

実践報告

武蔵丘スポーツクラブの設立と活動報告

The report of Musashigaoka Sports Club

太田あや子、福島邦男、桂 和仁、高橋琴美、堀川昭子、岡崎英規、田中 忍
Ota Ayako, Fukushima Kunio, Katsura Kazuhito, Takahashi Kotomi, Horikawa Akiko,
Okazaki Hideki, Tanaka Shinobu

平成 23 年 (2011 年)5 月 9 日に武蔵丘短期大学の施設を利用した武蔵丘短期大学の教員等が指導する「武蔵丘スポーツクラブ」が発足し、5 月 10 日からその活動を開始した。今年度はゴルフとヨガのスポーツ教室と吉見町や健康づくり諸団体とタイアップした 4 つの健康づくりイベントを開催した。

We started Musashigaoka Sports club in May 2011. It had held two sports classes (Golf, Yoga) and 4 fitness events.

I クラブの設立

武蔵丘スポーツクラブ（通称「ムサタン SC」）は、平成 23 年 3 月 19 日に埼玉県の総合型地域スポーツクラブ「ふあいぶるクラブ」のひとつとして認知され、5 月 10 日から活動をスタートした。クラブは学校法人後藤学園武蔵丘短期大学を拠点としている。

（1）現状の把握

当クラブのある埼玉県吉見町は首都圏の 50km 圏に位置し、関越自動車道東松山インターから 15 分ほど東にある。人口 2 万 1 千人余りで、稲作を柱とする農業が盛んで、イチゴは県内有数の産地である。また、自動車部品や清涼飲料水関連の工場もある。少子高齢化が進行し高齢世帯やひとり世帯が増加傾向にあり、元気な高齢者「ゆうゆう世代」への対応が急がれている。

公共のスポーツ施設として 400 m トラック陸上競技場、多目的広場（ソフトボール 2 面）、テニスコート 3 面）、体育館（バスケットコート 2 面）、武道館、B & G 海洋センター体育館・プール（夏期のみ）の 4 つがある。小学校 6 校、中学校 1 校の学校体育施設の開放も行われている。毎年 10 月に行われる「吉見町民体育祭」は町民の参加率が 80% 近い地域の一大イベントである。体育協会は 22 団体を統轄し、15 のスポーツ少年団がある。

活動の拠点である武蔵丘短期大学は健康生活学科 1 学科の中に栄養士養成課程の健康栄養専攻と、健康スポーツ専攻の 2 専攻がある男女共学の短期大学である。運動施設として体育館、エアコン完備のマシナールームとスタジオ、屋外 25 m プール、天然芝のサッカー場 1 面、人工芝のフットサル場 2 面、陸上競技場、ゴルフ練習場がある。管理栄養士やスポーツ指導者資格を有する教員も数多く在籍している。

（2）合意形成

クラブの設立に当たり、学内と町の関係団体との合意形成をはかった。

短大では設立以来 20 年間健康づくり、スポーツ、栄養や調理の地域イベントを開催したり、教員を講師として地域に派遣してきたりした。その

活動を一元化して、教員個人の負担を減らす役割を当クラブが果たすことで学内教職員のコンセンサスを得た。

町に関しては、平成 23 年初頭に学長とともに町長を訪問してクラブ構想を伝え、全面的な協力を得たことにより、役場、体協ともに協力していただけることになった。

それをふまえ、太田が 1 月に埼玉県体育協会と連絡をとり指導助言を受けて設立準備の関係書類を作成し、2 月に設立を申請して 3 月に認知された。

（3）キーパーソンの発掘

学内においては学長のリーダーシップのもと、会長は健康スポーツ専攻福島邦男准教授が、事務局長は健康スポーツ専攻教授太田あや子がその任にあたり、吉見町においては生涯学習課の福田實氏がクラブと体協や役場とのパイプ役を担うことになった。

（4）設立準備委員会

会長、事務局長の他に、短大から准教授 3 名（堀川、高橋、桂）と専任講師 1 名（岡崎英規）と学長の 5 人、福田氏に加えて町や体協から 6 人が運営委員となり、平成 23 年 5 月 9 日に設立準備委員会（役員会）を開催した。会の規約、年度の事業計画と予算が事務局から提案され、審議の結果、了承された。

（5）設立総会

設立準備委員会と同時に役員をメンバーとして 5 月に開催した。設立時には会員が確定していなかったため、会員が参加する総会は平成 24 年 3 月に開催予定である。

II 活動内容

クラブの活動は、「スポーツ教室」、「健康づくり事業」、「指導者養成事業」、「健康・スポーツイベント」がある。

当クラブでは、基本的に、安全性、健康づくり、中高年者対象ということを考慮して、それにあう種目や事業を開催した。

1. スポーツ教室

当クラブで会員に提供する種目として選択した

のは、「ゴルフ」、「ヨガ」である。

1) 「健康ゴルフ教室」

「健康ゴルフ教室」の名称で学習プログラム種目として開催した。種目として選択した理由は、クラブ創設以前に学長主催でゴルフ教室を開催していたことと、地域のニーズがあったからである。ゴルフの種目特性としては個人的スポーツ種目で、各自の能力やペースで楽しみ、かつ技術的な向上を楽しむことができることがあげられる。打数によって勝敗が決する判定競技で順次攻撃型に分類される。ゴルフ練習場やグリーンのような特別な練習環境や、自然環境を利用したゴルフ場のような特殊なプレイ環境が必要な種目で、その環境に身を置くことも楽しみのひとつである。また、ルールはラウンドすることによって学ぶことができる種目でもある。「ゆうゆう世代」である高齢者にはマイペースという点から最適なスポーツ種目といえる。実際の教室でも、初心者と経験者の2チーム編制でレベル別に異なる内容を学ぶ機会を設けたり、ゴルフレンジでの打ちっ放し練習とグリーンでのアプローチ練習と学習内容を分けたりしながら指導が行われている。担当する学長とゴルフ科目担当教員である桂准教授が、個人のレベルにあわせた指導を行っている。教室の最後には成果発表としてゴルフコンペを行い、初心者のグリーン体験もサポートしている。

教室は前期（5月～7月）、後期（10月～12月）の水曜日隔週6回を基本に、午前10時～12時、武蔵丘短期大学のゴルフ練習場と芝生を会場として開催した。猛暑や雨天時は吉見町の吉見マンモスゴルフセンターへ移動して開催した。参加費は各期共に3,000円とし、これに年会費（年1回）1,000円を加えて4,000円とした。ゴルフセンター利用料やゴルフコンペは別途徴収した。参加人数は、前期27名、後期23名である。

参加者は非常に熱心で、出席率も高く、開始30分前にはほぼ全員がそろっているほどである。学長ら指導者への評価は高く、成果発表のゴルフコンペも盛況である。

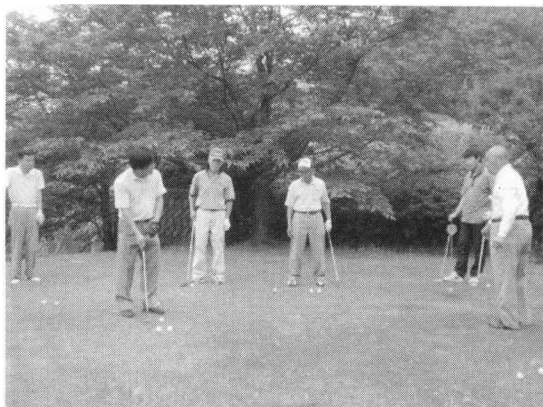


写真1 パットニング練習の様子

2) 「健康ヨガ教室」

「ヨガ」は「健康ヨガ教室」の名称で学習プログラム種目として開催した。現在実施している「ヨガ」はストレッチングと呼吸法に重点をおいたもので、柔軟性が必要とされる難しいポーズをとるものではない。この種目の特性としては、個人的な種目であり、各自の能力やペースで楽しみ、身体の構造やインナーマッスルへの意識を高めることがあげられる。体づくりの運動に分類される。激しく動くことがないため、安全な健康づくりに役に立つ種目である。実際の教室には中高年の女性参加者が多く、ゆっくりとしたペースで静かな環境で運動を楽しんでいる。個人種目ではあるが、指導者がいないと正しく安全に取り組むことが難しい種目であるため、教室の種目として選択する意味がある。指導はヨガインストラクターの資格を持つ外部講師である遠山綾夏氏が担当した。

教室は前期（5月～7月）、後期（10月～12月）の火曜日隔週6回を基本に、午前10時～11時半、武蔵丘短期大学のスタジオを会場として開催した。参加費は各期共に3,000円とし、これに年会費（年1回）1,000円を加えて4,000円とした。参加人数は、前期10名、後期10名である。

プログラムは参加者全員が中高年者の女性であることに配慮したもので、ゆったりとした音楽が流れる中での身体活動で、参加者に大変好評である。



写真2 健康ヨガ教室

2. 健康づくり事業

この事業は、吉見町健康センターからの業務委託事業である。健康体力測定やデータ処理、特定保健指導の栄養・運動教室運営の業務委託である。

1. 吉見町介護予防特定高齢者評価事業
2. 吉見町介護予防一般高齢者評価事業
3. 吉見町特定保健指導動機付け支援事業

1) 吉見町高齢者評価事業

1 および2の事業では町の健康診断時に健康体力測定を行った。測定項目は介護予防を中心とした項目で以下の通りである。

測定項目

- ・介護予防体力測定
握力、片足立ち（開眼）、タイムアップアンドゴー、5m最大歩行
- ・健康体力測定
長座体前屈、椅子立ち上がり10回
- ・その他
血管年齢、足指筋力、骨密度測定、バランス測定（足裏画像）

参加者が希望に応じて選択できるように測定ブースを設け、測定は学生が担当した。学生は太田ゼミ、高橋ゼミ、堀川ゼミのゼミ生で延べ12名が参加しゼミの時間に事前に機器操作や測定方法の練習会を経て、実際の測定に臨んだ。測定後はその場で評価票を作成し、教員がグループまたは個人に結果の見方を説明した。測定は6月30日（木）、7月1日（金）、7月2日（土）の午前中吉見町の悠友館（ゆうゆうかん）で行われ、3

日間で333名が測定に参加した。測定結果は年代別に整理して、町の担当者に第一報として10月に報告した。

学生たちは初日はこちら側から先に参加者に挨拶ができなかったり測定にお誘いできなかったりしたが、慣れるに従って積極的に声をかけて笑顔で接遇しながら測定できるようになっていった。「町の皆さんに声をかけていただいたり、お話しさせていただいたりすることによって自分も元気になり、笑顔も出て、とてもよい経験をさせていただいた。この経験を今後の学生生活や進路に活かしていきたい。」という感想が多くの学生から寄せられた。後日、吉見町の担当者にもこの学生の声をお伝えした。また、教員にとっても町の方々と直接お話しすることで、短期大学への地域の期待を感じることができるようになった。測定結果については、今後は各種健康の指標と照らし合わせて分析をしていく予定である。

2) 吉見町特定保健指導動機付け支援事業

3の吉見町特定保健指導動機付け支援事業は、前述の1. 吉見町介護予防特定高齢者評価事業と2. 吉見町介護予防一般高齢者評価事業において『動機付け支援』の対象となった町民の健康指導事業で、「得々教室」の名称で実施している。内容は8月に実施した本学の管理栄養士や栄養士がマンツーマンで相談にのり指導する「栄養指導」と、9月から翌年2月まで毎月1回行われる6回継続の「健康運動教室」である。対象者は23人であった。

「栄養指導」は『私があなたの栄養士』というキャッチフレーズのもと、同じ管理栄養士（栄養士）が同じ対象者に、翌年2月まで、指導や助言をする形をとった。事前に栄養調査票を対象者に配布し、8月末に2日間、町の保健センターで個別相談会を開催した。その際に各人の栄養摂取の傾向を把握して評価し、食事や栄養摂取に関するアドバイスをを行うとともに、栄養と運動に関する情報や毎日の体重や歩行歩数、週ごとの腹囲が記入できる、健康づくりのノートを配布して活用法を説明した。また、1週間後に栄養指導やアドバイスの実施状況報告を受けるための葉書も同時に配布し、実施状況を報告してもらった対象者には、

担当栄養士からコメントを文書で伝えた。また、相談会へ出席できない対象者には別の場で相談を受けたり、必要に応じて電話でもアドバイスをしたりした。

「健康運動教室」は月1回、吉見町保健センターでの教室事業である。指導は短期大学教員の太田と田中を中心に、吉見町在住の本学卒業生2名が行っている。内容は以下のとおりである。

- 9月：健康体力測定と簡単な筋力トレーニング
- 10月：コスモス畑のウォーキング
- 11月：お家でできる筋力トレーニング法
- 12月：フィットネスダンス（健康体操）
- 1月：フィットネスダンスと筋力トレーニング
- 2月：健康体力再測定

対象者23人のうち、9月は10人、10月は8人が出席して、プログラムに取り組んだ。参加者が出席時に栄養指導の際に配布したノートに体重や歩行歩数等を記入して持参し、短大の担当者がそれを評価してアドバイスするフォロー活動を行っている。

対象者全員に毎月、教室の前に手紙を送って参加を促す予定である。



写真3 吉見町コスモス畑ウォーキング

3. 指導者養成事業

フィットネスダンス普及員養成講座「4時間（4H）セミナー」、「2時間（2H）セミナー」を主催し、（財）健康体力づくり事業財団の第82回健康運動指導士および健康運動実践指導者資格更新講習会『セルフケアコンディショニングの薦めと実践指導法』を受託運営する予定である。

（社）日本フィットネス協会が認定しているフィットネスダンス（歌謡曲などにあわせて行う

健康体操）の指導資格「フィットネスダンス普及員」を取得する4時間の講習会（4Hセミナー）を12月10日に、フィットネスダンスのコリオグラフィ（振り付け）を3曲学ぶ2時間セミナー（2Hセミナー）を12月11日に開催する。講師は本学非常勤講師の池田美知子先生である。この講習会は、健康運動実践指導者やADIなど本学で取得した健康づくり関係の資格を継続するための更新講習会でもあるため、過去5年間の有資格の卒業生に声をかけ、バックトゥースクールの機会としても活用したいと考えている。

（財）健康体力づくり事業財団の第82回健康運動指導士および健康運動実践指導者資格更新講習会は運動参加者が自らコンディショニングを行えるようにする方法の実践指導講習会である。約100名の参加者で、平成24年1月9日と10日の2日間で実施する予定である。

4. イベント

1) アーセナルレディスと福島県高校女子サッカー選手との練習会

12月2日、3日に本学に来校するイングランドの女子サッカーチーム「アーセナルレディス」のサッカークリニック（合同練習会）に、東日本大震災の原発事故により、避難を余儀なくされた高校女子サッカーの強豪校福島県立富岡高等学校女子サッカー部10名を招待する。

この事業は太田が、（社）全国大学体育連合の「スポーツ復興支援活動補助金」（スポーツを届けよう）を得て実施する事業である。

2) フィットネスダンス in 比企

12月11日に日本フィットネス協会からの助成金を得て、2時間のフィットネスダンスの発表会と体験会を地域住民を対象に開催する。地元から『パドルジャーク体操』のサークルが、短大からはエアロビクス部の現役学生やOGの発表会参加が予定されている。体験会は、フィットネスダンスリズムウォーキングや全国大会入賞作品創作者3名の指導を予定している。

Ⅲ スポーツクラブの運営

1. 運営資金

(1) 会費収入（収入比：約5%）

今年度の当クラブの会費収入は、入会金一人1,000円である。今年度は初年度ということで、教室が活動の中心であり、月会費や年会費といった会費の徴収は考えなかった。

(2) 事業収入（収入比：約20%）

1. スポーツ教室

ゴルフ、ヨガともに6回連続の教室を2期開催した。初年度ということで、お試し価格として、1回ワンコイン（500円）で設定し、1教室3,000円で設定した。この金額にスポーツ安全保険代が含まれている。10人参加者がいれば、講師謝金を1回3,000円程度支払える価格とした。初回から6回参加しても、途中参加でも3,000円である。途中参加者にはこの点について説明し納得していただいている。

2. 指導者養成講習会

（財）日本フィットネスダンス協会講習会運営ルールにのっとり参加費を徴収する。テキスト代別4Hセミナーで5,000円程度、2Hセミナーでは2,000円程度を予定している。

(3) 受託収入（収入比：約55%）

今年度は以下4件の業務委託料収入がある。吉見町は健康センターからの業務委託料で健康体力測定やデータ処理、特定保健指導の栄養・運動教室運営の業務委託である。登録更新講習会は講習会運営の業務委託である。

1. 吉見町介護予防特定高齢者評価事業業務委託料
2. 吉見町介護予防一般高齢者評価事業業務委託料
3. 吉見町特定保健指導動機付け支援事業業務委託料
4. （財）健康体力づくり事業財団健康第182回健康運動実践指導者（指導士）登録更新講習会

(4) 寄付金・協賛金（収入比：約5%）

立ち上げ時の寄付金収入

(5) 助成金・補助金（収入比：約15%）

フィットネスダンスフェスティバル in 比企（財）フィットネス協会の助成金で、イベント開催に対しての助成金である。

初年度は町からの委託事業が複数あり、総収入に占める受託収入の割合が高い、地域の短期大学であることを反映した収入状況である。来年度に向けては、会費を年会費、月会費制度にする方向を検討し、自主財源の確保に努める必要があると思われる。

また、平成24年度からはスポーツ新興くじtotoの助成を申請する予定である。

2. 広報活動

2つの教室事業は吉見町の広報誌、彩の国いきが大学東松山学園と東松山きらめき市民大学の在学生、武蔵丘短期大学の公開講座参加者、短大関係者のネットワークを利用して広報誌し、参加者を募った。

主催イベントであるフィットネスダンス in 比企やフィットネスダンス普及員講習会については、前述の地元関係者に加え、（財）健康体力づくり事業財団、（社）日本フィットネス協会のホームページにも掲載されている。また、学園祭や直近の卒業生の有資格者やエアロビクス部のOGにも個別に連絡をとって広報している。

今後は独自のホームページを立ち上げて、広報活動を展開するとともに、参加者の募集活動につなげていきたい。

3. クラブ運営担当者

平成23年度には各事業に短期大学専任教員が10名、非常勤講師助手3名、有資格卒業生3名、外部指導者4名で、栄養やスポーツ、健康づくりの指導にあたってきた。また、事務局員として非常勤助手1名と卒業生1名が週に1回程度任務にあっている。また、学生ボランティアとして15名の学生が活動している。

今後も指導者として短期大学の教員や資格を持った卒業生の協力をあおいで事業を運営してい

く予定である。また、toto の助成金を申請してフルタイムの事務局員の確保をしたいと考えている。

4. 活動内容

次年度からは、今期の活動に加えて、新たに骨密度測定の結果を活かした健康づくり教室、スポーツ指導者（ハンドボール）講習会、ポールウォーキング教室など、短期大学の公開講座で希望が多かった事業にも取り組んでいく予定である。

まとめ

武蔵丘スポーツクラブは初年度の活動を進めてきた。平成 24 年度からは toto の助成金を活用し、その後は NPO 法人格取得をめざしてクラブ経営によりいっそうの努力をし、地域に貢献するというクラブの目的をはたしていきたいと考えている。

【参考文献】

1. (財)日本体育協会、公認スポーツ指導者養成テキスト共通科目Ⅰ, (財)日本体育協会、2005.pp.146-162.
2. (財)日本体育協会、公認スポーツ指導者養成テキスト共通科目Ⅱ, (財)日本体育協会、2005.pp.72-106.