

三重の総合型地域スポーツクラブ



総合型地域スポーツクラブとは、人々が身近な地域でスポーツに親しむことができる新しいタイプのスポーツクラブです。対象年齢や対象種目は幅広く、参加者の志向やレベルに合わせて参加できるという特徴があります。

三重県内では、令和4年6月30日現在、68クラブがあり、それぞれの地域の特性に合わせて魅力ある取り組みを実施しています。

今回は、三重県内の総合型地域スポーツクラブの中から6クラブをご紹介します。

※各総合型地域スポーツクラブの入会や運営に関しては、手続き時期や方法、受け入れ人数、会費などに違いがあり、状況に応じて変更・休止する場合もあります。必ず事前にご確認ください。

取材・文：中村 真由美・中村 元美・堀口 裕世

中川 絵美子

撮影……梅川 紀彦・尾之内 孝昭・中村 元美
ただし※印の写真は取材先から提供していただきました

皆が「元気リーダー」となって、自主的に健康増進・介護予防

一般社団法人 元気クラブいなべ

〔いなべ市藤原町〕

21年前に活動を始めた「一般社団法人 元気クラブいなべ」の最大の特徴は、市や学識経験者と協働して創りあげた「元気づくりシステム」を展開・進化させていることです。

「このシステムは、健康増進・介護予防のために、ストレッチ体操・ウォーキングなどを取り入れたオリジナルです」と教えてくれるのは、同クラブの事務局長、才賀論博さんです。お話によれば、同システムには、市内の体育館などで運動する「拠点コース」、専門コーディネーターが集会所に出向いて実施する「集会所コース」、同



「ヘルス・グリーン・ツーリズム」※



「ラフィーラ体操」※



「2024年度 元気クラブいなべ会員交流イベント」※

コースに30回以上参加した人が「元気リーダー」となり、ほかの参加者とともに自主的に運動する「元気リーダーコース」という3つのコースがあるとのこと。回を重ねるごとに同リーダーが増え、地域住民全体に波及していくというシステムは、平成26(2014)年の「第3回健康寿命をのばそう! アワード」で、介護予防・高齢者生活支援分野自治体部門の厚生労働大臣優秀賞を受賞するなど、高く評価されています。

現在、「元気リーダーコース」を実践する83か所の中から、北勢町の「東貝野公民館」を訪ねると、「東貝野元気クラ

ブ」の皆さんが集まっ

ていました。この日の

メニューは、「まいまい

運動」と名付けられた

準備運動に始まり、ス

クワット・腕立て伏せ・

腹筋を組み合わせた

「三種の神技」に続い

て、ラジオ体操とストレッチで、水分補給

を兼ねた休憩を含めて約90分のコースで

す。飛び入り参加すると、想像以上にハー

ドで、途中で息が上がりました。皆さん

に話を伺うと、「ころばなくなった」「長く

歩いても疲れなくなったね」などに加えて、

「いつも笑かして(笑わせて)もらってる」

「皆と一緒に楽しい」と、それぞれに効果

を実感していることが伝わりました。

今日もまた、いなべ市内では、元気な人

が増えていくことでしょう。

お問い合わせ

「一般社団法人 元気クラブいなべ」

(ふじわら高齢者生活支援センターいこい内)

TEL 0594-4618421



伊藤 勉(つよし)さん



才賀 論博さん

スポーツ初心者でも楽しめる教室が充実、
冒険気分が味わえるカヤックも人気
特定非営利活動法人

「letsスポーツ わくわくらぶ」

【亀山市関町】



高塚池でカヤック体験を満喫する子どもたち

日差しは強いものの、吹く風が心地よく感じられる7月6日、「亀山サンシャインパーク」を訪ねると、赤やオレンジ色のカヤックを運ぶ人々がいきました。「今日は、9時から子どもたち、10時から大人たちが高塚池でカヤック体験をするので、その準備中です」と教えてくれるのは「特定非営利活動法人」letsスポーツわくわくらぶの事務局担当、谷本 由美子さんです。

同クラブが、亀山市内初の総合型地域スポーツクラブとして設立されたのは、平成22(2010)年のこと。同25(2013)年に特定非営利活動法人となり、現在では、年間平均20回以上実施する「バドミントン」「ソフトテニス」「自己整体ヨガ」「シニア健康教室」「アクアビクス」「水泳教室」「テニススポーツあそび教室」など、子どもから大人までの幅広い世代が、楽しみながら運動できる場を提供しています。この日、9時からカヤック体験に挑戦するのは、主に「テニススポーツあそび教室」に通う小学低学年の子どもたち。同教室では、走る・跳ぶ・投げるなどの36の基本動作が習得できますが、中でも人気な



子どもたちの様子を見守る
谷本 由美子さんとスタッフ

のがカヤックです。時間になると、まず準備運動が始まりました。続いて救命胴衣をしっかりと身に着けた子どもたちは、いよいよカヤックに乗り込みます。初めて体験するために当初は尻込みしていた子どもたちも、水面に浮かび「右、右!」「左、左!」と声を掛け合いながらパドルを操作しているうちに、すっかり慣れてきた様子。水に浮かぶ感覚を楽しんでいるのが、こちらまで伝わってきました。また、同教室のコーチやカヤックの専門指導員のほか、池には救命用ボートも待機して、子どもたち一人ひとりを見守るなど、万全の態勢で臨んで

いることがわかります。保護者からも「普段からちゃんと指導してくれるし、カヤックも安心して任せられます」との声が寄せられました。

子どもたちが、水分補給などの休憩を挟みながら満喫している中、大人たちが集まってきました。「毎年7月から9月に開催する『大人を楽しむアクティビティ』参加者の皆さんです」と中川 三郎会長が教えてくれました。お話によると、同アクティビティでは、高塚池での基礎練習を経て、3回目以降に、県内での川下りに挑むとのこと。カヤックへの乗り入れの仕方など、丁寧に指導してくれると、毎年人気

が高い講座の一つとなつています。同クラブでは、年間をとおして開催する教室は2月から3月に募集しますが、それ以外の講座も、随時、数多く開催しています。興味のある講座があれば、一度、体験・見学してみたいかがでしょう。



中川 三郎会長

お問い合わせ

「特定非営利活動法人
letsスポーツわくわくらぶ」事務局
(関まちなみ文化センター内)
TEL 080-1608-6119
(第1・3金曜日 12時~14時)



救命胴衣を入念に装着



慎重に湖面へと漕ぎ出す



「大人を楽しむアクティビティ」



「アクアビクス」※



「ライフキッズスポーツクラブ」※

大人も子どもも地域みんなで健康づくり
特定非営利活動法人

白山文化・スポーツクラブ

【津市白山町】



陸上競技の練習は全員参加。松本監督のホイッスルを合図にスタート！

「特定非営利活動法人白山文化・スポーツクラブ」では、陸上競技、バスケ、バドミントン、卓球、バドミントン、楽らく健康体操、テニスなどのスポーツのほか、茶道や夏休み子ども教室など、文化系の活動もあるのが特色です。事務局長を務める庄山昭子さんにお話を伺うと、「暮らしの中に文化・スポーツを」をキャッチフレーズに、幅広い世代が、みんなで楽しみながら活動するクラブです。平成31(2019)

年に、地元の各地区の代表17人で立ち上げました。現在11の教室があり、大人・子ども合わせて220人ぐらいの会員がいます」とのこと。手作りで協力し合って運営されているのが感じられます。「とても熱気がある教室です」との庄山さんの勧めに従って、陸上競技の練習が行われる「津市白山体育館」の近くに広がるグラウンドに行きました。体育館もグラウンドも充実した施設で、野球場も併設されています。この日集まったのは、幼児から70代までの33名。数名の中学生も混じっていて、「学校に陸上部がないので別のクラブに入っていて、陸上の練習はここでして



賞状を持ってみんなで記念撮影。明るい笑い声が飛び交う。

います」と、本気のまなざし。学校の活動を補う面もあるようです。

この日は大会の後で、まず、賞に入った小学生・中学生数名に賞状などの伝達式がありました。「いろいろな年代の人が入り混じっていて、走る速さも運動量にも差があるのですが、その中でも、こうして何人もの子が県の大会に出て入賞していますし、中には優勝して全国大会に出ていく子もあるんですよ」と庄山さん。監督の松本恵美子さんの熱血指導の功績が大きいようです。

大きな声で、グラウンド内を動き回ってアドバイスを松本さん。その声に



表彰状の伝達式



中学生たちはまさに俊足



投てきでも入賞している



「ソフトバレー教室」※



「お茶教室」※



松本 恵美子監督

「幼児には、遊びながらトレーニングの基礎を覚えてもらい、大会をめざす子たちにはしっかり成果の出る練習を、大人には健康づくりのため楽しく体を動かしてもらいます。そして、練習が終われば和気あいあい、力を合わせて片付けます。これはどの教室も同じです」と庄山さん。世代を超えた連携の良さがあふれていて、それが地域全体の力にもなっているのだと感じました。

お問い合わせ

「特定非営利活動法人白山文化・スポーツクラブ」
TEL 090-4232-7691
(事務局長 庄山 昭子さん)

広々施設で多彩に健康づくり
一般社団法人

多気町スポーツ協会

【多気郡多気町】



ストレッチしながら体の状態を知る「おなか ココロすっきり」教室

タキスポの愛
称で町民に親しま
れている「多気町
スポーツ協会」。
事務局のある体育
館に伺うと、バド
ミントンのコート
が6面取れ、卓球
場やウエイトト
レーニングジムも
ある充実した施設。
「広いですね」と驚
いていると、「すぐ
近くの多気スポー
ツ公園内には野球
グラウンドやテニ
スやフットサルが
できるコートもあ
りますし、丹生の
あじさいアリーナ
や勢和トレーニン
グセンター、勢和
台スポーツセン

ターなどもあり、ここはほんの一部なの
です」と事務局長の中森慎一さん。「ほ
かにも、タキスポ主催のフィットネス
教室では、『BANKY文化会館』や
『ささゆり苑』『天
啓の里』なども会
場にしています」
と、局員の富保孝
之さんが教えてく
れました。広々と
多様な施設を使い、
さまざまな催しが
行われているそう
です。



森下 美聡さん



奥村 直人さん



富保 孝之さん



事務局長の中森 慎一さん

どが開催されていますが、「中でもお勧めは『ピックルボール』とのこと。『プラスチック製のボールをラケットで打ち合う、バドミントンと卓球とテニスの良い所を足したような競技です』『子どもさんからお年寄りまで、皆さんすぐに樂しめて、上達すればハードな競技にもなります。大会では、はじめにルールの説明や簡単な練習をしますし、ボールやラケットも貸し出しますので、初めての方も気軽に参加してもらえます。随時練習会も行われていますので、興味のある方はご連絡ください」と、お二人も熱く推奨するアメリカ生まれのニュー



「ピックルボール親睦大会」※



「ジョギング大会」※



足指の筋力などを定期的に測定



お話も愉快的講師のTAMIKOさん



みんなで楽しくストレッチ

スポーツです。
また、定期的に行われるフィットネス
も人気とのこと、「おなか ココロすき
り」というタイトルに惹かれて教室を見
せてもらうと、平日の午前中にもかかわ
らず、満員の盛況ぶり。講師のTAMIKO
さんが、軽やかな語りとともに、スト
レッチを教えてくださいました。どの筋肉を
伸ばすのかだけでなく、食事のことや、
他人と比べるのではなく自分の筋力を
チェックしながら動かすこと、ウエイト
コントロールのことなど、フレイル予防
の知識もさりげなく伝えてくれます。
定期的に筋力や腹囲などの測定も行い、

参加者の健康維持に役立っているとか。
「たくさんの方が来てくれます。健康に
過ごすことは、個人の幸福にも、医療費
の削減など地域のためにも重要ですね」
と中森さん。体育館は、バドミントン、
バレー、バスケット、卓球などで利用で
きます。料金など、詳しくは事務局へ。
明るく気さくなスタッフが出迎えてく
れますので、お気軽にどうぞ。

お問い合わせ

「一般社団法人多気町スポーツ協会」
(Oaseオーシャントレーニングセンター内)
TEL 0598-138-1113
<http://takitaikyuu.web.fc2.com/>

スポーツを通じて地域コミュニティを強化

いすずウキウキクラブ

【伊勢市楠部町】



「アクティブ・チャイルド・プログラム」では活動に共感した地元住民がボランティアで講師を担う

土曜日の小学校の体育館に子どもたちの元気な声が響きまゐります。実施していたのは子ども向けの「アクティブ・チャイルド・プログラム」。4歳から小学6年生までがゲームなども交えながら平均台や高跳びで一緒に楽しく体を動かしていました。事務局長の東浦久修ひがしうらひさのぶさんは「勝ち負けにこだわるのでは



年齢問わず楽しめる

なく、運動に苦手意識のある子も楽しく気軽に参加できるよう工夫しています」と語ります。

「いすずウキウキクラブ」は、平成16(2004)年に伊勢市で最初の総合型地域スポーツクラブとして創設。伊勢神宮・内宮周辺の五十鈴中学校区を活動拠点としています。活動の目的に、地域のコミュニティ強化を掲げており、より多くの地域住民が活動に参加し、交流を図ってもらいたいという思いから、会員・非会員を問わず気軽に参加できる教室を年間40種類以上、1000回以上を予定し、実施しています。1年をとおしてさまざまなニーズを取り入れた多種目の教室を用意し、運動が苦手な人でも参加しやすい多世代交流を推進するメニューが多いのが特徴です。また会員は年会費(最大で大人9000円、子ども6000円)のみで全ての教室に参加できるという費用のハードルの低さも魅力。現在の会員は3歳から90代までの625名。子どもの会員が多く、地域の

小学生の約4割が加入しています。

「少子高齢化の時代に、地域における人と人の繋がりは欠かせないものです」と東浦さん。クラブ運営の背景には、子どもたちがさまざまな教室に参加することで、多くの大人と面識を持ち、子どもの健全育成や地域の見守り体制の強化につながることも、また高齢者の会員にとっては、健康づくりはもちろん、仲間づくり、生きがいづくりにもつながっている、という思いがあります。

そんなクラブが大切にしているのは、地域住民の「参画」と「連携」です。指導者やスタッフはできるだけ地元住民の



「ものづくり教室」※



「バドミントン教室」※



「お兄さん・お姉さんとのふれあい教室」※



「誰でも運動名人教室」※



「サルセーション教室」※

は将来教員をめざす学生も多く、子どもと接する貴重な機会となっています。

これらの地域に根差した活動が評価され、令和2(2020)年度には生涯スポーツ優良団体表彰(文部科学大臣表彰)を受賞しました。「みんなが地域で健康で幸せに暮らし続けるためのスポーツクラブとして、これからもさらに仲間を増やし、地域に貢献したい」と東浦さんは語ります。

お問い合わせ

「いすずウキウキクラブ事務局」

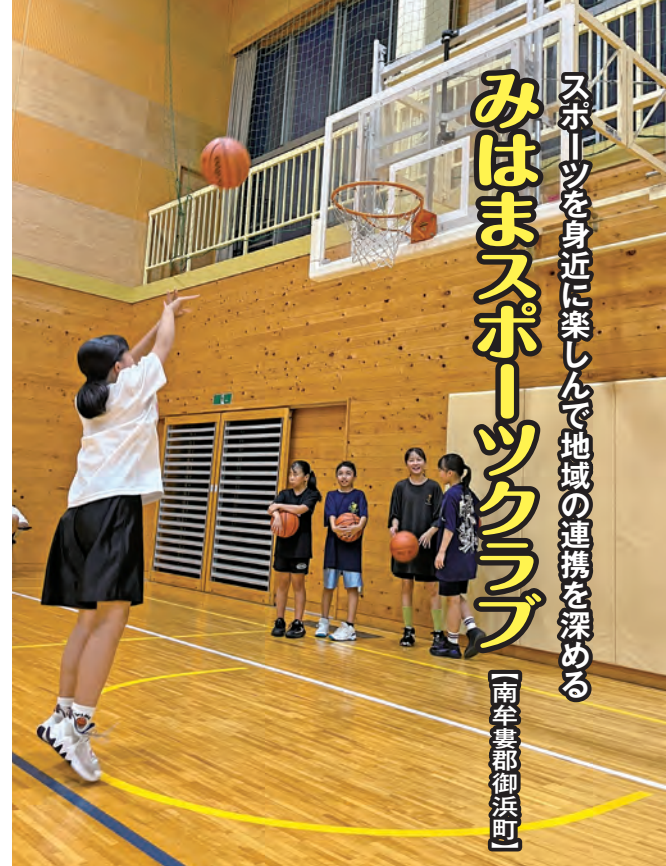
TEL 090-4869-7759

(東浦久修さん)

スポーツを身近に楽しんで地域の連携を深める

みはまスポーツクラブ

【南牟婁郡御浜町】



シュート練習に励む女子チームの上級生



1年生から6年生までみんな仲良く

と「みはまスポーツクラブ」事務局の丸谷聡子^{またもと}さん。隣接する熊野市や紀宝町からも参加があり、週に3日、練習に励んでいます。

バスケットは前後左右に激しく動くスポーツ。準備運動は入念にしつかりと行い、筋肉の柔軟性を高めて、ケガ予防にも努めます。「小学生は運動神経が最も発達するゴールデンエイジ。生涯にわたってスポーツに親しむため、バスケットに限らず

この時期に何かはじめておくといひようです」と丸谷さん。地域の総合型スポーツクラブは、健康な体とたくましい心を育て、責任感や正義感を養い、子どもたちの可能性を広げる役割もあります。

「御浜町は海・山・川があり、そんな自然を遊び場に行っているで身体能力に長けている子が多くいます。せつかくのその能力を眠らせたくなって」と「御浜

御浜町は、年中みかんの育つ温暖な氣候で、海と山に囲まれた自然豊かなところ。そんな町で活動する「みはまスポーツクラブ（代表・杉内 和夫）」は、ミニバスケットにソフトテニス、卓球、それに太極拳やゴルフ教室、エクササイズと、年代を問わず、誰しも気軽にスポーツが楽しめる取り組みです。「健康づくりのために何かスポーツをはじめたい」「子どもにス

PHOENIXの

コーチ・西 隆暁^{にし たかあき}さん。



コーチの西 隆暁さん

「スポーツには一つの目標に向かって努力する姿があります。勝ちを意識して練習すれば、成長も大きい」と、目標を持つことで伸びる経験値に期待します。

現在、過疎化により子どもたちのニーズに合った部活動ができないこともあり、すが、少子化の今こそが大切だと西さんは感じています。上級生の頑張る姿を見て、下級生も追いつこうと真剣。子どもたちのそんな姿が感銘を呼び、ミニバス教室の

人気は口コミで広がっているようです。保護者は練習の様子を見ながら互いに交流を深めたり、積極的に子どもたちをフォローしてくれる人もいて、「選手の数が多いのでありがたいですし、地域全体が盛り上がりつついけば。活動する中で、事務局が行政と繋がっていることも大きいですね」と西コーチは感謝します。

ゴルフや太極拳など大人が通う教室にはりピーターも多く、掛け持ちする人もいます。日常生活での運動不足や生活習慣病などの健康不安から解消され、生きがいづくりに役立っています。ここに来れば会話が楽しめるという人がほとん

どで、居心地のよさも継続の秘訣です。地域住民が主体となつて運営するスポーツクラブは、指導者の想いで支えられています。「活動の場をなくしてはいけないと、続けてくれる方がほとんどです。指導者の方の熱心な気持ちで成り立っています」と丸谷さん。スポーツを通じて子どもの成長を見守る機運も高まり、地域の連帯感が強まっています。

お問い合わせ

「みはまスポーツクラブ」

TEL 090-2060-3151

御浜町中央公民館 (事務局)

TEL 05979-2-3151



下級生も機敏な動きを見せる



ドリブルの技を磨く



コートを走って汗を流す



※全年齢対象のソフトテニス※



卓球教室は週2回の練習 ※