

## 長崎市提案型協働事業提案企画書

団 体 名	特定非営利活動法人 長崎ウェルネススポーツ研究センター
提案事業の名称	アクティブ世代の <b>スポーツライフ</b> 支援事業
提案事業の目的	<p>これからの高齢社会を長期に見据え、体力の充実している時期からスポーツ（運動）の習慣化を図ることは、健康づくりはもちろんのこと、介護の一次予防の観点からも重要なことである。本事業では、<b>50～65 歳のアクティブ世代を主な対象として</b>、スポーツを主体的に実践できる支援を通して長崎市が掲げる「長く元気で！プロジェクト」の推進に寄与したい。</p> <p>◆<b>健康づくり、介護予防に取り組む市民の選択肢の一つとして、ノルディックウォークを取り入れ、スポーツ種目の選択増を促すことによって、市民のスポーツの習慣化を図る。</b></p> <p>◆<b>教室参加者が継続して実践できる環境や仕組みを整備しながら、継続実践者のフォローアップ教室を開催する。</b></p>
課 題 の 緊急性・重要性	<p>◆長崎市の施策の目標に、「市民が健康に関心を持ち、健康づくりや生きがいづくりに取り組みやすく、地域の中で安心して生活できるような環境整備」を謳っている。その背景には、高齢化率の上昇、介護認定者の増加、生活習慣病者の増加が大きな問題となっているからである。<b>セカンドライフの充実</b>や生活習慣病の一次予防、介護の一次予防を長期的に図るには、アクティブ世代からスポーツの習慣化が不可欠となる。</p> <p>⇒健康・福祉分野の視点からアクティブ世代のスポーツ推進を図ることの意義は大きい。</p> <p>◆平成 25 年の市民意識調査によるとこの一年間にスポーツを実践している市民の割合は 39.2%であった。一方、平成 24 年の青・壮年期の運動習慣に関する調査で、今後定期的にスポーツを実践したいと希望している人の割合は平均 64.7%であった。つまり、スポーツを実践したいと思っているが、実際には出来ていない人も多いと推測される。また、スポーツの実践理由は、「健康・体力づくりのため」「楽しみ・気晴らしのため」が多数であった。さらに、実践している種目や今後実践したい種目は圧倒的に「ウォーキング」が多かった。</p> <p>◆社会的には空前のランニングブーム（自己達成、自己実現）、ハイテクで贅沢な野外文明を楽しむ風潮（アウトドアスポーツの人気急上昇）、山ガール・美ジョガーなどスポーツのファッション化が挙げられる。アクティブ世代を対象とする場合、自己実現、楽しみ、アウトドア、ファッションをキーワードにスポーツをスマート（かっこよく、かしこく）に実践できる提案が必要である。</p> <p>⇒アクティブ世代をスポーツに誘う、習慣化に導くための戦略の検討が課題。</p>
協働の必要性	<p>第 2 次健康長崎市民 21 をはじめとして、健康づくり施策は行政が多くの市民や市民活動団体を巻き込み普及・啓発している。スポーツ推進施策においても長崎市スポーツ<b>振興</b>計画をもとに行政主導で進められている。しかし、健康運動指導士等のスポーツに関する専門職員は行政内に散見されるにすぎず、健康づくりの観点からスポーツを普及するためには、これまで以上にスポーツを専門とする活動団体と強く協働することが望まれる。</p>

	<p>我々、スポーツを普及する専門団体にとって、住民への周知・広報等はもちろんのこと、保健師等、住民の状況をよく知る行政の専門職員と協働することで、さらに地域に根ざした取り組みに発展させ得る。市民の健康づくりを中心としたスポーツの普及・啓発活動については、行政との協働が不可欠である。</p>
協働による相乗効果	<p>提案団体は、専門部会を通じて、地域の人材や他団体と協力して、計画をより具体的に進めることが出来る。担当課は、本事業で得られた専門的な手法を健康づくり事業全般に応用することが出来る。</p>
協働の役割分担	<p>1 提案団体が果たそうとする役割          スポーツプログラムの提供・運営・指導、専門指導者団体（ノルネス長崎）等との連絡・調整、専門部会の実施</p> <p>2 本市に期待する役割          開催場所の設定、広報（周知）参加者募集、専門部会委員選出、関係団体との連絡・調整</p>
提案事業の内容	<p>本事業ではスマート（カッコよく、かしこく）なスポーツという観点から、ノルディックウォークを種目として選択して教室を展開する。ノルディックウォークを選択した理由は、ポールを2本使用することで上半身の活動量が増えより全身的なスポーツとなること（生活習慣病予防に有効）、アウトドアスポーツとして人気が高まりつつあること（カッコよさ）、階段・斜面地等での使用では下肢の整形外科的疾患（膝痛等）の予防にも繋がること、本法人および協働団体に指導資格保有者が多いことからである。また、「ウォーキング」の実践を望む市民が多いこと、これまで市民に浸透していない種目であることなどから、市民が実践できるスポーツ種目の選択増を促したい。チャレンジ的な取り組みにはなるが、市民にノルディックウォークの体験会を開いたところ、体験して今後取り組んでみたいとの声が参加者の87%から聞かれ（アンケート調査）、関心が高まる可能性を確認した。</p> <p><b>【平成27年度事業】：ノルディックウォーク普及のための教室開催</b></p> <p><b>I. ノルディックウォーク教室の開催</b></p> <p>1) ノルディックツーリズム教室          年間2回の教室を開催する。1教室の内容は以下の通りである。          対象：就業者（50～65歳）30名          日時：土曜日の午後、1教室5回シリーズ、2週間に1回の頻度（最終回のみ1～2ヵ月の期間を空けて）、1回あたり2時間、          場所：毎回場所を変えて実施、①水辺の森公園、②あぐりの丘、③金比羅山、④松山市営陸上競技場、①～④の雨天時（小雨決行）は長崎大学の体育館、⑤高島（雨天時は延期）          内容：①基本技術習得、②ノルディックウォークの実際、③さらなる技術アップ、④まとめ、今後の活動について、⑤活動状況の把握（交流）</p> <p>2) 身近な地域でノルディックウォーク教室          年間3回の教室を地域を変えて開催する。長崎市内広域的にノルディックウォークを普及する。1教室の内容は以下の通りである。さらに、3地域での教室参加者を対象としたフォローアップ教室を開催する。          対象：2教室は平日参加可能者（50～65歳）30名、1教室は週末参加可能者（50</p>

	<p>～65歳) 30名</p> <p>日時：2教室は平日の午前、1教室は週末午前、1教室3回シリーズ、1週間に1回の頻度、1回あたり2時間</p> <p>場所：長崎東公園（多目的広場）※雨天時はコミュニティ体育館 瓊の浦公園 ※雨天時は市民会館7階体育室 松山陸上競技場 ※雨天時はビックN会議室および野球場通路</p> <p>内容：①基本技術習得、②ノルディックウォークの実際（ウォーキングコース）、③ノルディックウォークの実際（階段、坂道などの応用編）</p> <p>フォローアップ教室の内容は以下の通りである。</p> <p>対象：30名（事前に申込受付）もしくは自身のポールを持参の人</p> <p>日時：週末の午前、2時間 場所：高島（雨天時は延期）</p> <p>内容：ノルディックウォークを楽しもう（現在の活動状況把握）</p> <p><b>【平成28年度以降】：教室継続、イベントの開催</b></p> <p><b>II. ノルディックウォーク教室の開催</b></p> <p>平成27年度と同様に教室開催で普及を図る。多世代交流の教室、長崎特有の斜面地対策の教室など、新たな企画を含める。</p> <p><b>III. ノルディックウォーク交流イベントの開催</b></p> <p>教室参加の継続（習慣）者を主な対象にさらなる継続のためのノルディックウォーク大会を開催する。</p>				
<p>提案事業の実施体制</p>	<p><b>I. 事業の実行本部（企画・運営・実践指導）</b></p> <p>①NPO法人長崎ウェルネススポーツ研究センター 事業責任者：中垣内真樹（本法人理事長、ノルディックウォーク指導資格） 事務局：浦谷創（本法人事務長、ポールウォーク指導資格） 阿南祐也（本法人専任研究員、ノルディックウォーク指導資格）</p> <p>②長崎市健康づくり課、スポーツ振興課</p> <p>③ノルネス長崎（ノルディックウォークの専門指導者集団）：協働の承諾済 代表：吉武孝敏</p> <p><b>II. 専門部会（企画・運営に関する意見交換・情報交換）</b></p> <p>①実行本部以外3名ほどの委員（委員・団体の選出は担当課と検討）</p>				
<p>事業スケジュール</p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="427 1518 667 1865"> <p>4月～6月</p> <p>○4月専門部会 ○開催場所、日程決定 ○身近な地域教室①の参加者募集（平成26年度中に地域を絞って準備を始める） ○身近な地域教室①の開催（5月3回）</p> </td> <td data-bbox="667 1518 906 1865"> <p>7月～9月</p> <p>○7月専門部会 ○ツーリズム教室①参加募集 ○ツーリズム教室①の開催（9月2回） ○身近な地域教室②③の参加募集</p> </td> <td data-bbox="906 1518 1145 1865"> <p>10月～12月</p> <p>○10月専門部会 ○ツーリズム教室①の続き（10月2回、12月1回） ○身近な地域教室②の開催（10月3回） ○身近な地域教室③の開催（11月3回） ○身近な地域教室のフォローアップイベントの開催（12月1回） ○ツーリズム教室②の参加募集</p> </td> <td data-bbox="1145 1518 1428 1865"> <p>1月～3月</p> <p>○ツーリズム教室②の開催（1月2回、2月2回、3月1回） ○3月専門部会 ○事業報告書作成 ○次年度企画・検討</p> </td> </tr> </table>	<p>4月～6月</p> <p>○4月専門部会 ○開催場所、日程決定 ○身近な地域教室①の参加者募集（平成26年度中に地域を絞って準備を始める） ○身近な地域教室①の開催（5月3回）</p>	<p>7月～9月</p> <p>○7月専門部会 ○ツーリズム教室①参加募集 ○ツーリズム教室①の開催（9月2回） ○身近な地域教室②③の参加募集</p>	<p>10月～12月</p> <p>○10月専門部会 ○ツーリズム教室①の続き（10月2回、12月1回） ○身近な地域教室②の開催（10月3回） ○身近な地域教室③の開催（11月3回） ○身近な地域教室のフォローアップイベントの開催（12月1回） ○ツーリズム教室②の参加募集</p>	<p>1月～3月</p> <p>○ツーリズム教室②の開催（1月2回、2月2回、3月1回） ○3月専門部会 ○事業報告書作成 ○次年度企画・検討</p>
<p>4月～6月</p> <p>○4月専門部会 ○開催場所、日程決定 ○身近な地域教室①の参加者募集（平成26年度中に地域を絞って準備を始める） ○身近な地域教室①の開催（5月3回）</p>	<p>7月～9月</p> <p>○7月専門部会 ○ツーリズム教室①参加募集 ○ツーリズム教室①の開催（9月2回） ○身近な地域教室②③の参加募集</p>	<p>10月～12月</p> <p>○10月専門部会 ○ツーリズム教室①の続き（10月2回、12月1回） ○身近な地域教室②の開催（10月3回） ○身近な地域教室③の開催（11月3回） ○身近な地域教室のフォローアップイベントの開催（12月1回） ○ツーリズム教室②の参加募集</p>	<p>1月～3月</p> <p>○ツーリズム教室②の開催（1月2回、2月2回、3月1回） ○3月専門部会 ○事業報告書作成 ○次年度企画・検討</p>		
<p>事業の展望及び今後の活動展開</p>	<p>本事業で連携を取れた地域の人材や団体とのネットワークを整え、本事業終了後は引き続き、教室展開もしくはクラブ活動としてノルディックウォークの普及・啓発・習慣化を図る。さらに、他のスポーツ種目にも本事業で得られた手法を応用することによって、健康づくり、介護予防に取り組む市民のスポーツ種目の選択肢を増やすことで市民のスポーツの習慣化を図る。</p>				

