

### 行政・スポーツ推進委員と連携して 住民の健康づくりを支援する



「貯筋運動」教室の様子

井熊氏(左)と里吉氏

#### 湯沢町総合型地域スポーツクラブ NPO法人ユースポ!

新潟県湯沢町のNPO法人ユースポ!は、平成24年設立の総合型地域スポーツクラブである。親子や子ども向け、大人向けに多くの教室事業を展開し、貯筋運動の普及にも取り組む。地域のスポーツ推進委員を積極活用し、地域密着型の健康づくりを進めている。

#### 「スポーツを核とした 豊かな地域コミュニティづくり」

人口約8000人の新潟県湯沢町は、川端康成の小説「雪国」の舞台として、温泉やスキー場で知られる観光の町である。

ユースポ!（以下、「クラブ」）は、平成24年2月に行政主導で設立され、翌年にNPO法人の認証を受けた。設立時にスポーツ推進事業や健康増進事業などの町事業をクラブが受託するとともに、体育協会やゲートボール等の団体の事務委託を受け、活動しやすい体制を整えた。事業の規模は約2150万円、その半分強は受託費とスポーツ振興事業等補助金・助成金である（平成30年度）。クラブのキャッチフレーズは、「いつでも」「どこでも」「だれでも」笑顔で、心と体を動かすクラブ。運動・スポーツで笑顔あふれるまちづくりをめざしている。

活動拠点は、事務局を置く湯沢町カルチャーセンター。2階建てでアリーナ、小ホール、トレーニング室、卓球・柔剣道室、研修室・会議室などがある。センターに隣接して、

テニスコート、野球場、グラウンド・ゴルフコース、陸上競技場などのある湯沢中央公園がある。

健康運動指導士・里吉常代氏は、クラブ設立時からクラブマネージャーを務める。里吉氏は各種インストラクターの資格も所持しており、フリーでの活動や介護予防など町事業での指導経験もあり、指導歴は25年になる。「アクアもスキーも指導できることから、声がかかった」と話す。

スタッフは、里吉氏とサブマネージャーを務める健康運動指導士・井熊充氏、事務局を受託している湯沢町ジュニアスキー選手育成会に所属するスキー指導員の計3名と、パートの事務職員1名。そのほかヨガ、ピラティスなど有資格インストラクター約30名の外部指導者がいる。

町の非常勤公務員である地域のスポーツ推進委員を多く活用しており、ジュニアの指導などで活躍している。

#### 自然や施設・組織・人材を生かした教室事業を展開

クラブの会員は、令和元年11月末現在364名。幼児から高齢者

表1●ユースポ!の主な運動教室

区分	名 称
こどもの教室	にこにこスポーツ教室
	ジュニア水泳教室 中・上級
	初級水泳教室
	ジュニア女子バレーボール教室
	ジュニアテニス教室
	フラダンス
	ジュニア合同トレーニング
	ヒップホップ
おとなの教室	ピラティスエクササイズ
	ヨーガ
	太極拳
	居合道
	ブートキャンプ
	ステップボクシング
1回から参加できる教室	けんこつ体操
	たまにはみんなでウォーキング&ノルディックウォーキング
	トレーニングマシン使用法講習会
	ストレッチング
	パーソナルレッスン
短期集中講座	健康ウォーク歩いてマンボツ
	簡単エアロビクス、貯筋運動など

注：令和元年度の内容

まで多世代にわたるが、小学生を中心に15歳以下が半数を占め、65歳以上(シニア)が3割となっている。年会費は、一般3000円で、子ども(15歳以下)、障がい者、シニア(65歳以上)、ファミリーは割引がある。会員は、年会費と保険料のほか、利用する教室の参加料を負担する。クラブのメイン事業は、運動教室だ。現在、「こどもの教室」「おとなの教室」「1回から参加できる教室」と、貯筋運動や簡単エアロビクスなどの短期集中講座を開催している(表1参照)。このほか、各種スポー

ツイベント・大会や地域交流イベントの開催、企業や教育団体・地域団体等への講師派遣なども行う。「こどもの教室」は9メニュー・15教室。対象は神経系が最も発達するゴールデンエイジの保育園・幼稚園年少から小学生で、楽しく身体を動かすことやスポーツの基本を学ぶ。「おやこでGENKI教室」は、スポーツ推進受託事業の一つで、対象は年少から小学3年生とその保護者。5〜11月、月1回(90分)程度開催し、参加料は無料だ。冬季は、雪遊びやスキー体験なども企画

されている。運営・指導は、スポーツ推進委員が担当している。

「おとなの教室」は、7種目・13教室で、うち7教室は夜間開催である。「おとな」「こども」の参加料は、教室で異なるが、週1回(50〜90分)・3か月1クールで6000円が多い。「おとなの教室」は、各教室年4クールほど実施しており、定員に満たない教室は、途中からの参加も可能だ。

また、「1回から参加できる教室」は、6メニュー。子どもから高齢者まで誰でも、1回からでも200〜600円の低料金で参加できるのが特徴で、一部の教室を除き、非会員でも参加できる。後述の「けんこつ体操」「パーソナルレッスン」を除き、月1回程度行われている。

### 町との共催で、地域密着の介護予防事業

湯沢町は、介護予防に積極的に取り組んできた。その一つは、クラブが受託している「けんこつ体操」。身近な地域で高齢者らが集まっておしゃべりし、楽しみながら脳トレや筋トレなどの体操を行うものだ。

表2●温水健康体操プログラム

	内 容	所要時間
プールサイド いすに座って	①健康講話	10分
	②脳トレ	
	③軽い筋トレ1種目	
水 中	④ウォーミングアップ(水中ウォーキング各種)	10分
	⑤水の抵抗を利用した筋トレ6〜8種目	20分
	⑥グループでコミュニケーションを図るプログラム	10分
	⑦クールダウン(水中ストレッチング)	5分

体操のベースとなったのは、明治学院大学名誉教授・高橋賢一氏が高齢者の介護予防のために考案した「レインボー体操」。所要時間90分で、地区公民館や集会所など町内5か所で実施している。開催回数は週1回や月2回など会場で異なる。子どもから高齢者まで誰でも参加でき、参加料は1回2000円である。

クラブ設立時から町との共催で実施している事業に、町保健医療センター併設健康増進施設の温水プール

で行う「温水健康体操」がある。「レインボー体操」の水中バージョンという位置づけで、プールサイドで脳トレや軽い筋トレを行った後、水中でウォーキングや筋トレを行う(表2参照)。現在、後期高齢者や運動機能に障害のある高齢者等が対象の「サポート」、健康な後期高齢者等の「ゆつくり」、健康な高齢者等の「しっかり」の3クラスがある。指導者と町の保健師、ボランティア等が協力して運営している。定員は20名で、週に昼間11クラスと夜間2クラスを実施。「サポート」「ゆつくり」の対象者は町がバスでの送迎サービスも行っている。

### 「貯筋運動ステーション」事業で高齢者に体操習慣を

クラブは、平成29年度に健康・体力づくり事業財団が推進する「貯筋運動ステーション」事業を開始した。きっかけについて里吉氏は、「けんこつ体操も温水健康体操も介護予防のイメージが強く、手軽にできる高齢者向け体操を考えていたところに募集があった」と話す。里吉氏と井熊氏は、貯筋運動指導者の

資格を取得している。

翌30年度に苗場地区にサテライトを開設。この地区は、カルチャーセンターまで車で30分ほどかかる距離にあり、冬季は積雪の心配もある。開設にあたって、地区住民のスポーツ推進委員に貯筋運動指導者の資格を取ってもらい、指導体制を整えた。里吉氏は、「へき地でも教室ができるよう地域のリーダーを育てたい」と話す。

貯筋運動教室は、令和元年度は湯沢カルチャーセンターで1回45分・全5回(参加費1500円。1回利

用は500円)、サテライト(地区公民館)で1回45分・全6回(同1200円。同300円)開催した。2教室の参加者は22名で女性が多く、70歳代が半数を占める。

カルチャーセンターでの教室の最終回は、参加者は男性5名を含む15名。運動教室が仲間づくりの場、新旧住民の交流の場でもあることがうかがわれた。指導担当は井熊氏。ウォーミングアップにラジオ体操第1を使うことや、「貯筋テーマ曲」に合わせて行うことは共通だが(表3参照)、プログラムに定型はなく、「担当指導者が参加者の様子を見ながら、筋トレをメインに多様に展開する」と里吉氏は話す。指導者は自宅での継続に向け、動作ごとにポイントを伝えていく。

最終回であることに加えて継続参加者も多いことから、皆リズムにのって笑顔があふれる教室だった。開設以来参加しているという77歳の男性は、「毎日やっている。体の調子が整うのでありがたい」。夫婦参加の79歳の夫は「楽しみながらできるし、運動の方法も運動量もちょうどよい」と話す。井熊氏は、「気持ちよかつ

たと笑顔で帰られるのがうれしく、やりがいを感じている」と言う。

### 会員自身が企画・運営にかかわるクラブへ

平成26年、新潟県のスポーツクラブ支援事業で里吉氏が健康運動指導士を、井熊氏が健康運動実践指導者を取得。その後、クラブの費用で井熊氏が健康運動指導士を取得した。里吉氏は30年ほど前にアルバイト先の指導現場で「これからは質の時代になる」と健康運動指導士の取得を勧められたが、そのときはチャンスがなかったようだ。現在は「行政の仕事には健康運動指導士は不可欠で、住人との信頼関係も築きやすい」とメリットを語る。井熊氏は、「指導士になって子どもから高齢者まで指導対象が広がった。これからは、スキルアップの研修会に参加するなど、アウトプットだけでなくインプットもしていきたい」と話す。

里吉氏は、「事業を次々に増やす必要はないが、参加者数は増やしていきたい。プログラムを一方的に提供するのではなく、会員が企画・運営に参画するクラブをめざす」と話した。

表3●貯筋運動教室プログラム

内容	所要時間
①アイスブレイク	10分
②ウォーミングアップ(ラジオ体操第1)	
③今日のポイント、または健康講話	
④座位(いす)プログラム5種目	10分
⑤休憩・貯筋通帳記入	
⑥立位プログラム5種目	10分
⑦休憩・貯筋通帳記入	
⑧座位(いす)、立位プログラム3~4種目、または座位(畳)3~4種目	10分
⑨貯筋通帳記入	
⑩ストレッチング	5分