

平成30年度第1回創設育成研修会



6月7日(木)に山口南総合センターで、第1回創設・育成研修会が開催されました。今回は、講師に日本スロージョギング協会認定アドバンスインストラクターの佐藤紀子氏を迎え、スロージョギングの体験会を実施しました。スロージョギングは、老若男女問

わず取り組め、疲労がたまらない強さで、誰でもラクに楽しく始めることができます。また、最も効果の上がる有酸素運動であり、消費カロリーはウォーキングの約2倍とされています。はじめに姿勢や呼吸の方法、着地の仕方などをゆっくりと丁寧に説明をしていただき、その後実際にスロージョギングを体験しました。音楽に合わせて走ったり、スロージョギングをしながらじゃんけん列車を行ったり、6歩走って方向転換をするという小さなスペースでも実施できる方法も教えていただきました。参加者の皆さんにとって、とても楽しく有意義な時間となったのではないのでしょうか。参加者アンケートでは、『生活に取り入れたい、クラブのイベントとして実施したい、年齢性別等関係なく皆が楽しく取り組めるものでよかった、今後もクラブが取り組みやすい研修会にしてほしい』等の意見がありました。



山口県連絡協議会総会

創設・育成研修会の終了後、山口県連絡協議会の総会が行われ、36名が出席されました。昨年度の事業・収支報告、今年度の事業・予算等の説明が事務局(県スポーツ推進課)からなされ、すべて承認されました。この度の総会で正式に会費を徴収することが決定し、理事の方を中心に、山口県連絡協議会の運営及び総合型地域スポーツクラブに関わる事業をしていくこととなりました。

走り方のポイント

- * ニコニコペースで走る
- * 歩幅は小刻みに
- * 着地は足の指のつけ根で行う
フォアフットで
- * あごを上げて視線を遠く、
姿勢を正しくキープ
- * 走るときの呼吸は自然に
まかせる
- * 目標 1日合計 30~60分

わくわく(輪く和く)通信

山口県生涯スポーツ推進センターだより



Vol.22

2018年

6月

研修会情報

- * クラブマネジメント研修会
兼 アシスタントマネージャー養成講習会
期日:平成30年7月28日(土)
29日(日)
場所:カリエンテ山口

クラブアドバイザーミーティングに行ってきました！

5月31日（木）と6月1日（金）に、全国から65人の総合型クラブのアドバイザーや行政担当者が集まり、「クラブアドバイザーミーティング」が、東京の岸記念体育館で開催され、本県から、和田と岡村が出席しました。

2013年から引き継いできた基本理念を念頭においた取組は、「スポーツの推進」と「地域づくり」において相乗効果・好循環を生じさせ、スポーツそのものの価値や意義をさらに高めるための大きな役割を果たすことが期待されています。

日本スポーツ協会の取組の主な内容と達成時期

総合型クラブ登録制度の創設	2021年度までに
自己点検・評価の実施率を70%に	
中間支援組織（都道府県体育協会に）の設置	
スポーツ少年団との登録制度統合に向けた協議	2022年度までに
登録クラブの過半数に公認マネジメント資格を	
SC全国ネットワーク内に女性部会設置	
法整備（学校施設開放拡充・公共スポーツ施設の拡充など）を国に働きかける	
登録クラブが交流できる全国的なイベント開催	

「今後の地域スポーツ体制の在り方（中間まとめ）」を提示され、特にジュニア期のスポーツにおいては、スポーツ少年団と総合型クラブ、部活動が融合して、それぞれの強みを活かして、子どもがスポーツを楽しめる環境をつくろうとする方向性が示されました。その後、「運動部活動と総合型クラブの連携」について、6人のグループを作って、グループワークをしました。今後、総合型クラブやスポーツ少年団が部活動の受け皿や指導者派遣などの役割を担えるかどうか、これから議論されていくこととなります。

ACP（アクティブ・チャイルド・プログラム）で大人も楽しく

6月9日（土）、ココランド山口を会場に、45人の参加者で、ACPの理論や実技を学びました。講師は、東京学芸大学の佐藤准教授とJSPOスポーツ科学研究室の青野室長代理のお二人をお迎えしました。はじめに、子どもの体のぎこちなさ（まっすぐに走れない・ボールをうまく投げられないなど）の深刻な実態をデータや画像で紹介されました。

主な内容として、


- ①一日60分以上、体を動かすと、体力は向上する
- ②多様な運動をすることで、運動の質が高まり、ぎこちなさがなくなる
- ③子どもが内発的欲求を刺激すると、自分から運動したくなる
- ④よい指導者としての8つの観点がある


実技では、一人で行うことから、仲間とのスキンシップがある運動遊びを次々に紹介されました。

参加者からは、「楽しく遊びながら自己決定できるようにしていきたい」「3世代でも取り組める内容で参考になった」などの貴重な意見をいただきました。



総合型地域スポーツクラブ 訪問日記

クラブ名	訪問日	訪問者
むぎがわ元気クラブ	平成 30 年 5 月 13 日（日）	岡村 睦美
<p>今回は、美祢市麦川地区で活動しているむぎがわ元気クラブへ伺いました。むぎがわ元気クラブは、平成 23 年 4 月に設立し、今年度で 8 年目を迎えました。この日は、クラブの総会が実施され、昨年度の事業や収支決算の報告、今年度の事業計画や予算、役員についての議案があげられ、承認されました。クラブでは、定期教室として、3B 体操・ソフトバレー・囲碁・卓球、イベントとしてグラウンドゴルフ大会・お祭り・ペタンク大会・ハイキング、さらに、珍しいイベントである 6 時間耐久ソフトボール大会などを実施しています。このクラブでは、毎年総会后にグラウンドゴルフ大会を実施していますが、この日はあいにくの雨でペタンク大会となりました。子どもと大人の混合チームでトーナメント戦が行われ、とても良い交流の場となっていました。</p> <p>むぎがわ元気クラブの理念は『♡人づくり♡地域づくり♡生きがいをづくり、麦川に広げよう！“ありがとう”“お互いさま”の輪』です。これからもこの理念のもと、元気な地域づくりに向けて活動していくことでしょう。</p>		
		

クラブ名	訪問日	訪問者
厚狭地域連絡協議会	平成 30 年 6 月 18 日（月）	和田 康夫
<p>4 月 25 日（水）、厚狭地域連絡協議会の立ち上げにあたり、山陽小野田市・宇部市・美祢市にある 7 つのクラブの課題を出し合ったところ、「会員が減少している」「住民数に比べて加入率が低い」「高齢者ばかりになっている」「後継者や新規加入者が少ない」「イベント中心になっている」などの課題が出されました。こうした状況を踏まえ、「参加者がわくわくうきうきするプログラム」が必要ではないかとの方針で、厚狭連絡協議会を組織することになりました。</p> <p>折しも、山陽小野田市立山口東京理科大学に薬学部が新設され、「大学の専門的なノウハウを活用したい」という総合型クラブの思いと、「大学として地域に貢献したい」という願いが重なり、薬用植物（薬草）を学ぶプログラムの構想が出されました。</p> <p>6 月 18 日（月）、当日のスケジュールや募集のしかたを主な議題として、第 2 回目の協議会が開催されました。ここで大きな話題となったことが、参加者の安全保障のことで、屋外も使うことから、参加者が道に迷ったり、危険な場所に行ったりすることなどを想定したスケジュールにしました。また、参加する前に、運動制限や食物アレルギーなどの調査も必要であることや A E D や看護師の配置も必要だとの意見が出て、参加者の自己責任とは言いながらも、主催者としての安全管理体制の重要性を共有できました。これから、どのように企画されていくのか、楽しみです。</p>		
		



人がつながる 人でつながる 人がつくる

総合型地域スポーツクラブが量より質の転換を求められています。地域に根ざしたクラブの経営や活動を支えるのは人… このコーナーでは、スポーツコンシェルジュがインタビューをして、人を紹介していきます。

コミュニティスポーツくすのき副会長 境 憲一氏

今回は、「コミュニティスポーツくすのき」の立ち上げにかかわり、長年、会長を務められた境憲一副会長さんにお話を伺いました。

クラブにかかわられたきっかけは？

30年前、娘がミニバスを始めたことがきっかけで、ミニバスの指導者として、スポーツ少年団にかかわって来ました。そもそも、中学生の頃から相撲やテニスに親しみ、高校生の時には、相撲でインターハイにも出場するなど、スポーツとずっとつきあって来ました。20年前に、地域のスポーツ環境を見ると、単一種目ばかりでしたから、体育館にある施設を使って、多種目の運動教室を始めたことが、総合型クラブに結びついたということです。

クラブで一番印象に残っているできごとは？

コミュニティスポーツくすのきを立ち上げて、17年になります。苦しかった時期の方が多かったのかなとふり返っていますが、ある子どもとの出会いが一番印象に残っています。

当時は、発達障害という言葉が浸透していない時代でした。小学生の孫を連れて祖父母の会員が入会しました。いわゆる多動性のあるお子さんで、列に並ぶことや人と同じようにすることが苦手でした。そのことを心配してか、祖父母の方も、不安そうな様子でした。私は、特別扱いをせず、できるだけ他の子どもたちと同等に接することにしました。時間はかかったのですが、子どもの変化は目を見張るものがあり、お世話できてよかったと今でも思っています。

中国ブロックネットワークアクションの委員ですが、どんな課題がありますか？

委員としてかわり、毎年のように実行委員会や研修会に参加して、国の動向や他県の特徴を把握できたり、指導者同士の交流があったり、よい刺激をいただいています。県連絡協議会の理事でもありますので、せっかくの貴重な情報を県内のより多くの人に伝える役目を担っています。今年度から組織されつつある「地域連絡協議会」の場がうまく活用できればと考えています。

私自身、公私ともにやりたいことがたくさんあり、生涯現役をつらぬきたいと思っています。



コミュニティスポーツクラブあとう事務局 高田 新一郎氏

山口市阿東で活動している「コミュニティスポーツクラブあとう」の事務局長である高田さんにお話を伺いました。このクラブは、平成23年度に当時の体育指導委員や既存団体関係者を中心として設立準備委員会を発足させ、約2年間の準備活動を経て、平成25年3月31日に「あつまれ！ともに！うごきだそう！」のスローガンのもと設立しました。設立して間もなく、山口島根豪雨の災害により、活動の一時休止を余儀なくされたこともありますが、現在は、ミニトランポリン・和太鼓・グラウンドゴルフ・野球を行い、地域に根差した活動をしています。

設立のきっかけは？

設立のきっかけは、山口市から総合型地域スポーツクラブの案内をいただいたことでした。阿東町は平成21年1月に山口市と合併しました。少子高齢化・過疎化が進んでいる地域で、旧阿東町の時代から高齢者の多さゆえに行政に依存する傾向が強くなりました。スポーツ行事等も行政や体協が主催するものでしたが、当時からも、いずれは、地域の活性化は住民主導にシフトしていくであろうとの方向性が示されていました。少子高齢化・過疎化がますます進む地域において、住民がスポーツや文化活動に親しめる環境を整え、地域コミュニティの活性化と健康の増進を図ることができればと思い、そのツールとして総合型地域スポーツクラブの設立を目指しました。

今後どのようなクラブにしていきたいですか？

スポーツや文化活動、阿東の環境を活かしていく活動はもとより、引きこもりや家庭で育成困難な子どもたちの手助けも「コミュニティスポーツクラブあとう」が中心となり、地域と一体となって青少年の健全育成にも取り組んでいきたいと考えています。



【生涯スポーツ推進センター問い合わせ先】

中央部地域スポーツ推進センター(山口県体育協会) TEL 083-933-4697

FAX 083-933-4699