

第1回創設・育成研修会を開催しました！

6月3日（金）に維新みらいふスタジアム（山口市）にて標記研修会が開催されました。今回は、講演とモルック大会を実施しました。

前半は、ブランディング・プロデューサーの中村真紀恵氏を招き、「クラブ広報のテクニク」～人が集まり、盛り上がるクラブにするためには～というテーマで講演をしていただきました。

「クラブの人（会員）が増えないのはなぜか。やっている需要が合っていない、内容そのものがよくないのではないだろうか。」的外れな内容や自己満足になっていないか、常に周りを見渡し、把握することが大事であること等をお話いただき、今一度クラブの状況を振り返る機会となったのではないかと思います。

では、「内容が良いのに人が集まらないのはなぜか。それは知られていなかったり、分かりづらかったりするから。」という視点で、チラシ作りをメインテーマにした講演会となりました。初めに、子どもや大人など配る相手によって記載する内容を変える等を教えていただき、実際に参加者で紙やペンを用いて手書きでチラシの作成をしました。わかりやすく、目につくチラシになっているか（なっていたか）を確認することができたのではないかと思います。

中村氏は、素晴らしい活動をしている総合型地域スポーツクラブ（以下 総合型クラブ）というのをもっと早く知りたかったと話されていました。総合型クラブは、県内だけではなく、全国的にも認知度が低いのが現状です。一人でも多くの方に知っていただけるように、まずはこれまでと違うチラシ作成に取り組んでみてはいかがでしょうか。今回学んだことを今後のクラブ活動などに活かしていただけたら幸いです。



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

スポーツくらぶ



Vol.45

2022年

6月

後半は、グループに分かれてモルック大会を行いました。昨年度と同研修会で体験会を実施し、多くのクラブや市町がモルックを実践されています。モルックは、モルックという木の棒で1～12の数字が印字されているスキttlを倒し、先に50点ピッタリになった方が勝ちとなります。倒れたスキttlを倒れている地点で立て直すため、後半になるにしたがってスキttlがバラバラになって遠くなっていくため、倒しにくさもさることながら、50点にするためのかけひきも必要になってきます。いかに50点にさせないかという戦略として、相手が狙っているスキttlをわざと遠くに飛ばすのも戦略の一つです。



ルールがわかりやすく、用具もお求めやすい価格で、子どもからシニアまで楽しめるモルックはとても親しみやすいスポーツだと感じています。グラウンドと芝生の違いでも倒れ方が変わり、場所を変えることでも違う楽しさが味わえます。

炎天下ではありましたが、始まると暑さも忘れ大変盛り上がり、クラブ同士やクラブと行政関係者の交流にもつながりました。

* 研修会アンケート結果

回答数30

開催日時

とてもよい	よい	どちらでもない	あまりよくない	よくない
9	15	3	3	0

- ・土、日の開催よりは、平日の方がよかった
- ・外での活動は、暑い時間帯を避けてもよかったのでは
- ・始まりの時間をもう少し遅くしてほしい(昼食の関係)

開催地

とてもよい	よい	どちらでもない	あまりよくない	よくない
14	13	3	0	0

- ・少し遠い
- ・県央部での開催がベストだと思う

体験内容

とてもよい	よい	どちらでもない	あまりよくない	よくない
20	7	3	0	0

- ・実際に広告を作ってみたのがよかった
- ・今日の広報活動のように、クラブに直接活かせる研修会がよい
- ・地域スポーツフェスタなどのイベントでモルックをしてみたい
- ・昨年もモルックを体験したので、他のものがしたい
- ・昨年やったから今年はより楽しみ方がわかった
- ・話題のニュースポーツで、やってみたかったのができてよかった
- ・市民にも親しみやすくよかった
- ・他のクラブとチームになって交流できてよかった
- ・アイスブレイク、コミュニケーションとしてとてもよい



令和4年度総合型地域スポーツクラブ山口県連絡協議会

第1回創設・育成研修会後、令和4年度総合型地域スポーツクラブ山口県連絡協議会総会が開催されました。以下のことについて審議され、すべて承認されました。

議事 (1) 第1号議案	役員 (案) について
(2) 第2号議案	令和3年度事業報告及び令和3年度決算報告について
(3) 第3号議案	第4号議案 令和4年度事業計画 (案) 及び 令和4年度予算 (案) について

役員任期は2年となっており、昨年度改選でしたので、役員皆さま引き続きよろしくお願いいたします。また、報告事項として、「全国登録・認証制度、クラブ育成状況等、地域部活動の受け皿となるクラブ育成支援事業、子どものスポーツ・文化活動機会確保充実に向けた部活動改革」について話がありました。特に部活動改革については、皆さま気になる内容でいろいろな思いやご意見がありました。

総合型地域スポーツクラブ 訪問日記

クラブ名	イベント名	訪問日	訪問者
美和スポーツクラブ	設立15周年記念事業 谷本道哉氏 講演会	6月5日(日)	岡村 睦美



今回は、美和スポーツクラブの設立15周年記念事業に伺いました。感染症の影響で1年遅れの開催となりました。このイベントはチケット制とし、約1か月前に販売を開始し、見事完売となったようです。当日はあいにくの雨ではありませんでしたが、190名が来場されました。講演会には岩国市の福田良彦市長もお越しになり、開演に先駆けて温かいお言葉をいただきました。次に、美和スポーツクラブ藤田会長が挨拶をされ、15年を迎えた感謝や、これからもより多くの人々にスポーツを親しむことができる環境を提供すること、スポーツを通じて健康で元気なまちづくりをしていくことを述べられました。

講演会には、講師として谷本道哉氏を招き、「健康寿命を延ばす簡単筋トレ法」というテーマでお話を伺いました。



谷本道哉氏は、順天堂大学スポーツ健康科学部前任准教授で、テレビ等にも出演されていますので、見たことがある方も多いのではないのでしょうか。

講演では、筋肉量の減少データ等を示し、筋肉は太ももの前などの大事な部分から落ちていく、加齢とともに速筋が委縮することで瞬発的な動きができなくなるなど、わかりやすく説明していただきました。そして、そのためには筋トレは大事であり、何歳からでも筋肉は鍛えること



ができるとお話がありました。また、場所や時間がなくても取り組める筋トレ法をいくつか教えていただき、深くしゃがみ込むスクワット(手を肩に当て、背筋を伸ばしてお尻を後ろに引きながら深くしゃがむ)や上半身を鍛えるマニュアルローイング(手を体の前で組み合っ互いに目一杯引っぱり合うように力を入れ、右後方・左後方に腕を引く)などを来場者で実践しました。その他、ウォーキングでは腕を強く振ることを意識することなども教えていただき、すぐに実践できる内容で、役に立つ内容が盛りだくさんでした。



人がつながる 人でつながる 人がつくる

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、コンシェルジュがインタビューをして、総合型地域スポーツクラブにかかわる人を紹介していきます。

角島地区スポーツ育成クラブ 会長 赤崎 祐享 氏

コバルト色の海にかかる角島大橋を渡り、角島地区スポーツ育成クラブの活動拠点の一つである角島開発センターを訪ねました。赤崎祐享会長さん（写真中央）、溝口哲男理事長さん、そして、事務局（会計）の山本真紀子さんが笑顔で迎えてくださいました。



平成12年に角島大橋が開通して、島の生活が大きく変わろうとしている中、漁業が中心の角島で、月に一度くらいは漁止めをして、スポーツを楽しもうと、平成21年に50歳代の皆さんの熱い思いで立ち上がったのがこのクラブです。

どんな活動をしていますか？

卓球やバドミントンは毎週のように定期的に行っています。ソフトボールは昔ほどではありませんが、土日を利用して廃校となった学校のグラウンドを活用しています。住民680人が会員となり、240世帯から1000円の会費を徴収して活動しています。グラウンド・ゴルフやウォーキングなど、子どもたちも一緒に参加できるように企画しています。

みなさんはどんなスポーツと出会ってきたのですか？

赤崎会長さんは、若いころから運動が苦手でしたと言われながら、「スポーツは下手でもみんなと一緒にやる方が楽しい。それに健康にもいいこと」と語られていました。みんなと一緒にという会長さんの気持ちが、総合型クラブ以外である地域振興協議会長などを務められていることにもつながっているようです。

溝口理事長さんは、長距離の陸上選手として、高校・大学を過ごした経験を懐かしそうに語られていました。山本さんは、「私は…スポーツとは…」と笑いながら答えられましたが、地域振興に関わる事務担当としてしっかり支えておられると感じました。

これからのクラブは？

「やはり人です。」「クラブの中に、専門家を入れて、多彩なプログラムを考えたいと思っています。」と答えられたように、例えば、パン職人によるパン作り教室を開催するなど、スポーツに限らず文化的なプログラムも取り入れ、地域の人同士のつながりを強める働きが始まっているようです。

コロナによる活動制限が緩和されている中、そろそろ動き始めたクラブの様子を垣間見ることができました。橋がかかり、角島の自然を求めて、いろいろな人が入ってきます。未来志向の感覚を持っておられる人との出会いが、地域やクラブを変えていくことも可能だと感じた訪問でした。

【生涯スポーツ推進センター問い合わせ先】

中央生涯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



クラブアドバイザーは、スポーツ振興くじ（toto）助成を受けて活動しています。