみスポーツクラブ祭りの拡大等を行い、新たな会員獲得を目指している。



## Meeting

### 煌めきクラブ周布(浜田市)

令和4年度総会開催。クラブは、現在、市が進める周布町づくり委員会に参加している。委員会では、補助金申請の理由として、地域課題に取り組む総合型クラブの活動を理解してもらえるよう働きかけている。また、活動が公明正大に行われている証明にもなると、ガバナンスコードも早い段階で公表している。このような努力が実を結ぶために、島根県内クラブが一丸となって動く必要がある。



## Check

### NPO法人 Yu-Gaku 加茂スポーツクラブ(雲南市)

今年度、雲南市加茂B&G海洋センターラソソテは厚生労働省の健康増進施設認定を受けた。トレーニングジム、運動フロア、プールを備えた施設で、健康運動指導士の配置、体力測定・運動プログラムの実施等、厳しい条件をクリアし、今年度から認定施設となっている。申請の背景には、雲南市の高齢化率(今年度40%超え)がある。第4次雲南市健康増進実施計画でも、医療費の増大、健康づくりができる環境不足が課題として挙げられている。そこで認定を取ることで、拠点施設となって地域住民が安心・安全な健康づくりができる信頼できる施設となることを目指した。認定後は、行政と共にマスコミ向け報告会を開催し、“健康増進施設認定”に対する住民理解を高めるよう努力した。期待される効果としては、新規利用者の開拓、個人に合わせた効果的なプログラム提供とそれに伴う実績があげられる。クラブにとっては、全会員数に占める高齢者割合が低いことが課題とされているように、今後、高齢者会員を獲得するためのアプローチとして大きな強みになる。



月刊「総合型クラブ Times」は、行政および総合型地域スポーツクラブのみなさまに、島根県内すべての総合型クラブ情報をご提供するものです。  
みなさまからのクラブ情報もお待ちしています！

