

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> <p>◆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 ウォーキング（NW） 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。</p> <p>◆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、NW の習慣者を増やす活動を行う。</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。セカンドライフの充実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。 ⇒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。 ⇒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振興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 広報（周知）、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、NWを種目として選択して教室を展開する。NW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。平成27年度のNW教室のアンケート調査より、NWを今後も継続したいか？について、参加者の68.8%が「とてもそう思う」、31.2%が「少しそう思う」と回答し、関心が高まる可能性を確認した。一方、ターゲットとしているアクティブ世代へのさらなるアプローチやNWの普及・啓発（体験）のみに留まらぬ運動習慣者を増やすための活動が重要な課題である。</p> <p>そこで平成28年度は、今年度の普及・啓発（体験）を中心とした活動から、さらにNWの習慣者を増やす活動に展開したい。具体的には、NWのクラブ化、NW習慣者に対するイベントを開催こととする。</p> <div style="text-align: center;"> <pre> graph LR subgraph Heisei27 [平成27年度] A[NWの普及・啓発教室 (周知・体験)] end subgraph Heisei28 [平成28年度] B[NWの普及・啓発教室・イベント (周知・体験)] C[NWクラブ (NWの習慣者を増やす)] end subgraph Heisei29 [平成29年度以降] D[NWイベント (習慣者の楽しみの拡大) (さらなる普及・啓発)] end A --> B B --> C C --> D D --> E[事業の継続 事業の拡充] </pre> </div> <p>1) NW普及啓発（体験）教室・イベント</p> <p>平成27年度に引き続き、NWの普及・啓発のための教室を開催する。</p> <p>内容：1 講座目：はじめてのノルディックウォーキング（基本技術習得） 2 講座目：歩き方のポイントを学ぼう（実際にコースを歩いてみよう）</p> <p>日時：教室①：4月～5月 土曜日・午前の部 教室②：4月～5月 土曜日・午後の部</p> <p>回数：2教室、1教室あたり2回（2講座）</p> <p>会場：松山陸上競技場 ※雨天時は県営野球場会議室および野球場通路</p>

	<p>対象：40名 その他：参加料無料 ポール貸し出し無料 市で開催されるイベントにおいて、NW体験会を開く。</p> <p>内容：NWの体験 イベント：アマランスフェスタ、エコライフフェスタ、健康長崎市民21イベント、みまもりリレージョギング&ウォーク、市民体育・レクリエーション祭</p> <p>対象：40名 その他：参加料無料 ポール貸し出し無料</p> <p>2) NWクラブ NWを継続して実践したい人のための支援教室（クラブ）を開催する。習慣者を増やす環境・仕組みを整備する。</p> <p>内容：平成27年度事業を参考に内容（プログラム）を決定する。 日時：平成28年7～12月 土曜日午後 回数：8回 会場：松山陸上競技場 対象：30名 その他：参加料有料（受益者負担） ポール持参</p> <p>3) NWイベント NWの習慣者が楽しめるイベントを開催することで継続のモチベーションを上げるとともに、NWの知名度をさらに上げ、市民のNWへの興味を引く。</p> <p>内容：グループで楽しむミッション・ノルディックウォーキング 日時：平成29年2月の日曜日もしくは祝日 会場：あぐりの丘、矢筈岳 対象：50名 その他：参加料有料 ポール持参</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、NW指導資格：JNFA） 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（本法人副理事長、NW指導資格：JNWA）</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（NWの専門指導者集団：JNFA） 代表：吉武孝敏</p> <p>II. 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・団体の選出は担当課と検討）</p>			
<p>事業 スケジュール</p>	<p>4月～6月</p> <ul style="list-style-type: none"> ●4月専門部会 ●NW普及啓発教室の準備・周知・募集 ●NW普及啓発教室の開催 4～5月に2教室 ●NWクラブの準備・周知・募集 	<p>7月～9月</p> <ul style="list-style-type: none"> ●NWクラブの開催 	<p>10月～12月</p> <ul style="list-style-type: none"> ●10月専門部会 ●NWクラブの開催 ●NWイベントの準備・周知・募集 ●アマランスフェスタ ●みまもりリレーJ&W ●市民体育レク祭 ●エコライフフェスタ ●健康長崎市民21 	<p>1月～3月</p> <ul style="list-style-type: none"> ●NWイベントの準備・周知・募集 ●NWイベントの開催 2月予定 ●3月専門部会
<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クラブ活動、イベントの開催をNPO法人として自主運営しながらNW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>			

