

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	アクティブ世代のスマートスポーツライフ支援事業
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、50～65 歳のアクティブ世代から一部 65 歳以上のシルバー世代（プラチナ世代）を主な対象として、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> <ul style="list-style-type: none"> ◆アクティブ世代が好むアウトドアスポーツを種目に選択し、楽しみながら実践できるよう導入教室を展開する。 ◆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、継続実践者の交流イベントを開催する。 ◆スポーツに市民を誘うツールの作成を試みる。
課 題 の 緊急性・重要性	<ul style="list-style-type: none"> ◆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。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、食事の適正化が不可欠となる。 ◆スポーツには不思議なチカラがある。日頃交流のない人たちでも一緒にスポーツ活動を行った後には、親密性や仲間意識を持つことができる。そのような人間関係（人や地域）のつながりの誕生は、地域コミュニティの復活など地域活性化にもつながっていく。スポーツの推進を図ることで、生きがいづくりに取り組む自主グループ、ひいてはボランティアの育成にも繋がり得る。 ⇒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。 ◆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。 ◆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。 ⇒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>	<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推進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>
<p>協働による相乗効果</p>	<p>上記と重なるが、行政との協働による住民への浸透、市民のニーズを知り得た専門職員の情報とスポーツ専門家の知識・ノウハウを融合することによって、市民の健康づくりのためのスポーツ普及に大いに寄与できると考えられる。</p>
<p>協働の役割分担</p>	<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、専門指導者団体との協働・調整</p> <p>2 本市に期待する役割 活動（教室開催）場所の確保、市民への周知、市民のニーズの把握、イベント開催等のノウハウの提供</p>
<p>提案事業の内容</p>	<p>本事業ではスマート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。単なる実践指導にとどまらず、ロードウォークサポーター、スポーツ推進員、総合型スポーツクラブ等との協働、健康遊具（公園）の活用、ウォーキングコースの整備（清掃作業など）も含め、既存の地域社会資源（人材や施設）と協働し、市民が主体的にスポーツに関わる活動支援および環境整備の事業とする。2年目以降は、実践者の交流イベント（ノルディックウォーク大会）を開催し、実践者の輪を広げる。さらに、インターネットを活用して、実践者や市民がノルディックウォークを実践できるコースの情報を発信・収集できるサイトを作成し、市民をスポーツへ誘う活動を進める。</p> <p>ノルディックウォークを選択した理由は、「ウォーキング」の実践を望む市民が多いこと、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。</p> <p>【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</p> <p>I. ノルディックウォーク教室の開催</p> <p>1クールあたり、5回シリーズの教室をテーマ別に開催する。</p> <p>①ノルディックツーリズム教室（週末・アクティブ世代を対象）</p> <p>長崎市内の公園、ハイキングコース等を利用して、ノルディックウォークでのスポーツツーリズム教室。</p> <p>⇒長崎国際コンベンション協会（長崎さるく）との協働も検討。</p> <p>②多世代交流のノルディック教室（週末・子供からプラチナ世代まで）</p> <p>子供からプラチナ世代まで多世代でノルディックウォークを楽しむ教室。ノ</p>

	<p>ルディックウォークのみならず、歩くコースでのスポーツ GOMI 拾い、食に関してウォークラリー的に学ぶ食ルディックウォーク等、学習および交流の視点も取り入れたイベント形式の教室とする。</p> <p>⇒総合型スポーツクラブ、食生活改善推進協議会、学校との協働も検討。</p> <p>③身近な公園でルディックウォーク教室（平日・アクティブ・プラチナ世代） 健康遊具を備えた公園で、公園周辺に在住する人へのルディックウォーク教室。健康遊具の指導も含めて複合的なスポーツの実践を支援する。 ⇒ロードウォークサポーター、スポーツ推進員との協働も検討。</p> <p>④斜面地活用のルディックウォーク教室（平日・アクティブ・プラチナ世代） 長崎の特徴である斜面地を健康づくりのスポーツの場として積極的に活用する。また、斜面地在住の市民の活動範囲を広げることに繋がることも期待。 ⇒ロードウォークサポーター、スポーツ推進員との協働も検討。</p> <p>【平成 28 年度以降】：イベントの開催、誘いツールの作成</p> <p>II. ノルディックウォーク交流イベントの開催 平成 27 年度と同様に教室開催で普及を図りながら、教室参加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イベントを開催。</p> <p>III. ノルディックウォークマップサイトの作成 フェイスブック等を活用して、ノルディックウォークが楽しめるコースの紹介等、ノルディックウォークに誘うためのサイトを作成する。</p>								
<p>提案事業の 実施体制</p>	<p>I. 事業の実行本部（企画・運営・実践指導）</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>II. 実施専門部会（企画・運営に関する意見交換・情報交換）</p> <p>①実行本部以外 3 名ほどの委員 （委員・団体の選出は健康づくり課と相談後、決定）</p>								
<p>事業 スケジュール</p>	<table border="1" data-bbox="427 1563 1114 1729"> <tr> <td>4月～6月</td> <td>7月～9月</td> <td>10月～12月</td> <td>1月～3月</td> </tr> <tr> <td>準備・調整 ・広報 専門部会</td> <td>調整・広報 教室開催② 専門部会</td> <td>調整・広報 教室開催③ 教室開催④ 専門部会</td> <td>次年度の 企画・検討 教室開催① 専門部会</td> </tr> </table> <p>* 教室開催①←①は実施内容のテーマの数字</p>	4月～6月	7月～9月	10月～12月	1月～3月	準備・調整 ・広報 専門部会	調整・広報 教室開催② 専門部会	調整・広報 教室開催③ 教室開催④ 専門部会	次年度の 企画・検討 教室開催① 専門部会
4月～6月	7月～9月	10月～12月	1月～3月						
準備・調整 ・広報 専門部会	調整・広報 教室開催② 専門部会	調整・広報 教室開催③ 教室開催④ 専門部会	次年度の 企画・検討 教室開催① 専門部会						
<p>事業の展望及び 今後の活動展開</p>	<p>本事業をきっかけにノルディックウォークを市民に広く普及させ、本法人と現存する地域社会資源（人材および施設等）とのネットワークを整える。そして、本事業終了後は、受益者負担による教室展開もしくはクラブ活動として、市民がノルディックウォークを楽しむ機会を継続的に提供する。本法人は、平成 18 年度より長崎市内でランニングクラブ（会員約 100 名）を運営しており、スポーツクラブの運営方法などについても長年の経験を有している。ノルディックウォークについては、ノルネス長崎との協働により継続できる方法を検討する。もちろん、本事業終了後も長崎市との協働を期待したい。</p>								