

令和元年度第1回創設・育成研修会

“筋肉は鍛えるのではなく、整える！！”



6月7日（金）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（一社）日本コンディショニング協会会長であり、トップアスリートから一般の方をはじめのべ1万人以上を指導されており、コアトレ並びにコンディショニングの第一人者である有吉与志恵氏を迎え、コンディショニング体験会を実施しました。

コンディショニングは、身体の調子が整う（Good Conditionになる）ことを目的とした運動です。肩こり、腰痛、冷え、便秘、不眠など身体の不調を訴える方が多くなっている現代、それは、便利な世の中となり、筋肉を使わない生活や運動を行う時間もないなどが原因と言われています。この状況では、使われている筋肉は疲労が溜まり硬くなり、使われない筋肉は萎縮して硬くなっているそうです。そこで、コンディショニングを行うことで、まずは、身体を「良い状態」へと導くことになります。「良い状態」とは「自然体＝身体が持っている当たり前の反応をできる身体の状態」を指しています。今回の研修会で、少しの時間と、手間をかけておこなうことで、身体の変化、不調の改善などにつながることを体験する機会となりました。

初めに、足首まわし、クルクルトントン、肩ブラ、背骨リセットなど9つの動作を学び、実践しました。このコンディショニングは、競技や分野、年齢など関係なく、誰でも取り組むことができるそうです。実際に簡単な動作で身体の変化を実感することができた参加者からは、『膝の痛みが軽減された、続けられそうな強度でとても良かった、簡単な動作で効果を実感することができて驚いた』などの感想がありました。さらに学びたいとの意見を受け、2回目の体験会を予定しています。



山口県連絡協議会総会

創設・育成研修会と同日に、総合型地域スポーツクラブ山口県連絡協議会の総会が行われました。昨年度の事業・決算報告、規約改定、役員、今年度の事業・予算等の説明が事務局（県スポーツ推進課）からあり、すべて承認されました。県連絡協議会では、昨年度から、会費の徴収が始まりました。43クラブから納入をしていただき、理事会の開催や豪雨災害義援金手数料等に活用させていただきました。また、この度の総会で役員の前会長を3名とすることが決定し、一般社団法人菊川スポーツクラブの井上登代子氏が選任されました。

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

スポーツクラブ
BIG

Vol.28

2019年

6月

研修会情報

* クラブマネジメント研修会
兼 アシスタントマネジャー養成講習会
期日：令和元年8月31日（土）
9月1日（日）
場所：カリエンテ山口

令和元年度総合型地域スポーツクラブに係る事業計画

事業名	期 日	場 所	備 考
山口県連絡協議会 第1回理事会	令和元年 5月17日(金)	県政資料館2F 体協会長室	理事10名 事務局2名
第1回総合型地域スポーツクラブ 創設・育成研修会	令和元年 6月 7日(金)	山口南総合センター	講師 日本コンディショニング協会 有吉与志恵
平成31年度総会	令和元年 6月 7日(金)	山口南総合センター	役員、評議員
地域スポーツ指導者養成事業 ACP普及講習会	令和元年 6月29日(土)	やまぐち リフレッシュパーク	東京学芸大学 佐藤善人 J S P Oスポーツ科学研究室 青野 博
地域スポーツ指導者養成事業 女性とスポーツの会 「第5回スポーツの絆 WOMAN和ークル」	令和元年 7月20日(土)	カリエンテ山口	Aodenture Design 代表 難波克己
山口県クラブマネジメント研修会 兼:アシスタントマネジャー 養成講習会	令和元年 8月31日(土) 9月 1日(日)	カリエンテ山口	環太平洋大学 常浦光希 久留米大学 行實鉄平 大分大学 谷口勇一 至誠館大学 福田一儀 【事例発表】 至誠館クラブ会長 高屋英人 同事務局 岡崎祐介
地域スポーツ指導者養成事業 女性とスポーツの会 「第6回スポーツの絆 WOMAN和ークル」	令和元年11月 9日(土)	カリエンテ山口	順天堂大学 女性スポーツ研究センター 三倉 茜
地域スポーツ指導者養成事業 ACPブラッシュアップ研修会	令和元年11月30日 (土)	ココランド山口	東京学芸大学 佐藤善人 J S P Oスポーツ科学研究室 青野 博
スポーツリーダー養成講習会	令和元年12月7日(土) 12月8日(日)	未定	講師未定
山口県連絡協議会 第2回理事会	令和2年2月下旬予定	未定	役員
第2回総合型地域スポーツクラブ 創設・育成研修会	年度内を予定	未定	講演・体験・資格取得 情報交換 など

スポーツ指導者等派遣事業の助成を受けるクラブは、網掛けの研修会・講習会のいずれかを受講してください。



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、各コーディネーターがインタビューをして、人を紹介していきます。

豊田中いなほ倶楽部 会長 石川 武人 氏

平成30年度から、前会長の一柳さんの後継者として、豊田中いなほ倶楽部の会長として活躍されている石川武人さんにお話を伺ってきました。

豊田中いなほ倶楽部が10周年を迎えた記念イベントがあるそうですね？

昨年度、プレイベントとして「どろんこフェスタ」を実施しました。休耕田に水を張り、走ったり、しり相撲をしたりして楽しみました。一番の人気は、5人乗りのそりをトラクターで引っ張る遊びで、多くの親子に参加していただきました。どろんこバレーにヒントを得た遊びで、泥にまみれる経験をしてほしいとの思いで企画しました。今年は、8月11日(日)に豊田中の浮石市場バス停前の田んぼでもっと盛大に行います。当日飛び入り参加もできますので、お気軽にご参加ください。

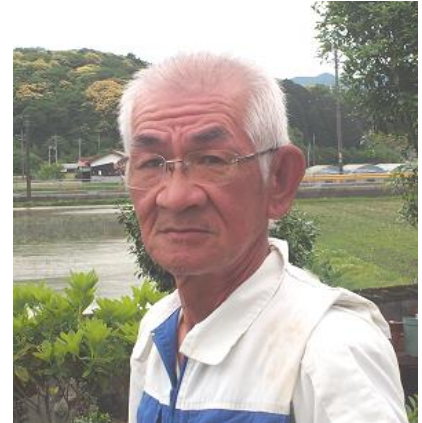
今もスポーツ推進委員として活躍されていますが、その原動力は？

35年前、一柳さんの誘いで、体育指導員時代から今まで、地域スポーツにかかわってきました。その間、地区の運動会での6連覇や野球チームの監督など、思い出がたくさんでしたが、何かをしたいと肩に力を入れてこなかったことがよかったのかもしれない。特に、スポーツ推進委員の研修会で学んだニュースポーツを地区に持ち帰って、たくさんの人に楽しんでいただけたことも大きな原動力になっていると思います。

これから大切にしたいことは？

少子高齢化が加速していることは止められませんが、若い人が外遊びにもっと興味をもてるようなイベントを考えたいし、地区を越えた参加を呼びかけていくことなどを役員の皆さんと考えているところです。そして、何よりも、イベントに参加していただいた人を心から笑顔でおもてなしをすることを大切にしたいのです。「ありがとう」「笑顔」は、設立当時のクラブ理念でもからなのです。

これから田植えをされる農繁期にお邪魔しました。この土地で生まれ育ち、郵便局員として、地域とのかかわり以上に、「頼まれればいやと言わない」石川さんの温かさが、多くのみなさんが協力しようとする気持ちを育てているように思えました。



ココロとカラダ健究会 会長 小川忠良氏 クラブマネージャー 河内 啓氏

設立から15年目のココロとカラダ健究会の会長小川氏と事務局河内氏にお話を伺いました。

クラブ設立のきっかけは？

平成13年ごろから、スポーツ推進委員の集会などで、総合型地域スポーツクラブの設立の話をする機会が多くなりました。そんな中、現会長 小川さん(写真左)と私(河内)、賛同される2人を含めた4人で、週1回、周防大島町での設立に向けて話し合う機会を作りました。

ココカラは、賛同された既存グループが集まり、さらに、新しい種目を加えた形でスタートしました。

法人格を取得してのメリット・デメリット

法人化することになった直接の理由は、スポーツ振興くじの助成を受けるためでした。おかげで、3年間安定した財源(人件費)を確保することができました。この3年間は非常に重要な時期でした。安定した収益事業を確立するなど4年目以降の人件費確保につながる仕組み作りが必要だったのですが、思うように実現することができませんでした。

クラブの実績としては、4年目以降は法人化による直接的なメリットはなく、毎年、法人税均等割額71,000円を消費しています。施設管理を請け負う、民間助成金を活用するなど考えた時には、法人であることは大きなメリットですが、法人であることを生かせる活動をできていないのが現実です。

クラブの問題・課題

既存グループの会員にとっては、会費の設定は新たな出費となり、その意味が理解できずに去っていくグループがありました。子どもの活動に関しては、絶対数が少ない中で比較的多種目を維持できています。それは、総合型であるがゆえに種目同士の垣根なく活動に参加できているからだと考えられます。


問題・課題はたくさんありますが、特に、中心的人材が高齢化し、新たな取組が難しくなっていることです。そして、極端な思考かもしれませんが、現状を維持する、または、より活動を膨らませるためには、クラブ運営を選任できる人材が最低一人必要であり、そのための人件費を生み出さなければ成立しないと思っています。現状よりやや縮小しつつもボランティアでできる範囲で維持するのか、雇用できる体制づくりに向かうのか、といったところです。



雇用できる体制づくりとして、法人であることを活かし、施設管理を請け負うことも一つの選択肢と考えていますが、それでもその体制を確立するまでには相当体力が必要です。

この6月から新たな2年間の任期が始まります。どちらにしても新たな動きになることは間違いなさそうです。



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
榎浜スポーツクラブ	令和元年6月2日(土)	和田 康夫
 <p>今から7年前、平成24年5月に設立した「榎浜スポーツクラブ」に訪問しました。今回は、このクラブの母体である体育振興会の伊藤豊文会長さんにお話しを伺いました。</p> <p>榎浜体育振興会は、地区のスポーツや体育行事を運営してきており、スポーツ少年団も所属しています。今年度から、子ども会も参加に加わることで、体育振興会にかかわる人が増えています。この日は、ACPの前に、子ども会による相撲大会が行われ、榎浜保育園の園児たちが保護者の声援をたくさん受けて、真剣に取り組していました。行司は、体育振興会の有志のみなさんが努められ、大きな歓声が榎浜小の体育館に響いていました。</p> <p>クラブの設立当初は、シニアソフトボールとグラウンド・ゴルフにたくさんの参加がありました。特に、草に覆われていた地区の公園を改良して、グラウンド・ゴルフ専用の競技場にまで整備し、今に至っているそうです。</p> <p>体育振興会を母体に設立したクラブの特徴的な悩みとして、体育振興会の活動が活発であればあるほど、総合型地域スポーツクラブの必要性が低くなるということがあります。榎浜スポーツクラブは、まさにそのような状況ですが、この日は、榎浜スポーツ少年団バレー部が主催となり、地域の幼児等に呼びかけて開催する「くしがはまキッズACP」の初日でもありました。伊藤会長さんもこの試みには大賛成で、このACPが広がれば、クラブとしての活動の一部となり、他地区からの受入も可能になるとの視点を持たれたようです。</p> <p>榎浜スポーツクラブが新たに始めようとしている「シャッフルボード」などのプログラムとも合わせた展開ができそうな予感がしています。</p>		

クラブ名	訪問日	訪問者
いきいき健康スポーツ教室	令和元年6月21日(金)	岡村 睦美
<p>下関市で活動している「いきいき健康スポーツ教室」は、毎週金曜日の午後、下関市体育館で健康(ストレッチ)体操・ラージ卓球・トリムバレーを実施しています。まず、健康体操をおこない、その後、参加したい方がラージ卓球やトリムバレーも楽しまれています。健康体操には、毎回約130名が参加され、とても人気の教室となっています。今回も参加者で体育館はいっぱいで、2名の講師が壇上で指導し、ボールやタオルを使って音楽(演歌)に合わせて、身体を動かしていました。参加者が思わず口ずさんでしま</p>  <p>いような曲、講師のトーク、楽しみながら身体を動かすことができるのが人気の教室となっているのではな</p>  <p>いかと感じました。今回拝見することはできませんでしたが、健康体操後に実施しているラージ卓球やトリムバレーにも60名近くが参加され、引き続き楽しく汗を流されているそうです。参加している方は、この教室を毎回楽しみにされているそうです。クラブ名のとおり、“いきいき”と楽しく活動されており、会長さん、副会長さんをはじめ、事務局の方、参加者皆さんがすごく元気で“いきいき”されているのがとても印象的でした。</p>		

【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