

2

スポーツ・レクリエーション サポーター 養成講座 地区報告

スポーツ・レクリエーションの支援活動によって、
「地域人」の生活へと変えていくための機会を提供した。





スポーツ・レクリエーション サポーター養成講座

概要

仕事中心の生活から、地域生活が生活の基盤となる定年退職後の勤労者を主な対象として、地域社会においてスポーツ・レクリエーション活動の支援を行うことで、「企業人」から「地域人」へと生活を変えていくための機会を提供することが目的である。

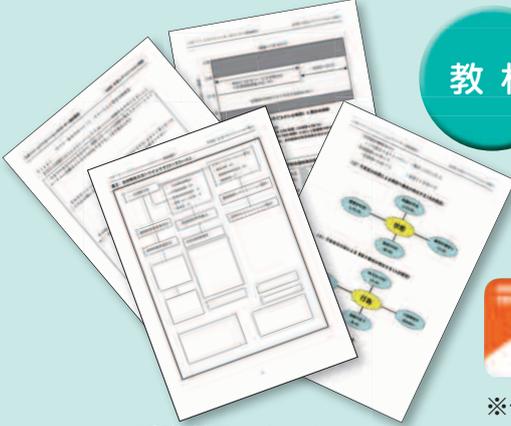
長期にわたる多様な学習により、スポーツ・レクリエーション活動を支えるための意欲を醸成し、そのた

めに必要な知識と基礎的な技術を身につけてもらう。さらに、豊かな人生を過ごしていくためのノウハウと地域社会に溶け込むためのコツも伝える。全国6地区で展開した。学習時間は34.5時間に及ぶ。

なお、各地区の様子については、p.50~61にて報告する。

目的 スポーツ・レクリエーション活動を通じて、人々の健やかな毎日を応援し、人と人の豊かなつながりを生み出すきっかけとなる事業のサポートができるようになる人材の養成。

各地区共通ツール



教材

受講者用テキスト



**広 報
ツール**

※修了者に授与された
ネームプレート



**広 報
ツール**

参加者募集用
チラシ

1 回目

2時間 オリエンテーション／アイスブレーキング

オリエンテーション

- ・講座のねらいと地域で充実した楽しい毎日の過ごし方について
- ・各科目の解説

アイスブレーキング

- ・12回という長期講座へ向けての意欲増進と参加者同士の仲間づくりを意識した緊張ほぐしをねらいにアイスブレーキングを実施



2 回目

2時間 コミュニケーションワークとホスピタリティトレーニング

- ・お互いを認め合い、尊重し合うコミュニケーションの大切さとそうした姿勢をうながすホスピタリティトレーニングの学習
- ・対象者に合わせて、それぞれが成功・成就の体験を通して常に楽しさを感じ続けられる指導法の学習

2

スポーツ・レクリエーションサポーター養成講座 ● 概要

3 回目

2時間 レク式体力チェックと食生活チェックでカラダ・再発見

- 高齢者の健康・体力づくりの基本的な考え方の学習
- レク式体力チェックの考え方、実施方法を学習
- 食生活チェックの体験とセルフチェック解説のポイントを学習



4 回目

4時間30分 もしも……、を起こさない安全管理と救急救命法

- ヒヤリチェックや危険予知トレーニングの実施など、安全管理の意識を高める学習
- 救急救命法の学習（3時間実施し、消防署から修了証をもらえるように連携）



5 回目

2時間 スポーツ・レクリエーション潜在力の再発見

- 自分史（生活史）を振り返り、「スポーツ・レクリエーションサポーター」として活用できる潜在力を再発見する。（かつて楽しんでいた、やりたいと思っていたスポーツ・レクリエーション活動、スポーツ活動など）

6 回目

5時間 スポーツインフラを把握しよう！

- 地域で活動することは、どのような楽しみ、発見、喜びがあるのか、事例をもとに学習
- 開催市区町村のスポーツ施設を訪ねたり、地域団体や他の公共施設など地域情報を収集する
- どこで何が楽しめるのか、地図に落とし込み「スポーツマップ」をつくる



7 回目

2時間 わがまちの運動・スポーツ施策を学ぼう！

- 各地域のスポーツ振興施策について
- スポーツ基本法の施行を踏まえ、基本法とそれに基づいたスポーツ基本計画の策定、それらを考慮した都道府県におけるスポーツ推進計画の策定など、スポーツ行政の全体像について学習
- スポーツ基本法を踏まえて、都道府県、市区町村が行っている施策を確認。特に、市区町村の施策を詳しく学習。また、市区町村で行われる厚生労働省関連の健康体力づくり施策についても確認

- スマートスポーツのコンセプトや歴史などを紹介
- 「スポーツ・レクリエーション潜在力の再発見」で出てきた活動とのつながりも考慮
- スマートスポーツの指導のポイントも学習



- イベントの参加が地域の活動参加のきっかけとなるようなイベント企画の実際を具体的な事例紹介を含めて紹介
- 企画のプロセスと企画実現の手順についての学習



- 対象を明確に定めて、スポーツ・レクリエーション活動をより多くの人が実施できるようになる支援策をグループワークにて企画
- コンペ形式にて、60代の運動・スポーツ・レクリエーションを活発化させるための企画提案を卒業制作として実施



- 卒業制作としての企画案を外部審査委員も交えて審査
- 審査会には、開催都道府県レクリエーション協会、開催地区レクリエーション協会役員や総合型クラブマネージャー、種目団体役員、スポーツ推進委員、開催地区に隣接する市町村生涯スポーツ行政担当者など関係者を招待し、修了者とのマッチングの場としても活用



北海道レクリエーション協会

報告者

北海道レクリエーション協会
椿原宏哉

参加者

	50代以下	60代	70代以上	計
男性	15	3	2	20
女性	16	14	0	30

日程・会場

	内 容	日 時	会 場
第1回	アイスブレーキングとオリエンテーション	10月20日(土) 13:45~15:15	北海道立砂川 少年自然の家
第2回	もしも……、を起こさない安全管理と救急救命法	10月20日(土) 15:30~17:00	
第3回	スポーツ支援事業の企画①	10月20日(土) 18:30~20:00	
第4回	スポーツ支援事業の企画②	10月21日(日) 8:45~10:15	
第5回	スポーツ・インフラを把握しよう!	10月21日(日) 10:25~11:55	
第6回	アイスブレーキングとオリエンテーション	10月23日(火) 18:00~21:00	砂川市地域交流センター ゆう
第7回	コミュニケーションワークとホスピタリティトレーニング	10月30日(火) 18:00~21:00	
第8回	レク式体力チェックでカラダ・体力再発見	11月13日(火) 18:00~21:00	滝川市青年体育センター
第9回	スマートスポーツを楽しもう	11月24日(土) 10:00~12:00	
第10回	スポレク潜在力の再発見	11月27日(火) 18:00~21:00	砂川市地域交流センター ゆう
第11回	わがまちの運動・スポーツ施策を学ぼう	12月11日(火) 18:00~21:00	
第12回	地域スポレクイベント企画審査会	1月22日(火) 18:00~21:00	

スポーツに夢中になるニューエルダー

当団体が活動する中空知地区は、札幌と旭川間の中間地点に位置し、緑が豊かでありながら利便性もよく、自然とインフラの調和がとれた地域である。特に市民1人あたりの都市公園面積が日本一であり、公園や体育施設、スポーツ施設などが充実している。

このたび実施したスポーツ・レクリエーションサポーター養成講座の参加者は、当団体がこれまで提供してきたレクリエーション活動に参加されているメンバーに加え、今回の実施で新たに参加された40~60代

のメンバーで構成されていた。

当団体の活動では通常、スポーツ種目の実施は決して多くない。しかし、今回の講座において(公財)日本レクリエーション協会からご提供いただいたスポーツ・レクリエーション、レク式体力チェックの用具を活用したところ、たいへん好評で次回の開催を望む声が多く寄せられた。

当初は運動やスポーツ・レクリエーションに対する受容自体を懸念していたが、実際はそのようなことはまったくなく、逆に夢中になり過ぎて起こるけがが心配されるほど、積極的に楽しんでいただけた。



からだと心をほぐすアイスブレーキング

安全管理や救急救命法もしっかりと学習



レク式体力チェックでは参加者から笑顔も



スマートスポーツではスラックラインに挑む



ファンクショナルリーチで平衡性を測定



講座修了の達成感が表情からうかがえる

内容が伝わりづらいのは 初開催ならではの

開催の話をいただいた当初は、準備期間が過ぎられる中、果たして事業の実施と継続が可能なのかを検討した。しかし、ミーティングを重ねるうちに、スタッフとしての人材が充実していること、これまで培ってきたノウハウがあることなど、明るい要素がたくさんあることを再確認し、総力をあげて事業に臨むこととなった。まずはニューエルダーの発掘と参加者募集を行った。地域や多分野で活動を行っているスタッフがチラシを持参し、近隣の社会福祉協議会事業、教育委員会事業、老人クラブやシルバー人材センターなどの地域活動団体へのPR活動を展開した。

からだを動かす喜びを 知ってもらうために

口コミの影響力はやはりかなり大きかったが、今回は初めての事業ということもあり、実施内容をイメー

ジとしてしか説明できない点が苦労した。

講師については、前述のように地域や多分野で活動するスタッフから情報を収集し、手配を行った。

運営するうえでの全体的な心がけや工夫した点としては、運動やスポーツ・レクリエーションをそのまま提供するのではなく、われわれの持ち味である遊びの要素を取り入れ、からだを動かす気持ちよさやグループとしての達成感・一体感を感じてもらえるようにした。スポーツ種目のゲーム内の一連の流れを分割して、段階的に練習を行っていくことで少しずつ身につけられるようにしたのである。

そうすることによって、参加者1人ひとりの体力やスキルの差を越えて、この講習会の目的の1つでもある「からだを動かすことへの喜びや楽しさ」を感じ取ってもらうことができた。

事業はまだ始まったばかりだが、これを機に地域のニューエルダーがますます活躍し、グループや団体として成長できるよう、支援・サポートを継続していきたいと考えている。

新潟県レクリエーション協会

報告者

新潟県レクリエーション協会
専務理事／渡辺耕司

参加者

	50代以下	60代	70代以上	計
男性	5	8	1	14
女性	9	12	2	23

日程・会場

	内 容	日 時	会 場
第1回	アイスブレイキング	10月1日(月) 13:00～15:00	新潟市東総合 スポーツセンター
第2回	コミュニケーションワーク	10月15日(月) 13:00～15:00	
第3回	レク式体力チェック	10月29日(月) 13:00～15:00	
第4回	救急救命法・安全管理	11月5日(月) 9:00～15:00	
第5回	潜在力の再発見	11月12日(月) 13:00～15:00	
第6回	スポーツインフラの把握	11月19日(月) 10:30～16:30	
第7回	新潟市のスポーツ振興策	12月3日(月) 13:00～15:00	
第8回	スマートスポーツの体験	12月10日(月) 9:00～15:00	
第9回	イベントの企画	12月18日(火) 13:00～15:00	
第10回	スポーツ事業の企画	1月7日(月) 13:00～15:00	
第11回	スポーツ支援策の立案	1月15日(火) 13:00～15:00	
第12回	スポーツ事業計画の発表	1月21日(月) 13:00～16:00	

冬の新潟で開催するという挑戦

冬期の新潟県では天候が最大のライバルである。どんなに素晴らしい企画であっても、冬に新規事業を開催することは無謀なことと言われる。当講座の事前準備会でも、やはりそのことが話題の中心となり、遠方からお越しいただく講師に「当日の天候で高速道路が不通になった場合はどう対応するのか」、受講者が「降雪による交通事故で出席できないことはないのか」など、懸念されることがあげられた。

会場は、今回の新たな取組を市民に注目していただくためにも、市内の中心部にあり、受講者とともに見

学者の受け入れも可能なスペースがあること、また、スポーツ基本法を受けた新事業であるためスポーツ施設である必要があった。共催団体である（公財）新潟市開発公社と検討した結果、第64回国民体育大会でバスケットボールのメイン会場になったこともある新潟市東総合スポーツセンターで開催することに決定した。

再びスポーツと向き合うために

参加人数の目標を30名に設定し、平日の日中に開催することになった。今回のターゲットである50代後半～60代後半、特に男性からどれだけ受講してい

ただけるか不安だった。しかし、新潟県や新潟市の後援・協力により、市内のスポーツ施設や生涯学習施設、社会福祉施設などにポスターを掲示させていただき、市報にも告知掲載いただいたことによって、受講者集めに苦労することはなかった。

これまで仕事や家庭の事情でスポーツから遠ざかっていたけれども、第一線を退いたニューエルダーとなって、再びスポーツを始めたいと思っている人は多い



企画立案に熱が入るグループワークの様子



ボールを使ってスラックラインに挑戦



グループでまとめた企画案をプレゼン

ことだろう。しかし、スポーツから離れていた時間が長いほど体力は低下していると考えられる。「こんなこと、昔は簡単にできた」と甘く考えるのは危険だ。加齢による体力の低下は避けられないもの。自分の体力を正しく把握し、トレーニングなどで補うことが欠かせない。現実と正面から向き合うためにも、第3回の講座ではレク式体力チェックを体験していただいた。

継続的な体力づくりを提案

体力の低下は段階的に進む。生活や職業との関連もあるが、一般的には、最初に平衡感覚や脚の筋力が低下し、次に呼吸機能や持久力が低下してくると考えられている。したがって、体力づくりは目的を絞って行うことが大切だ。

このような発想から講座では、スマートスポーツとして「ポールウォーキング」と「ブローライフ」を実施。そして、市内の信濃川河川敷公園、鳥屋野潟公園、ビックスワンスタジアムの芝生公園などで継続的にスポーツを行うことにより、体力づくりの日常化・生活化をはかれることを受講者に伝えた。



人気のスマートスポーツ、クッパで盛りあがる

第9回・第10回・第11回の講義では、総合型地域スポーツクラブ「希楽々」のマネージャー・渡辺優子氏に講師をお願いし、地域住民の健康や体力づくりの最先端で取り組まれている事業計画や事業展開などについてお話しいただいた。

障害を持つ方も参加できる準備を

最終回に行われた発表会では、ざっくばらんな雰囲気の中で自由に話し合うワールドカフェ形式で、(公財)日本レクリエーション協会の丸山正専務、河原塚達樹マネージャーを含めた7人の審査員と参加者全員で審査を行った。各グループともポイントをしっかりとおさえたプレゼンテーションで、特に最優秀賞に選ばれた事業計画案は、「今すぐにも活用可能な内容である」と行政関係者の方から高い評価をいただいた。

今回の講座を実施した際の最大の反省点は、障害を持った方(車椅子常用者)の受け入れ態勢ができていなかったこと。「生涯スポーツ社会」をめざすうえで、事前に心構えをしておくべきことであったと、主催者として深く反省している。結果的には、こういった課題を受講者と共有できたという点では意義があった。

健康・体力づくりは、継続なくして成果を期待できない。だから、これからがスタートである。受講者の皆さんに「このあとの人生をどう生きるのか」と投げかけた以上、当協会としても「いつでも・どこでも・誰でも」いつまでも支援していくことが欠かせない。その必要性は、今回の取組を支持してくれた参加者の皆さんのアンケート結果が立証していた。

愛知県レクリエーション協会

報告者

愛知県レクリエーション協会
阿部弘子

参加者

	50代以下	60代	70代以上	計
男性	2	8	9	19
女性	2	22	6	30

日程・会場

	内 容	日 時	会 場	
第1回	オリエンテーションとアイスブレイキング	10月27日(土) 10:00~12:00	あイトピア多目的ホール (豊橋市総合福祉センター)	
第2回	レクリエーション・ゲームとホスピタリティ・トレーニング	10月27日(土) 13:00~15:00		
第3回	スポレク潜在力の再発見	11月3日(土) 10:00~12:00		
第4回	レクリエーション式体力チェックでカラダ・体力再発見	11月3日(土) 13:00~15:00		
第5回	スポーツを楽しむ施設を知ろう! 1	11月17日(土) 10:00~12:00		
	スポーツを楽しむ施設を知ろう! 2	11月17日(土) 13:00~16:00		
第6回	もしも……、を起こさない安全管理(危険予知)	11月24日(土) 10:30~12:00		
	もしも……、を起こさない安全管理(救命救急法)	11月24日(土) 13:00~16:00		
第7回	私たちに最適のスポーツ(スマートスポーツ)を楽しもう 1	12月1日(土) 10:00~12:00		飯村地区体育館 弥六公園
	私たちに最適のスポーツ(スマートスポーツ)を楽しもう 2	12月1日(土) 13:00~16:00		
第8回	わがまちの運動・スポーツ施策を学ぼう	12月15日(土) 10:00~12:00		あイトピア多目的ホール (豊橋市総合福祉センター)
第9回	スポーツ・レクリエーションイベントの企画・実施術	12月15日(土) 13:00~15:00		
第10回	卒業制作 スポーツ支援事業の企画①	12月15日(土) 15:00~16:00		
第11回	卒業制作 スポーツ支援事業の企画②	12月22日(土) 10:00~12:00		
第12回	審査会&お疲れ様パーティ	12月22日(土) 13:00~16:30		

会場の利用マナーで ホスピタリティを実践

講座開催にあたって一番不安だったのは、「団塊世代の男性が応募してくれるだろうか」ということで、最初は当協会役員の全員が開催を反対した。しかし、愛知県レクリエーション協会から熱心に勧められたこともあり、「実施するなら全力でやろう」と講座を引き受けることを決めた。

会場の選定では参加者が通いやすい場所を考え、豊橋駅から走っている路面電車で約15分、停車駅から

徒歩約5分の豊橋市総合福祉センター「あイトピア」に決めた。

社会福祉協議会の施設であるこの会場で午前10時から午後4時ごろまで活動するので、参加者には4つある駐車場のうち、なるべく施設から離れている駐車場を利用するようにお願いした。それは建物近くの駐車場は当施設を使用する福祉関係者の来場用に空けておくためであり、こういった配慮もホスピタリティの実践であるということに参加者にご理解いただくというねらいがあった。



タオルを使ったエクササイズでリフレッシュ

レク式体力チェックを学習中



企画用のポスターづくり



審査員に「いいね!」をあげてもらい判定

初回でコミュニケーションの基礎が固まった

参加者募集では、当協会の常任理事会はもちろん、チラシや「広報とよはし」、地元のFM放送などを通じて呼び掛けた。レクのイベントでチラシを配り、役員の関係する他の会でも参加対象者に声を掛け、夫のOB会でチラシを配ってもらうなど、草の根作戦を展開した。

その結果、顔なじみの人もいたが、初の参加者が大半を占め、最終的には49名に参加登録をいただいた(うち8割が出席し、スポーツ・レクリエーションサポーターに認定されたのは32名)。講座では、毎回色カードのくじでグループを決めて座席を設定し、知らない人同士での交流がスムーズにできるようながした。

第1回目のアイスブレイキングで和やかなムードが流れ、ホスピタリティ・トレーニングを経て話し合いや交流がスムーズにできるようになったので、次へつなげていく基礎ができたと思う。回を重ねてスマートスポーツを行うころには素晴らしいチームワークが生まれ、終盤の企画コンペのときには誰とでも話が弾むようになっている様子で、大変うれしく思った。

プレゼンは「いいね!」を掲げて楽しく評価

講座のスポーツ計画については豊橋市教育委員会教育部スポーツ課に、地元のスポーツ施設への説明などは豊橋市体育協会にご協力いただいた。愛知県レクリエーション協会の鯖戸善弘部長、豊橋消防署救急専門委員、豊橋レクリエーション協会役員など、各分野の専門家に講師を務めていただき、レク式体力チェック

は新潟県レクリエーション協会専務理事・事務局長の渡辺耕司先生、太極拳は、豊橋太極拳協会会長の中田直助先生にお願いした。

初参加の人もスポーツ・レクリエーションの楽しさを体験できたようで、実践的なよい企画を立てていただいたと思う。企画発表の際も評価の仕方が工夫されていて、(公財)日本レクリエーション協会関係者6名、自治体関係者6名、豊橋老人クラブ会長代行1名の合計13名に「いいね!」と描かれたうちわ2本を掲げていただく形で、楽しい審査をしていただいた。

継続的に活動できる体制へ支援したい

参加者からは「同窓会をしたい」「企画を実行したい」との声をいただいた。レクリエーションに初めて触れたという男性は「今まで地域社会を知らなすぎた。これからは情報を集めて、レクリエーション・インストラクターの資格取得講座も受けたい」とお話しされた。参加者の方には今回で終わらずに会を立ち上げてもらい、いずれ当協会の1部門(現在は全15部門)のスポーツ・レクリエーションサポーターとして活動していただきたいと考えている。

会場の「あいトピア」はスクリーンや音響機器などが完備されていて、とても進めやすかった。また運営では、担当者が愛知県レクリエーション協会、(公財)日本レクリエーション協会と密に連絡を取り合い、スタッフがそれぞれの得意分野において自主的に活動してくれたので、責任者としては大いに助かった。

開催前は大変だと考えていたが、やってよかったと思っている。今後も参加者の活躍を支援して、「参加してよかった」という声が増えることを期待している。

大阪府レクリエーション協会

報告者 大阪府レクリエーション協会
総括マネージャー／猪野 守

参加者

	50代以下	60代	70代以上	計
男性	0	12	3	15
女性	2	10	0	12

日程・会場

	内 容	日 時	会 場
第1回	アイスブレイキング	12月8日(土) 10:00~12:00	なみはやドーム
第2回	コミュニケーショントレーニング ホスピタリティートレーニング	12月8日(土) 13:00~15:00	
第3回	レク式体力チェック	12月8日(土) 15:00~17:00	
第4回	もしも……、を起こさない安全管理	12月15日(土) 10:00~12:00	
第5回	救急救命法	12月15日(土) 13:00~15:00	
第6回	スポーツ・レクリエーションの潜在能力の発見	1月12日(土) 13:00~15:00	
第7回	わがまちのスポーツ施設を学ぼう	1月12日(土) 15:00~17:00	
第8回	スマートスポーツを楽しもう	1月19日(土) 10:00~16:00	
第9回	スポーツインフラを把握しよう	1月26日(土) 10:00~16:00	
第10回	地域スポーツ・レクリエーション イベント企画・実現術	2月2日(土) 10:00~12:00	
第11回	スポーツ支援事業の企画制作①②	2月2日(土) 13:00~15:00	
第12回	企画内容プレゼン・審査会・修了式	2月10日(日) 13:00~17:00	

レクリエーション初体験の参加者たち

(公財)大阪府レクリエーション協会は講座開催にあたって、協会ニュースやチラシを配布して参加者を募集したが少人数しか集まらなかった。そこで、一般新聞のシニアクラブ向け情報欄に告知を掲載したところ、多くの反響があった。

そういう経緯があり、今回の参加者は特定の組織に所属しているのではなく、広く一般の方が多かった。「スポーツ・レクリエーションが何かよくわからない」という意見も多く、参加者たちも最初は疑心暗鬼の様

子であった。参加者募集の案内を円滑にするためには、スポーツ・レクリエーションについてわかりやすく解説したガイドが必要だと感じた。

参加者は年齢も所属もまったくバラバラだったが、アイスブレイキングなどを重ねて実施したため、絆が深まり緊張がほぐれて、交流を深めることができた。みんなで楽しく進めるためにも、アイスブレイキングの指導や練習は毎回行った。

参加者の能力を生かした自主的な進行

参加者は次第に、進んで準備を手伝ったり、自主的



自分の住む街のスポーツ施策について学ぶ

アイスブレイキングで仲間意識が生まれた



スマートスポーツ体験／室内ペタンク（ニチレクボール）



グループごとに考案した企画を発表



ポスターにはチームの企画が凝縮されている



修了証といっしょに認定バッジも授与

に役割分担を行ったりするようになった。それぞれが素晴らしい経験に基づいた知識や技術を持っており、お互いが持つ力を出し合いながら進めていただくことができる。

例えば、救急救命法の講習では、認定資格を持っている方が主体的に動き、実習での補助、消防署との連携、用具の手配なども進んで行っていただいた。

講座では、当協会と関係のある大学の先生に座学の講義をお願いし、実技については当協会の公認講師が担当したので、講師の手配で特に苦勞した点はなかった。太極拳は、地元の太極拳クラブの方にご指導いただいた。

地域で親睦を深め今後の活動につなげる

運営する側の立場としては、参加者がお互いに交流しやすいような席の配置に留意し、今後の地域活動に向けて親睦を深めるよう、地域ごとにまとまって座ってもらうように工夫した。

今後の課題は、前述のように「スポーツ・レクリエーションサポーター」の概念を一般参加者にもわ

かっていただけるよう解説したうえで開講することである。

充実したプログラム内容に満足の声

今回のプログラムを通して、スポーツ・レクリエーションの楽しさを実感し、「勉強を続けていきたい」という方が増えた。事実、今回の参加者で当協会の会員にすでに入会された方もいる。

プログラム内容が充実しているうえ、修了証ももらうことができ、「こういった講習会をほかでも受けたが、いままで参加した中で一番充実していた」との声もあった。特に修了証は大変喜んでいただけた。講座修了後も、参加者の数人の方にはレクリエーション・インストラクターの資格取得に力を注いで、活動を継続していただくこととなった。

また、参加者と総合型地域スポーツクラブが連携して、新たなプログラムを実施するための取組が進められている例もあり、実際的な活動に結び付けられそうである。

フォローアップも重要であり、参加者の今後の動きを見守っていく必要があるだろう。

広島県レクリエーション協会

報告者

広島県レクリエーション協会
砂橋昌義

参加者

	50代以下	60代	70代以上	計
男性	0	11	5	16
女性	0	7	0	7

日程・会場

	内 容	日 時	会 場
第1回	オリエンテーション/アイスブレイキング	10月12日(金) 10:00~12:00	広島市中区 スポーツセンター
第2回	コミュニケーションワーク/ホスピタリティトレーニング	10月12日(金) 13:00~15:00	
第3回	レク式体力チェックと食生活チェックでカラダ・再発見	10月25日(木) 13:00~15:00	
第4回	スポーツ・レクリエーション潜在力の再発見	10月25日(木) 15:00~17:00	
第5回	もしも……、を起こさない安全管理と救急救命法	11月8日(木) 13:00~17:30	
第6回	スポーツ・インフラを把握しよう!	11月22日(木) 10:00~16:00	
第7回	地域スポーツ・レクリエーションイベント企画・実現術	12月14日(金) 13:00~15:00	
第8回	わがまちの運動・スポーツ施策を学ぼう	12月14日(金) 15:00~17:00	
第9回	スマートスポーツを楽しもう	12月21日(金) 10:00~16:00	
第10回	卒業制作 スポーツ支援事業の企画①	1月10日(木) 13:00~15:00	
第11回	卒業制作 スポーツ支援事業の企画②	1月10日(木) 15:00~17:00	
第12回	卒業制作 審査会	1月25日(金) 13:00~15:00	

参加者同士の絆を深めた コミュニケーションワーク

8区の行政区域で構成される政令指定都市・広島は、各区にスポーツセンターなどの関係施設が充実し、地域を巻き込む活動や事業が活発に展開されている。これをたばねる広島市スポーツ協会では、さまざまな活動の支援を目的とする「アクティブシニア」の育成などもすでに行われている。

講座の参加者数は思っていたほど伸びなかった。参

加者の多くはまったく関係性のない方々であり、さらに健康面で活動の困難さを感じられる方も含んでいたこともあって、いささかの不安を感じながらの事業スタートであった。

しかし、プログラムが進むにつれて、参加者はすぐに打ち解けた様子だった。回を重ね、グループワーク形式の研修も取り入れることによって活発な発言が増え、お互いの理解が深まるにつれ仲間づくりができたようだ。これは、コミュニケーションワークの賜物であり、受講者自身も実感したことだろう。



専門家の解説によりレクリエーション活動の教養を深める

レクリエーション活動で参加者が自然に笑顔に



回を重ねるごとに参加者の発言も積極的になった

安心感を持っていただく 雰囲気づくり

講師については、ひろしまレクリエーション協会のメンバーにその大半を担当していただいた。さらに、研修会場となった広島市中区スポーツセンターのコーディネーターから、スポーツセンターの施設利用などの説明を受けたり、センター近隣の付帯施設、スポーツ・文化に関する環境も学ぶことができた。また、スマートスポーツについては講義や実技指導ができる講師に、スポーツ施策については広島市職員に、それぞれ専門的な知見をもとにお話しいただいた。

運営を円滑に行うための基本として、会場を同センターの会議室に固定した。スマートスポーツは同じく中体育室を使用し、参加者に会場に対する安心感を持っていただけるよう手配した。長時間にわたる講座ではコーヒーなども準備し、休憩中の会話も自然にはずんでいた。配布した教材は、印刷してファイルにまとめ、單元ごとにわかりやすいように見出しと開催日時を記載した別色の間紙を入れた。講義ごとに配布した資料などもその場で穴をあけて綴じ込んでいただき、あとから見直すことができるように工夫した。

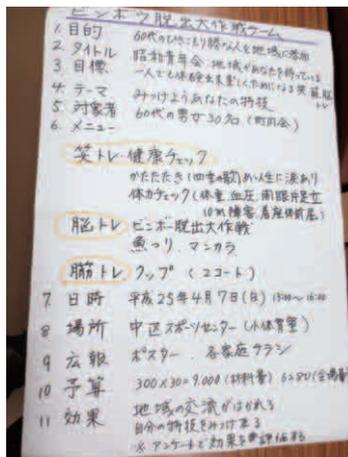
参加者にはあらゆることに興味を持ってのぞんでいただき、参加者同士の情報交換も徐々に盛んになった。

レクリエーション活動への 関心が高まった

簡単に取り組める「脳トレ」ゲームを会場に備えたところ、休憩時間に自由に使ってもらったことと、スポーツイベント企画でこのゲームの使用が検討されるなど、最大限に有効活用していただくことができた。



企画コンペに向けてグループワークにも熱が入る



チームの1つの
スポーツ支援事業企画案

最終回(審査会)のプレゼンテーションでは、グループごとにアイデアや工夫をみることができた。今後の活動にも自然と興味がわいたようで、スポーツのみならず、レクリエーション活動への関心も高まったようだ。閉講式後、参加者間で連絡をとれるようにしてほしいとの要望もあった。2月開催のレクリエーションイベント「レク祭り」にも参加していただけることになった。なお、参加者募集については、市内関係団体などにチラシを配布し、呼びかけや案内を実施したが、期間が短かったこともあり、実効あるPRができなかった点を反省している。

一番重要なのは「ホスピタリティ精神」

募集計画、講師や会場の手配など、さまざまな準備を丁寧に行うこと。これによって、開催してからの段取り不足によるあわただしさを防ぎ、円滑な運営ができると実感した。事前の段取り次第で、開催前の不安はとりのぞける。事業がスタートしたら、参加者とのコミュニケーションを大切にすることが、スムーズな運営に有効であると確信した。スタッフも参加者から学ぶことが多かった。そして何よりも、「ホスピタリティを大切に」運営することが、参加者に満足をお届けできる重要なポイントであり、私たちが日ごろから心がけているキーワードでもある。

福岡県レクリエーション協会

報告者

福岡県レクリエーション協会
専務理事／佐藤靖典

参加者

	50代以下	60代	70代以上	計
男性	0	7	2	9
女性	8	15	8	31

日程・会場

	内 容	日 時	会 場
第1回	開講式～オリエンテーション、アイスブレイキング～	9月28日(金) 10:00～12:00	筑紫野市立 勤労青少年ホーム
第2回	コミュニケーションとホスピタリティを学ぶ ～ニューエルダー世代の指導者像とは～	10月12日(金) 10:00～12:00	
第3回	カラダ・体力再発見!	10月14日(日) 10:00～16:00	筑紫野市立竜岩自然の家
第4回	潜在能力再発見!～自分(生活)史を振り返り潜在能力発見～	10月19日(金) 10:00～12:00	筑紫野市立勤労青少年ホーム
第5回	楽しみ、仲間を見つけて元気アップ	10月21日(日) 10:00～16:00	筑紫野市立竜岩自然の家
第6回	地域の楽しさ・魅力再発見 ～地域で活動する楽しみ・喜びを学ぶ～	10月26日(金) 10:00～12:00	筑紫野市立 勤労青少年ホーム
第7回	命を守り、運動スポーツで元気アップ	11月4日(日) 10:00～16:00	筑紫野市立竜岩自然の家
第8回	わがまち再考・再発見! ～スポーツ・レクリエーション施策を学ぶ～	11月9日(金) 10:00～12:00	筑紫野市立 勤労青少年ホーム
第9回	デザイナーになろう!①～地域スポーツ・レクリエーション イベント企画実現術を学ぶ～	11月16日(金) 10:00～12:00	
第10回	デザイナーになろう!②～地域が笑顔・元気になる スポーツ・レクリエーションイベントを企画する～	11月16日(金) 13:00～15:00	
第11回	デザイナーになろう!③～地域が笑顔・元気になる スポーツ・レクリエーションイベントを企画する～	11月23日(祝・金) 9:30～12:30	筑紫野市立 勤労青少年ホーム
第12回	わが町をデザインする発表会・審査会～地域が笑顔・元気 になるスポーツ・レクリエーションイベント発表会～閉講式	11月30日(金) 10:00～12:00	

高齢者向け活動が盛んな地域を 開催地に

福岡会場は熱気と笑顔にあふれる講座となった。参加者の学習意欲は高く、回を重ねるごとに活発な情報交換・意見交換が行われ、出された課題にも意欲的に取り組んでいた。講座半ばころからは、「学習した内

容を地域でやってみたら喜ばれた」「地域活動が楽しくなった」といった声が数多く聞かれた。

講座の準備段階から振り返る。開講までの準備期間が短かったこともあり、男性の参加が見込めて、行政や地域団体の支援体制が期待できる筑紫野市を開催地に選んだ。筑紫野市は人口約10万人。元々は農村地帯で、福岡市を取り囲む周辺都市の1つであったが、



レク式体力チェックのタオル絞り

レクリエーションを通して親密な雰囲気

高度経済成長期には次々と住宅が建設されたベッドタウンだ。筑紫野市では住人の高齢化が進む現状を踏まえ、高齢者の社会参加と健康づくり・体力づくりを大きな行政課題ととらえて「健康づくり運動サポーター養成講座」を平成18年度から開催。修了した受講生100人以上で「筑紫野市運動サポーターの会」を組織して活動を展開している。市内では高齢者の社会参加をうながす「高年大学」も開催されている。

参加者企画が市の事業として実現へ

参加者募集では筑紫野市スポーツ振興課、健康推進課、生涯学習課の協力を得た。

運営には一貫性を持たせ、「学習の積み重ね効果」を生かすことで講座のねらいを達成できると考え、全回通しの主任講師を置いた。

専門性の高い講座では、レク式体力チェック考案者である新潟県レクリエーション協会・渡辺耕司氏をはじめ、県内の著名な講師にも依頼。実施時間は長めに確保して内容の充実をはかった。実技では各種目の指導者に依頼するとともに、(公財)日本レクリエーション協会が主催した「スマートスポーツ講習会」受講者数人にも講師または補助講師を依頼し実施するとともに、人材育成にも寄与するよう努めた。

講座最終回の「わが町をデザインする発表会」には、市のスポーツ振興課、健康推進課の職員も参加し、発表されたプランのいくつかは平成25(2013)年度事業に生かされる見通しとなった。

開催地の特性を生かして効果をあげる

企画発表を行った参加者たちは、その担い手として参画する意欲にあふれており、まちづくりに意欲的な「志民」を育成する講座となったようだ。

また、実習で学んだスマートスポーツ用具は、研修会場となった筑紫野市立竜岩自然の家と、運動サポーターの活動を支援している健康推進課に預け、活用しやすいようにした。実際、参加者はすでに地域活動やイベントで用具の活用を始めており、市民の健康づくり、体力づくりに貢献している。

もう1つの大きな成果は、(特非)福岡県レクリエーション協会が主催することで、行政の縦割りの壁を乗り越えて、横断的な事業が実施できたことである。民間団体がコーディネータの役割を担い、行政各セクションや参加者をつなぐ実施方式は、これからの地域



企画案を考えた仲間で記念撮影



笑顔があふれるプレゼンテーション

づくりのあり方の参考になるだろう。

今後講座を開催する地域で重要なのは、「開催地の特性を生かす」ことである。一様ではない地域の特性・課題を踏まえ、講座の効果をあげるためにはどうしたらよいかを熟慮したうえで、協力体制、参加者募集、講師の選定などを行い、実施するとよいだろう。

企画を練りあげるために「3時間」で実施

プログラム実施の工夫は、第11回「デザイナーになろう③」を3時間で実施したことである。2時間の開催だと企画案の作成がちょうど盛りあがってきたところでタイムアップになってしまう。これを避けるための工夫である。参加者からは「じっくり意見交換することができてよかった」「まとめやすかった」など好評を得た。

また、第9回「デザイナーになろう①」では、参加者が地域住民としてよく知っている市民劇のチーフプロデューサーに講師をお願いした。「ヒト・カネ・モノ」をコーディネートして公演を成功に導いた苦労話も含めた具体的な講義は、企画案を作成する参加者にとって「大いに参考になった」と好評であった。

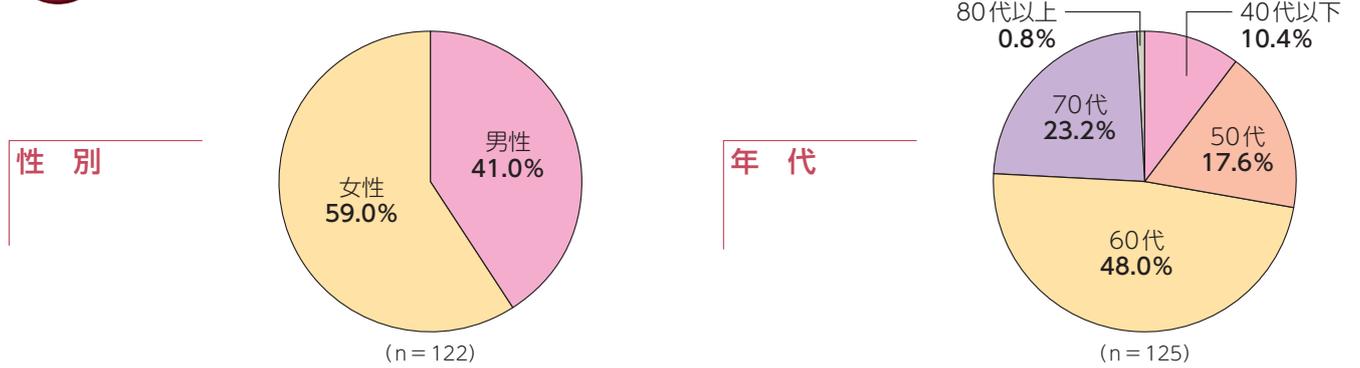
次年度以降も当講座が各地で開催され、スポーツ・レクリエーションの普及振興に貢献することを期待している。

スポーツ・レクリエーション サポーター養成講座 参加者アンケート集計結果

主催団体から本講座に参加した人にアンケートを配布して、125人から回答をいただきました。

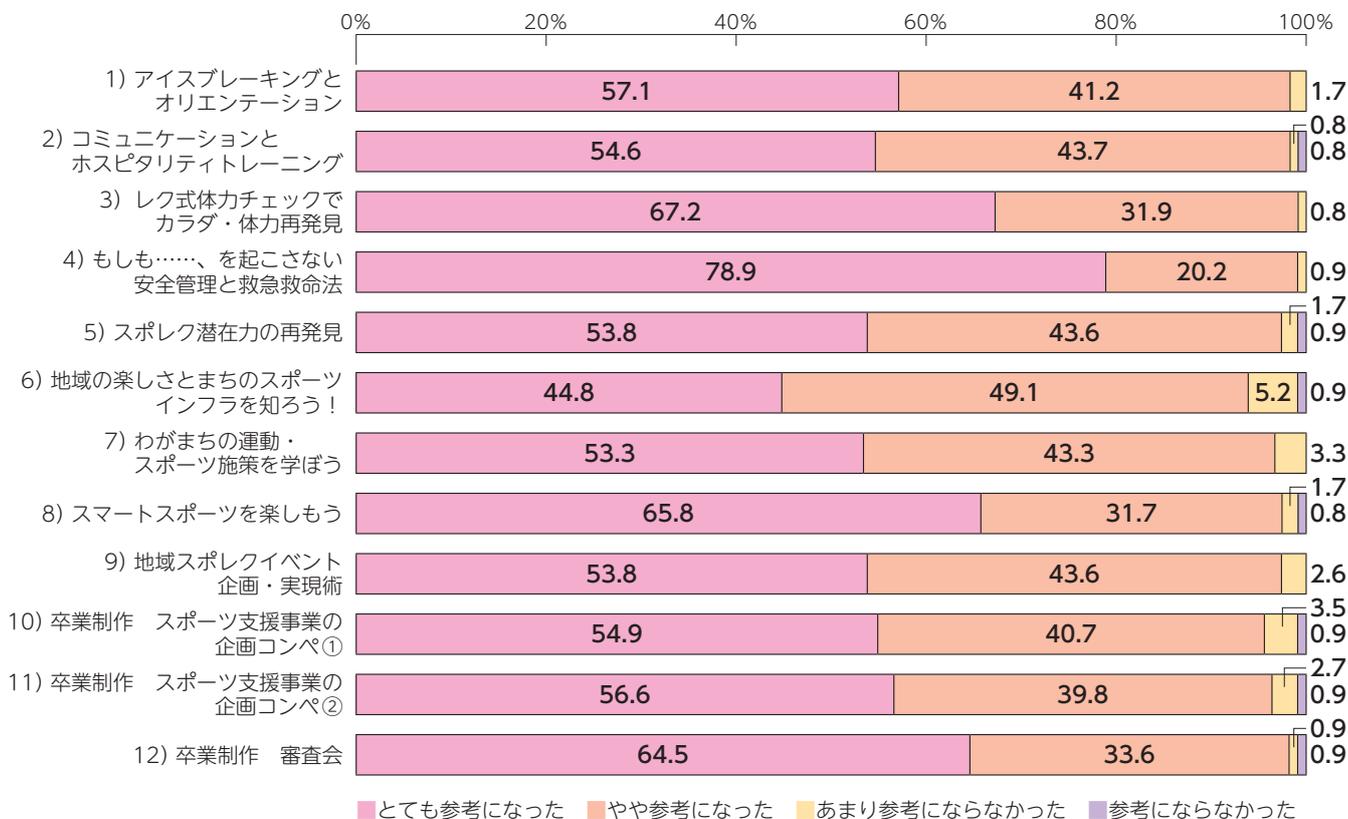
集計分析協力 ● 松尾哲矢 高齢者の体力づくり支援事業支援委員会 (立教大学教授)

1 参加者の属性



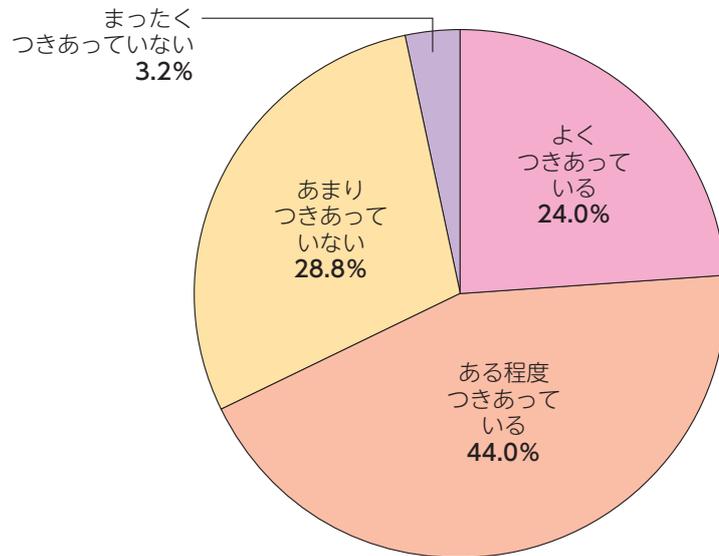
2 プログラムごとの参考度

● プログラムごとの参考度



今回のプログラムについて「参考になった(「とても」+「やや」)」と回答した人の割合はすべての項目で90%を超えており、高い評価となっている。「とても参考になった」と回答した人の割合に注目すると、「救急救命法」(78.9%)、「レク式体力チェック」(67.2%)、「スマートスポーツ」(65.8%) という順になっている。

地域でのつきあいをどの程度しているか



これまでの自分と地域との関わりについて

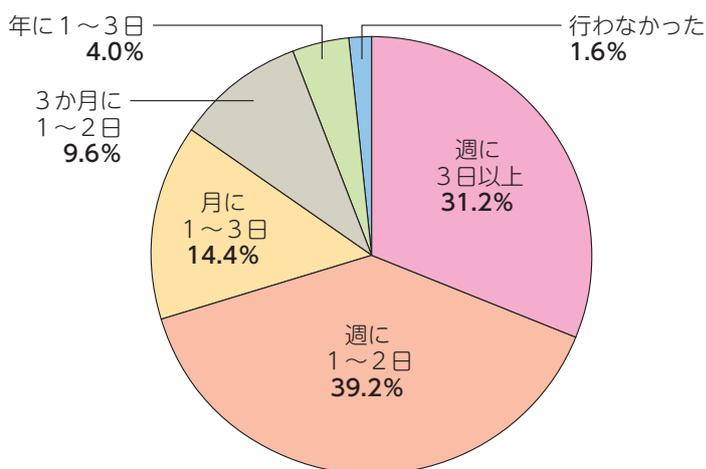


地域でのつきあいについては、「つきあっている(「よく」+「ある程度」)」と回答した人が68.0%を占める一方、「つきあっていない(「あまり」+「まったく」)」と回答した人が32.0%にのぼり、地域とのつきあいが少ない人が約3割となっている。これまでの地域との関わりについては、「かなり」と「ときどき」を合わせると「地域の会合の参加」が60.5%と最も高く、「地域の行事参加」(59.2%)、「地域のボランティア参加」(58.6%)、「地域のクラブ・サークル参加」(56.1%)の順となっている。

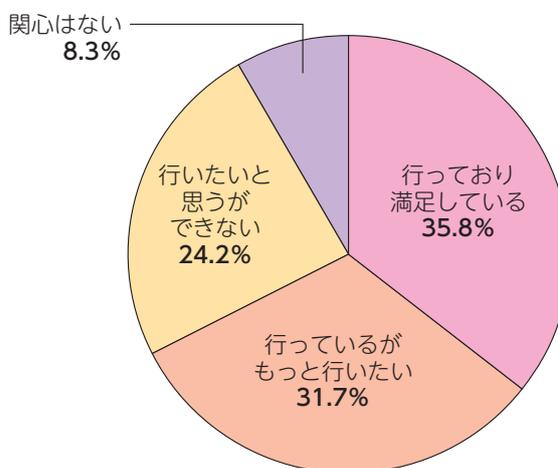
4

運動の実施状況と地域活動の現状・生活満足度

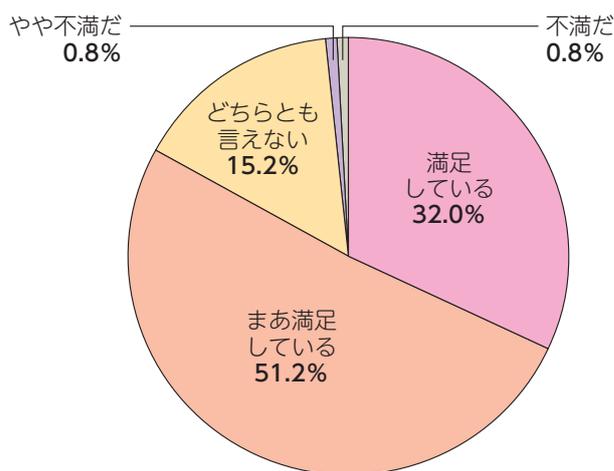
日ごろ、どの程度運動をしているか



地域の人との趣味・スポーツ活動や地域活動の取組について



現在の自分の生活にどの程度満足しているか



日ごろの運動・スポーツ実施度は、「週に3日以上」が31.2%、「週に1~2日」が39.2%と、週1日以上 of 定期的運動・スポーツ実施者は約7割となっている。

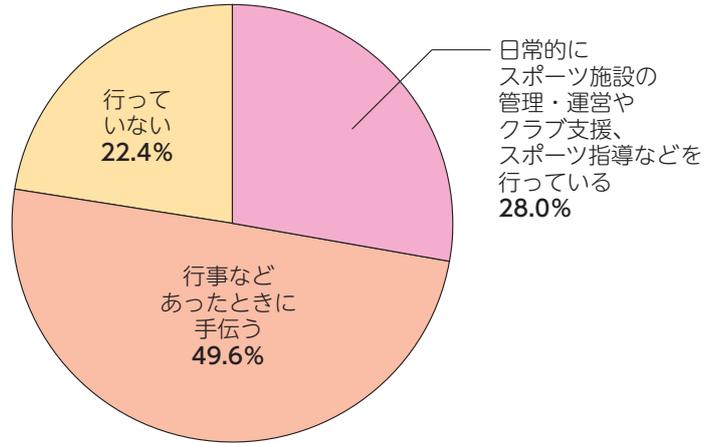
地域の人との趣味・スポーツ活動や地域活動へ取り組んでいる現状については、「行っており、満足している」が35.8%、「行っているが、もっと行いたい」が31.7%、「行いたいと思うができない」が24.2%、「関心はない」が8.3%となっている。

現在の生活についての満足度では、「満足している（「満足」+「まあ満足」）」と回答している人が83.2%と8割を超える。

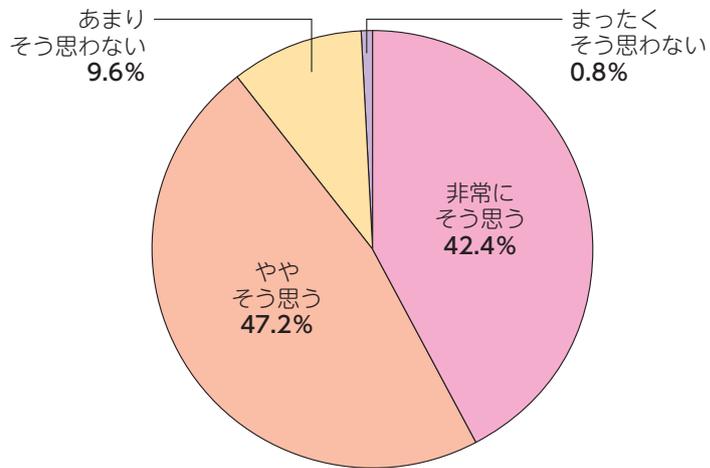
5

スポーツ・レクリエーション活動への支援・関心について

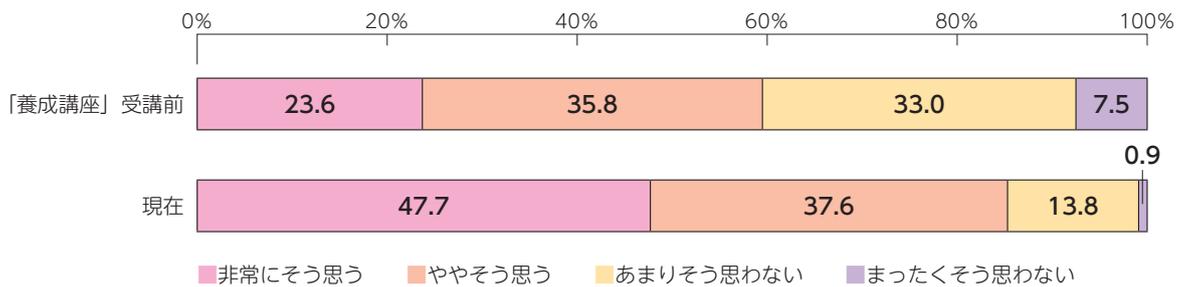
現在行っているスポーツやレクリエーションの支援について



地域のスポーツ・レクリエーションへの関心が高まったか



スポーツやレクリエーションの支援を通じた地域での活動を生活に取り入れたい



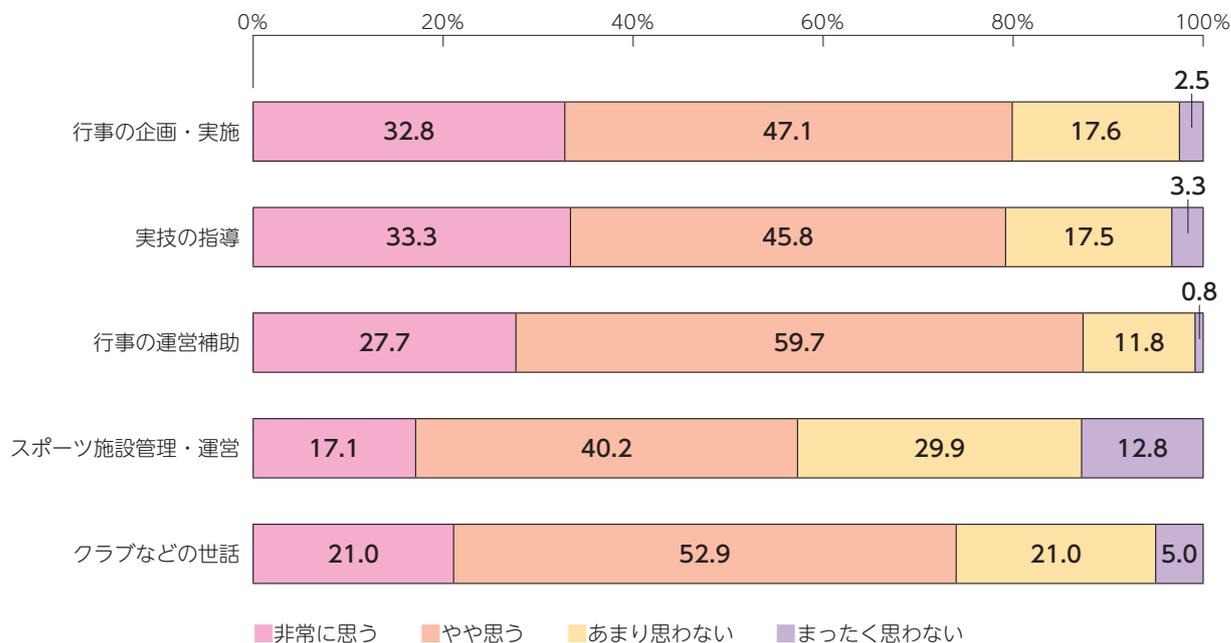
現在のスポーツ・レクリエーション支援活動については、「日常的にスポーツ施設の管理・運営、クラブ支援、スポーツ指導」が28.0%、「行事などの手伝い」が49.6%、「行っていない」が22.4%となっている。講座参加後のスポーツ・レクリエーションに対する関心の高まりについては、89.6%の人が「そう思う（「非常に」＋「やや」）」と回答しており、講座を契機として関心の高まりがみられる。

また、スポーツやレクリエーション支援活動の意欲について、講座の受講前後に分けてたずねたところ、「そう思う（「非常に」＋「やや」）」と回答した人の割合は、受講前で59.4%であったのに対し、受講後では85.3%となっており、講座を受講したことによって25.9%増加している。

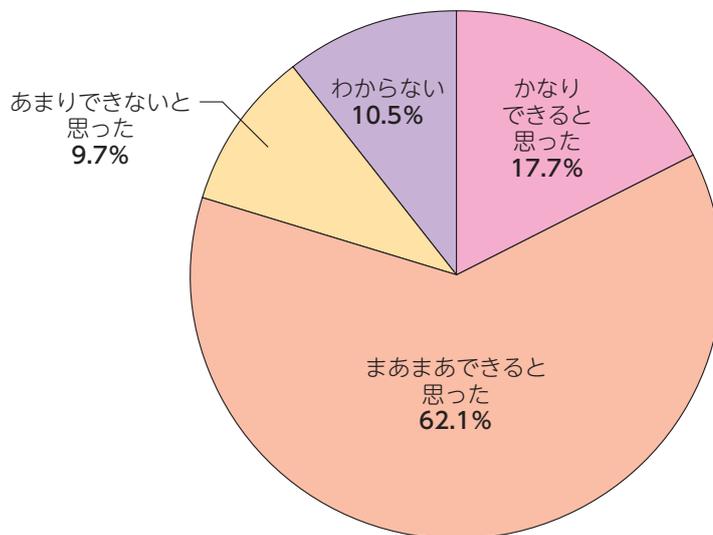
6

実施したい支援活動の分野とその自信

今後、スポーツ・レクリエーションの支援を実施したいと思う分野



プログラムの参加後、地域での活動ができそうか



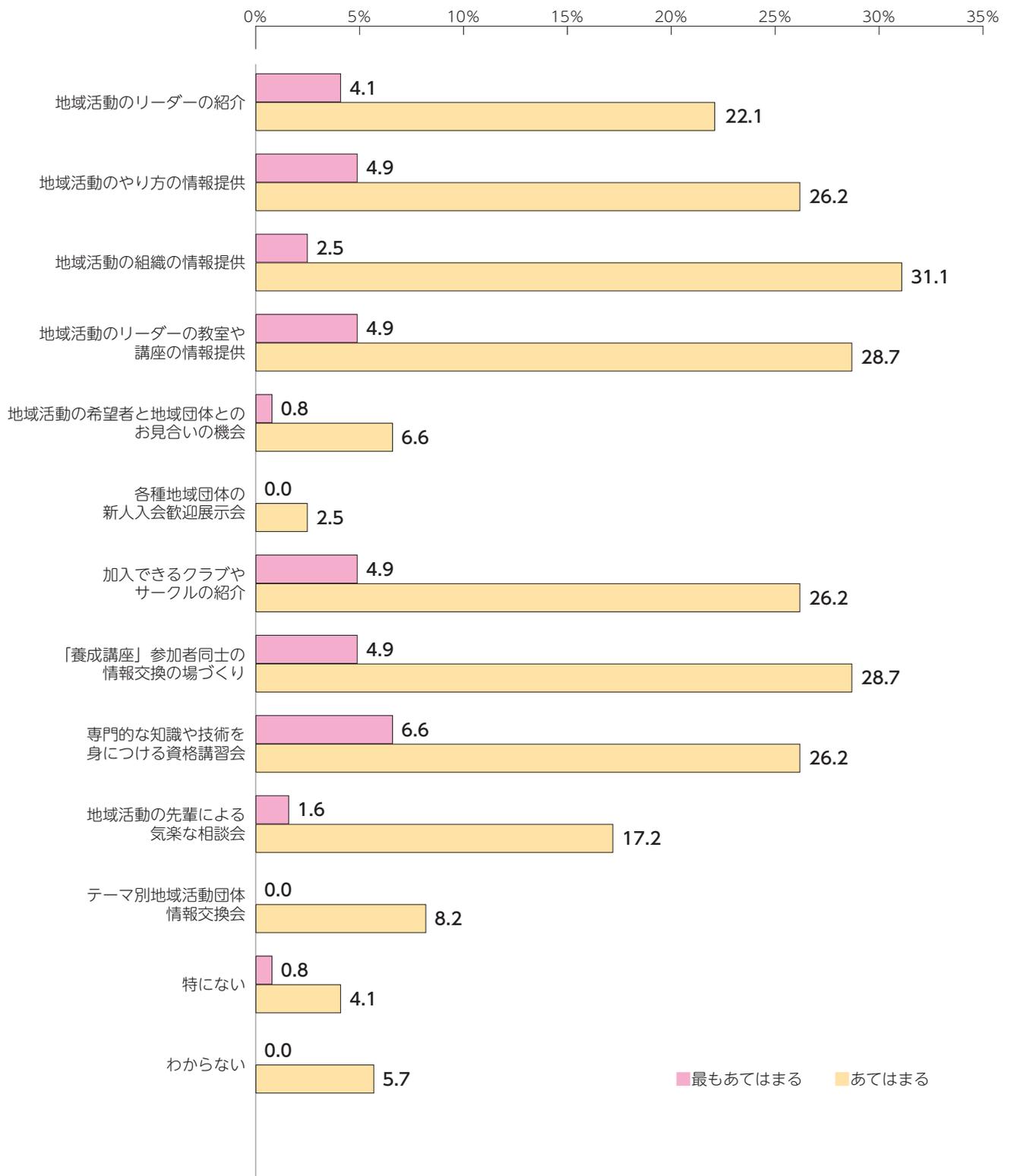
今後、支援活動を実施したい分野について、「そう思う(「非常に」+「やや」)」と回答した人の割合に注目すると、「行事の運営補助」(87.4%)、「行事の企画・実施」(79.9%)、「実技の指導」(79.1%)の順となっている。サポーター養成事業の趣旨に照らし、「行事の企画・実施」を行いたいと回答した人が約8割に達することは注目される。

そこで、今回のプログラム参加後、地域での活動ができそうかについてたずねたところ、「できると思った(「かなり」+「まあまあ」)」と回答した人の割合は79.8%と約8割にのぼる。その一方で、「あまりできなと思った」(9.7%)、「わからない」(10.5%)と回答した人が約2割いることを勘案すれば、今後、地域での支援活動を支える活動や環境が求められる。

7

地域活動の助けとなる支援内容

地域での活動を進めるために
自分の活動の助けになると思う支援



地域の活動を進めるための助けになる支援について、「あてはまる(「最も」+「あてはまる」)」と回答した人の割合に注目すると、「地域活動の組織の情報提供」「地域活動リーダーの教室や講座の情報提供」「『養成講座』参加者同士の情報交換の場づくり」の3項目ともに33.6%と同率で高くなっている。

参加者から感銘を受けたこと

- 参加者のパワーがすごくて、皆でやれば怖いものなしでやれそうだった。
- 女性の方々が積極的に参加されていることに感心した。
- 初めての参加だったので、すべてが新鮮だった。せっかくの機会なので、今後ともこういった取組にもっと参加していきたいと思っている。
- 初めての仲間に出会い、楽しく学べた。
- からだが元気なうちに地域の人々と楽しいときを過ごそうと思った。
- 参加して友人ができた。楽しかった。

スマートスポーツとの出会い

- スマートスポーツは誰にでも参加できるものであり、指導してもらえてよかった。
- 新しいスポーツ、クップなどが参考になった。
- スマートスポーツの存在を知って、スポーツをする年齢幅を広げて考えられるようになった。
- 講座の体験だけではスポーツについてまだ飲み込めないで、ときどき指導してほしい。

講座による学び

- 12回のコース、多数の講師、そしてよい企画をしていただき、大変参考になった。感謝している。今回の受講を活かして、地域活動に励みたいと思う。
- 期待通りの勉強ができ、仲間もできた。ホスピタリティを教えていただけて感謝。
- 思ったことを書いたり、発表したりすることが多く大変だったが、仲間ができて楽しかった。
- まず参加、そして楽しむこと。参加することは学ぶこと。学ぶことは最高のアソビである。
- 非常に楽しく学習させていただいた。これからは学んだことを伝えていながらいつまでも輝いていきたいと思う。
- スポーツ、コミュニケーション、レクリエーション、いろいろなことにあまり自信がなかったが、参加させてもらって少し自信がついた。
- さまざまな知見が得られて、自信がついた。

開催についての要望

- 今後も養成講座を続けてほしい。
- 冬の寒い時期ではなく、暖かい時期に講座を始めてほしかった。

スポーツ・レクリエーションサポーター養成講座 主催者アンケート集計結果

●参加者にとって本事業の内容はどうだったか

	とても参考に なった	やや参考に なった	あまり参考に ならなかった	参考に ならなかった
1) アイスプレーキングとオリエンテーション	5	1	0	0
2) コミュニケーションワークとホスピタリティトレーニング	3	3	0	0
3) レク式体力チェックでカラダ・体力再発見	5	1	0	0
4) もしも…、を起こさない安全管理と救急救命法	6	0	0	0
5) スポレク潜在力の再発見	2	4	0	0
6) 地域の楽しさとまちのスポーツインフラを知ろう！	1	5	0	0
7) わがまちの運動・スポーツ施策を学ぼう	2	3	1	0
8) スマートスポーツを楽しもう	6	0	0	0
9) 地域スポレクイベント企画・実現術	4	2	0	0
10) 卒業制作 スポーツ支援事業の企画コンペ①	3	3	0	0
11) 卒業制作 スポーツ支援事業の企画コンペ②	4	2	0	0
12) 卒業制作 審査会	4	2	0	0

●全体の参加者や講師・指導者・スタッフの 人数について

	多過ぎたと 思う	適正だったと 思う	少なかったと 思う
1) 参加者数	0	6	0
2) 指導者数	0	5	1
3) 運営スタッフ数	0	5	1

●参加者やスタッフなどの確保

	かなり むずかし かった	スムーズに 進められた 方だと思う	どちらでも ない	わからない
1) 参加者の確保について	4	2	0	0
2) 指導者および運営者について	0	6	0	0

●事業の事前準備・連絡・連携関係

	スムーズとは いえぬ	スムーズに いった 方だと思 う	どちらでも ない	わからない		
1) 事業の事前準備はスムーズだったか	2	4	0	0		
	数回	1回	行ってない			
2) 指導者および運営スタッフの事前打合せは行ったか	5	1	0			
	うまく いった	まあうまく いった	あまりうまく いかなかった	うまく いかなかった	どちらでも ない	わからない
3) 教育委員会、健保組合、協会けんぽ、企業OB・OG会、労働組合など、関係する部署や協力団体との連絡・調整はうまくいきましたか。	1	4	1	0	0	0
	積極的に	少しは	あまり	どちらでもない	わからない	
4) 事業の事前準備において、地域の団体との連携を図りましたか。	2	2	2	0	0	

●参加者の確保について

	なかった	数人減った	5～9人減った	10人以上減った	各回多少減	その他
1) 参加者の減少	1	1	1	1	2	0
	実施した	実施してない				
2) 継続に参加するような工夫	5	1				

●当日の業務について

	スムーズに いった 方だと思 う	スムーズに できたと いえぬ	わからない	
1)	6	0	0	
	適正であった	適正であったが 機能していなかった	適正でなかったが、 結果としてよく機能した	わからない
2)	6	0	0	0

●参加者の啓蒙・啓発

	十分できた	ほぼできた	できたとはいえぬ
	4	2	0

●参加者を対象に情報提供などを行ったか

	毎回行った	1度だけ行った	行わなかった
①団体の紹介	3	2	1
②リーダーの紹介	3	2	1
③機会の紹介	3	3	0
④地域活動に関する情報の提供	4	1	1