

実践報告

武蔵丘スポーツクラブ 2年目の活動報告

The report of Musashigaoka Sports Club

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

Abstract

平成23年(2011年)5月9日に発足した「武蔵丘スポーツクラブ」は、スポーツ振興くじ(toto)の助成を受け、2年目の活動に入った。2年度目は初年度からのゴルフとヨガのスポーツ教室の開催期を増やすとともに吉見町の健康づくり事業に加え、新たに「骨元気アップ教室」、「ハンドボールクリニック」、「ポール(ノルディック)ウォーキング教室」をtotoの助成事業として実施した。また、東松山市の子育てネットとの連携事業として、「子どもフェスタ」、「こどもプール教室」を自主事業として開催した。また、平成24年11月15日付けで特定非営利法人(NPO法人)として埼玉県に認証され、年度途中で新しい団体としてスタートを切った。

Musashigaoka Sports club meets the second year in 2012. It held 3 sports classes (Golf, Yoga, Physical Exercise) and 4 sports events and 1 fitness events. We certificated Non Profit Organization from Saitama Prefecture in November 15.

I クラブの2年度目

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武蔵丘短期大学を拠点とした武蔵丘スポーツクラブ(通称「ムサタンSC」)は、創設から2年度を迎えた。本年度はスポーツ振興くじ(toto)の総合型地域スポーツクラブの基盤強化助成(最大5年間継続)から総額約800万円を受けての活動となった。

2年度目はtotoの助成事業として、初年度からのゴルフとヨガのスポーツ教室の開催期を増やすとともに、新たに「骨元気アップ教室」、「ハンドボールクリニック」、「ポール(ノルディック)

ウォーキング教室」を開催した。また、昨年に引き続き吉見町の健康づくり事業(介護予防評価事業)の受託し、さらに東松山市子育てネットと連携して、「子どもフェスタ」にて「親子体操」を、また学内プールで「こどもプール教室とカヌー体験」を自主事業として開催した。

また、平成24年11月15日づけで特定非営利団体(NPO)法人として埼玉県に認可された。

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」、「健康・スポーツイベント」がある。

初年度は中高年者を対象とした事業を開催したが、本年度は新たに幼児や青少年といった若い年

年齢層を対象としたプログラムを実施した。

1. スポーツ教室

昨年度から引き続き、「健康ゴルフ教室」、「健康ヨガ教室」を開催した。

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。学長や桂教授に加え、新たに長島専任講師が加わり、充実した指導陣の元、延べ54人が参加する人気教室である。

昨年同様は、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、本学でゴルフ授業を担当する杉山教授や山村講師も各班について各初心者のグリーン体験をサポートした。

教室は昨年からの前期(5月～7月)と後期(10月～12月に加え12月～1月の土日教室(計4回))を1期増やして開催した。

前期(5月～7月)、後期(10月～12月)は水曜日隔週6回を基本に午前10時半～12時で、また、土日教室は12月1日(土)、2日(日)と1月、2月の土曜日計4回で実施を予定している。会場は武蔵丘短期大学のゴルフ練習場と芝生を主会場とし、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。参加費は前期後期は共に月会費(3か月)6,000円、土日教室は4,000円とし、これに年会費(年1回)1,000円とスポーツ安全保険(1年間:年齢により金額が異なる)を加えて初回参加期は8,000円程度とした。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25名、後期22名、土日教室7名である。

参加者は非常に熱心で、本年度も前年度同様出席率も高い。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 健康ゴルフ教室

2) 「健康ヨガ教室」

本教室で実施している「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。教室参加者は中高年の女性が多く、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。指導は本学卒業生であるインストラクターの川人(かわんど)恵氏が担当した。

今年度から教室を通年制とし、昨年度からの水曜日隔週クラス(午前10時～11時半)を武蔵丘短期大学のスタジオを会場として開催するとともに、火曜日毎週クラス(午後2時から3時半)を2階実習室にて新たに開催した。

参加費は各期月会費3か月で3,000円とし、これに年会費(年1回)1,000円を加えてと保険料(年齢により金額が異なる)5,000円程度とした。参加人数は、火曜教室11名、水曜教室3名である。

中高年者の女性参加者に加え、男性の参加者も迎えて呼吸を意識した身体活動で、参加者にも大変好評である。



写真2 健康ヨガ教室

3) 骨元気アップ教室

今年度からの新規事業である。骨密度を測定し、その結果を踏まえ、骨に刺激を与えて転倒を予防する運動を行う教室である。

3) - 1 ひだまりサロン教室

吉見町にある高齢者のつどいを主催する「ひだまりサロン」での骨元気アップ教室である。サロンは毎週火曜日、土曜日に施設近隣の高齢者が午前中に集まり、文化的活動や運動教室、学習会に参加して過ごし、昼食を食べて帰宅する日中活動の場である。

7月21日土曜日に骨密度測定を実施し、以降月1回火曜日に運動教室を開催している。測定はスポーツクラブ職員の真島枝里子、高橋こずえの2名と太田、本学の卒業生(社会人)で栄養士の吉見町民でもある原口法子氏、同じく卒業生で健康運動指導士でもある上村由紀子氏が担当した。運動指導は、太田と健康運動指導士と教員の資格を持つ職員の高橋こずえ、上村が交代で担当している。主にいすに座ってできるフィットネスダンスや筋力トレーニング、ボールやタオルを利用したストレッチなどを組み合わせて実施している。

毎月1回ではあるものの、笑い声の絶えない明るい雰囲気の中で、60代から80代の参加者10数名が十分に体を動かす時間をすごしており、定期的なサロンの活動として定着しつつある。また、骨密度測定はサロンの利用者以外の近隣住民の参加も可能なため、多くの住民がサロンを訪れている。

る。サロンの主催者からも良い評価をいただいている。

このサロンでの活動の他、平成25年1月からは吉見町本沢集会所での教室も予定されている。

事業は toto 助成で運営されているため、今年度は参加者の経費負担はない。



写真3 骨密度測定

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を担当した。本年度担当したのは以下の事業である。

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

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。

・介護予防体力測定

握力、片足立ち(開眼で最大1分間、タイムドアップアンドゴー(TUG)、5m最大歩行、長座体前屈、椅子立ち上がり10回

・健康度測定

血管年齢、足指筋力、骨密度測定、バランス測定(足裏画像)

昨年同様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。学生は太田ゼミと田中ゼミゼミ生で延べ15名が参加した。学生は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。特に今年度は toto 助成により新しい骨密度計を購入

したことを受けて、新しい機器の使用方法について業者から直接説明を受けた。測定結果はその場で学生が記録用紙に記入し、改めてパソコンで記録用紙を作成して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28日(木)から30日(土)の3日間で午前中吉見町の悠友館(ゆうゆうかん)で行われた。3日間合計で426名が測定に参加した。測定結果は年代別に整理して、町の担当者に月に報告する予定である。

昨年の経験と反省を踏まえ、学生たちの事前の練習会では参加者への挨拶や測定ブースへのお誘いのお声掛けも研修した結果、初日から積極的に声をかけて測定に案内し、笑顔で接遇しながら測定できた。「町の皆さんに声をかけていただいていたうれしかった。」「短期大学での勉強が実際に地域の人の役に立つことが理解でき、とてもよい経験だった。」という感想が多く、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、教員に対しても参加者から「昨年参加したから今年も参加した」、「来年も実施してほしい」などの声が寄せられ、測定することの意義や短期大学への地域の期待を感じることができるよい機会となった。測定結果については、今後は各種健康の指標や昨年度のデータと照らしあわせて分析をしていく予定である。

3. スポーツイベント

1) ハンドボールクリニック

今年度からの新規事業で、totoの助成事業である。8月は小学生、10月は中学生、平成25年1月に親子を対象とした教室を開催するものである。本学ハンドボール授業担当の高橋琴美准教授が運営を担当し、外部指導者東俊介(あずましゅんすけ)氏、山口たまき氏、日本ハンドボールリーグ所属チーム大崎電気の東佑三(ひがしゆうぞう)選手を迎え、指導者達が一流指導者の指導法を学べる形式になっている。基本の練習に加え、参加者でチームを組んでの試合を行っている。8月には34名、10月には38名の参加者をえて実施した。

参加した子ども達は本格的な指導を受け、あこがれのトップ選手のプレイを間近に見ることができ、大変喜んでいた。



写真4 ハンドボールクリニック

2) ポールウォーキング教室

今年度からの新規事業で、totoの助成事業である。11月10日土曜日の学園祭武蔵丘祭のイベントとし昼休みにて開催した。担当は日本ノルディックウォーキング協会の講習を受講した本クラブ会長の福島邦男准教授である。

学園祭や同時開催の公開講座参加者14名、ウォーキングの授業を受講している本学学生13名など27名の参加者をえて、ボールの扱いや基本動作を講習し、近隣の大沼まで歩いて戻る体験を行った。

地域の参加者の方からは「興味があったので今回詳しく理解することができた」とのお声をいただいた。短期大学のキャンパスそばに水鳥の集う環境があることを知った学生もいた。吉見町は体育指導員を中心にノルディックウォーキングの普及をはかっており、その活動を支える一助となるイベントとなったと考えている。

3) 親子体操

今年度取り組んだ新規の自主事業である。

東松山市の子育て支援関係団体「子育てネット」との連携事業として、親子体操教室と夏休みプール体験事業を実施した。

3) - 1 親子体操

8月23日木曜日に「子育てネット」主催で東松山市高坂市民活動センターで開催された、『この指とまれフェスタ』会場にて、一般社団法人日本親子体操協会理事で本学卒業生の大久保裕美氏を講師に親子体操教室を実施した。親子で組になって行う体操も含まれていたため、学生ボランティア

で参加した本学エアロビクス部マリリンズの学生たちが兄弟のいる子どもの母親役を務めた。会場には300名を超える参加者が詰めかけ、体操の参加者もキャパシティの限界の20組を超える数で盛況であった。

また、学園祭の武蔵丘祭でも、卒業生や住民の親子を対象に親子体操協会の講師による教室を実施し、6組の参加者で体験教室を実施した。



写真5 親子体操教室

3) - 2 夏休み子どもプール体験教室

8月10日金曜日午前中に本学プールにて「夏休みプール体験」を実施した。これは公営プールが閉鎖された東松山市の現状を考慮して、本学のプールを子どもたちやその家族に開放できるかを確かめるための試みの事業である。「子育てネット」関係者の協力を得て、親子10組がプールで遊んだり、泳いだり、カヌーに乗ったりする体験を楽しんだ。担当は本学野外活動授業担当者でもある会長の福島准教授太田、高橋職員、健康スポーツ専攻水泳2を履修した男子学生ボランティア2名である。

本学のプールは浅いところで120cm、深いところは140cmの水深があるため、使用コースは1コースのみとし、台をプールに沈めて階段状にしたり、真中に台を置いたりして子どもが立てる場所を確保した。参加したのは小学生3名、幼児が8名、その母親6名、子育てネット関係者2名であった。基本的には自由遊びで40分遊んで10分休憩することを2回繰り返し、子どもたちは自由に水に出たり入ったりした。泳げない幼児には

台の上でボール拾いや輪くぐりの遊びを提供し、浮き輪や腕浮き輪で泳げる子どもたちは親や学生がほぼマンツーマンで同行して安全確保しながら足がつかない所からプール中央の台つく台まで泳いだり、プールの端まで泳いだりした。また、カヌーに乗る体験の場を設け、ライフジャケットを着用して、福島や太田の漕ぐカヌーに乗ったり、後を学生や教員が押さえた状態のカヌーを漕いだりする時間を提供した。

初めに「このプールは足がつかないところがあること」を体験させたためか、子ども自身が安全に気を付けて各自で遊び、兄弟や友達とも楽しく過ごしていた。天候にも恵まれ、子どもたちは久しぶりのプール遊びに満足した様子だった。ボランティアで参加した学生は中学校の保健体育教員を目指す学生たちだったため、中学生との違いや、小学生と幼児の差を実際に見ることができた学びの場にもなった。本人たちも参加して楽しかったと感想を述べている。



写真6 夏休みプール教室

この経験を活かし、来年度はプール教室事業を本格実施したいと考えている。

Ⅲ スポーツクラブの運営

1. 運営資金

今年度はスポーツ振興くじ (toto) の総合型地域スポーツクラブ基盤強化事業の助成対象となり活動に約400万円、クラブマネジャー設置支援事業により約400万円、計約800万円規模の助成を

受けることとなった。

申請業務は太田が担当し、平成 23 年 11 月に埼玉県広域スポーツセンターの専任指導員の加藤氏、平野氏と相談しながら書類を作成し、財団法人日本体育協会へ応募書類を提出、平成 24 年 4 月に助成決定通知が届き、7 月にクラブの口座に助成金が振り込まれた。この助成によりゴルフやヨガ、骨元気アップの各教室、ハンドボールクリニックやポールウォーキング教室の運営経費（講師謝金、交通費、用品費）をまかなうことができるようになった。toto の助成は実質経費の 90%を助成するものであるため、自主財源として約 80 万円が他に必要となる。他に、職員給与や謝金に発生する税金を徴収して納税する業務、源泉徴収票を作成する業務が発生することになり、職員が東松山税務署からの指導に従って仕事を進めている。

また、クラブマネジャー設置支援事業により、アシスタントマネジャーの資格を持つ 2 名の常勤職員を雇用することが可能となり、正のマネジャーに真島枝里子氏、副のマネジャーに本学卒業生の高橋こずえ氏を迎えることとなった。

2. 広報活動

助成金により、教室事業のパンフレットを作成し、後期の事業の広報募集活動に利用した。配布先は、吉見町の関係者、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学生、武蔵丘短期大学の公開講座参加者、11 月に東松山市で開催される日本スリーデーマーチ参加者などである。

また、高橋職員がホームページとブログを作成して立ち上げ、情報をアップしている。

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 2 名、有資格卒業生 3 名、外部指導者 4 名で、事業の運営にあたってきた。また、常勤事務局員 2 名がフルタイムで任務にあっている。また、学生ボランティアとしてのべ 17 名の学生が活動している。

真島、高橋 2 名の有償専任職員は、6 月 30 日、7 月 1 日の二日間に財埼玉県体育協会が開催した、

埼玉県クラブマネジャー養成講習会に参加して試験に合格し、「公益財団法人日本体育協会公認アシスタントマネジャー」の資格を取得した。

また、NPO 法人化を鑑み、運営組織体制を拡充し、地域住民 7 名、短期大学関係者 7 名からなる理事会を組織し、福島会長を NPO 法人の代表理事とした。

今後も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指導にあたり、地域住民の方の力をかりて事業を運営していく予定である。

4. 活動内容

次年度は、今期の活動に加えて、女子サッカー教室や子ども教室など、子どものプログラムに力を入れる期としたいと考えている。また、骨元気アップ教室は継続的な体操をする機会を今以上に設けて充実させていきたい。

5. NPO法人化

かねてより懸案だった特定非営利法人（NPO 法人）への移行に着手し、8 月に書類を完成させて埼玉県に申請した。その際、かねてより申請業務に詳しい NPM 創造センター理事長松本眞一氏に相談し、アドバイスを受けた。その結果、平成 24 年 11 月 15 日に埼玉県から NPO 法人の認証を受け、その後登記を完了した。今後はより社会的な組織として活動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.