平成 26 年度　身近な地域スポーツ促進事業

スポーツJanJan
～好事例集～

山梨県教育庁スポーツ健康課

山梨県地域スポーツ推進協議会

スポーツＪＡＮＪＡＮ～好事例集～の発刊に寄せて

県教育委員会では、東京オリンピック・パラリンピック開催決定を契機にスポーツへの気運を高め、県民が健康で豊かな生活を営むことのできる「やまなしスポーツ」の創出を基本理念に平成 26 年２月、「やまなしスポーツ推進プログラム」を策定いたしました。

その中で、「ライフステージに応じたスポーツ活動の推進」の基本方策のもと、運動やスポーツに対する意識の啓発と関係機関の連携・協働による身近な地域スポーツを推進し、スポーツ実施率の向上と地域社会の活性化を図るため、本年度新たに、「地域スポーツ推進協議会」を設置いたしました。

ここでは、スポーツ未実施率を縮減するため、県のスポーツ関係団体の代表者、市町村担当者、地域のスポーツ指導者等が連携し、地域の身近なスポーツに関する状況及び県民の意識改革、各市町村の取組についての情報共有や意見交換などを通して、地域のスポーツ活動を促進してまいりました。

このたび、各市町村で実施してきた本年度の取組を「スポーツＪＡＮＪＡＮ～好事例集～」としてまとめました。各市町村におかれましては、地域のスポーツ活動の一層の充実を図っていただくとともに、特に、運動をしたくてもできなかった人々などの運動やスポーツへの参加促進に向け、多様な主体の連携や活動の工夫を進めるなど、住民の健康で豊かな生活、地域社会の活性化に向けた今後の取組に、大いに活用していただきたいと思います。

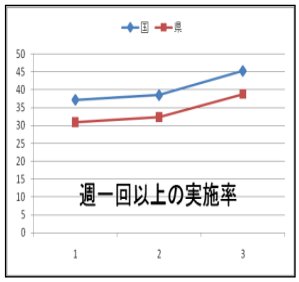
ぜひ、県民の皆様をはじめ、地域のスポーツ活動の推進に携わる指導者等関係各位のなお一層のご理解とご協力をお願いいたします。

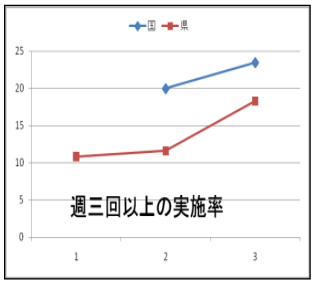
平成 27 年３月

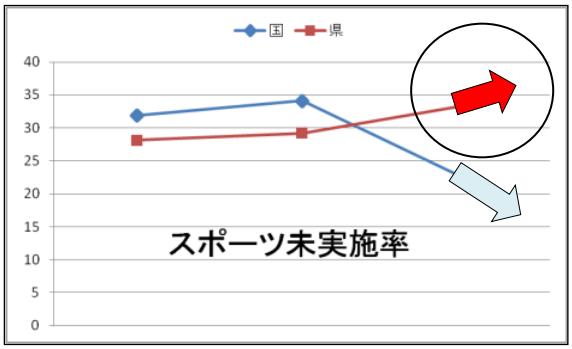
山梨県教育庁　スポーツ健康課長　上野 直樹

1　山梨県のスポーツ実施率の状況　　（H25 県政モニターアンケート等より）

		国 H12 県 H14	国 H16 県 H19	国 H21 県 H23	国 H25 県 H25
週一回以上の実施率	国	37.2	38.5	45.3	47.5
	県	30.9	32.4	38.8	39.1
週三回以上の実施率	国	※	20.0	23.5	24.4
	県	10.8	11.6	18.3	17.7
スポーツ未実施率	国	31.9	34.1	22.2	19.1
	県	28.1	29.2	33.5	**40.5**







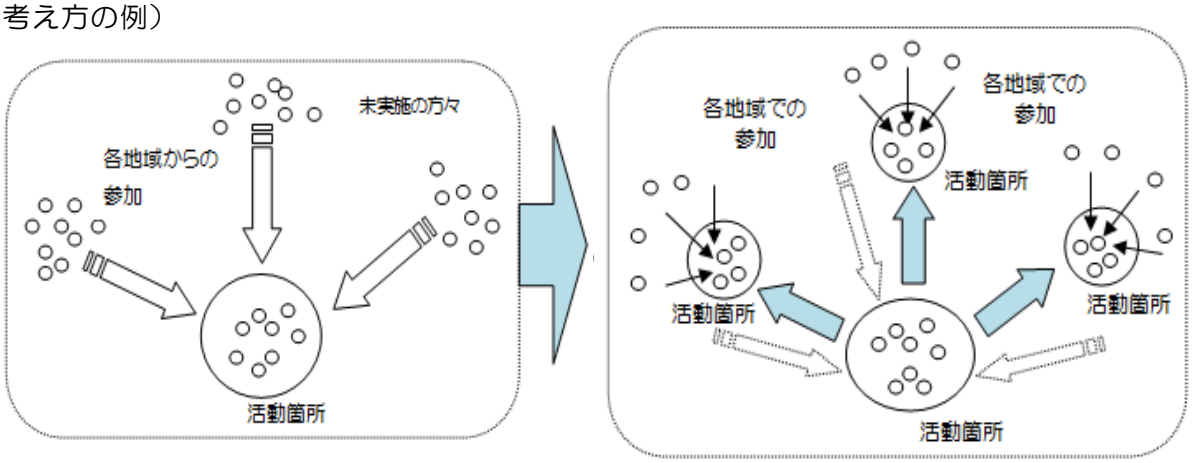
○週一回、週三回以上の実施率は、全国より劣っていますが、改善傾向を示しています。
○一方、未実施（１年間に一度もスポーツをしない者の）率は、
全国と同様に下がっていくべきところが、山梨県は増加傾向を示しています。
その中で、**運動をしたいと思っているができないと回答した人が**、約 60%いました。

県民が健康で豊かな生活を営める地域社会の活性化を図るためにも、運動をしたくてもできない人々を中心に、運動やスポーツに親しむことができる取組を進め、ライフステージ応じた地域のスポーツ活動の推進を図る必要があります。

このため、県では、「山梨県地域スポーツ推進協議会」を設置し、県のスポーツ関係団体の代表者、市町村担当者、地域のスポーツ指導者等が連携し、各市町村の身近な地域スポーツの取組の推進について情報共有や意見交換などを行い、各市町村における、身近な地域のスポーツ活動を促進することといたしました。

2　本年度の基本的な考え方

○　「**身近な**（人・場所・活動内容）」「**出向く**」「**連携・協働**」を視点に、各市町村の実情に応じて、新たな取組を行なったり、これまでの取組をアレンジ・リニューアルしたりして改善を図ることといたしました。
（考え方の例）



○　この事例集では、身近なスポーツのツールとして多くの各市町村が活用した「ラジオ体操」などのスポーツ活動を、ジャンルに分け、それぞれにおける今後の参考としたいキーポイントを示しました。

ラジオ体操編

甲斐市庁舎前ラジオ体操の様子

甲斐市

場　所　市役所庁舎前、赤坂台総合公園　他 15 会場
指導者　総合型地域スポーツクラブ指導者、スポーツ推進委員、市体育協会　他
内　容　*2014 チャレンジデーに参加。今年度で５回目のエントリーとなっている。甲斐市チャレンジデー実行委員会や教育委員会スポーツ振興課が中心となり運営。「甲州弁ラジオ体操」のＣＤを制作し、自治会や各団体に配布。市全体が甲州弁ラジオ体操一色となる。

*「チャレンジデー」とは、毎年５月の最終水曜日に世界中で実施されている、住民参加型のスポーツイベントです。この日は、人口規模がほぼ同じ自治体同士が、午前 0 時から午後 9 時までの間に、15 分間以上継続して何らかの運動やスポーツをした住民の『参加率(%)』を競い合います。対戦相手に敗れた場合は、相手自治体の旗を庁舎のメインポールに 1 週間掲揚し相手の健闘を称えるというユニークなルールが特徴です。

昭和町

場　所　昭和町押原公園
指導者　総合型地域スポーツクラブ指導者、スポーツ推進委員
内　容　「ふれあいラジオ体操」として定期的に実施、誰でも自由に参加できる。参加者にはラジオ体操カードを渡し、参加日数によってお楽しみがある。

富士吉田市

場　所　市内７小学校
指導者　スポーツ推進委員、市体育協会（主催）
内　容　市民総参加のラジオ体操で、市民の健康増進と医療費削減及び体位向上に併せて、生涯スポーツの振興とラジオ体操の普及を目指すことを目的としている。実施に向け、運営委員である富士吉田市体育協会の傘下団体（31 団体）及び一般参加者に市スポーツ推進委員が正しいラジオ体操指導を行う。講習会には、山中湖村スポーツ推進委員及び忍野村スポーツ推進委員の参加があり、研修を行った。

＊市健康長寿課との共同企画＊
市健康長寿課の事業で富士吉田市で実施している健康づくり事業、介護予防事業や関係イベント等に参加するとポイントを取得でき、50 ポイント、100 ポイントで記念品と交換できるという「健康ポイントラリー」を企画。市民総参加のラジオ体操を、そのポイントラリーの対象事業のひとつとして、富士吉田市体育協会、市健康長寿課が協力して行った。

小菅村

場　所　小菅村体育館
指導者　岡部和子氏　（1 級ラジオ体操指導士）
内　容　ラジオ体操教室
回覧板、関係者への通知、村内放送にて参加者を募った。当日は、岡部和子氏によるラジオ体操の指導を行ってもらった。
健康への意識が高いのか、予想を上回る参加があった。岡部先生の講習がとても楽しく、分かりやすく、非常に有意義な時間となった。１時間では足りなかったこと、開始時間が１８時３０分と早かったことが、改善点である。この点が改善できれば主婦層や、お父さん世代が増える見込みがある。普及活動として、夏休み期間中のラジオ体操への参加を呼び掛けたところ、例年よりも多くの方が、子どもと共にラジオ体操に参加した。

他、中央市・市川三郷町・南部町・忍野村・山中湖村・鳴沢村・丹波山村もラジオ体操普及活動を実施。

ラジオ体操で取り組むキーポイント！

＊「チャレンジデー」といった全国的な企画に、企業や学校などを巻き込みながら、町全体で取り組むことで、住民に一体感や連体感が生まれ、達成感も得られます。
ラジオ体操は手軽に誰でも出来るので非常に効果的です。

＊ポイントカードや特典を付けることにより、参加者の継続的な活動も期待できます。

＊各市町村で行われているスポーツイベントなどにおいて、僅かな時間ででき、しかも特別な場所も必要ないので、子どもから高齢者まで全ての世代に有効です。

＊他部署と連携することで、活動の広がりや、住民の関心も多方面から得られます。

ウォーキング編

南アルプス市

時　期　１０月２６日（日）
場　所　甲西地区（落合小学校スタート・ゴール）
指導者　スポーツ推進委員
内　容　「南アルプス市ふれあいウォークラリー大会」として、９月下旬に市内各世帯（約２０、０００世帯）に申込み用紙を組内メール便にて配布。５０チーム（約２００名）の市民が参加した。大会の内容は、家族や友人など３～５名のチームが落合小学校をスタートして約５．５ｋｍのコースに従って歩き、途中１２箇所に設置されたクイズやゲームをしながら得点を競う野外ゲームとして行った。

北杜市

場　所　武川中学校グラウンド
指導者　スポーツ推進委員
内　容　「第９回北の杜ふるさとウォーキング in 武川」毎年、北杜市８地域循環で実施している。コースの策定・周知・準備・当日の運営を推進委員が主体的に実施し、地元武川町のスポーツ推進委員がコースの策定を行った。周知については各町の推進委員が家族や友人、職場への働きかけを行い、広報委員長が北杜市のケーブルテレビに出演するなど各町、各専門部の活動が活発に行われた。企業、地元、学校、行政が一体となって実施した当事業は、推進委員がそれぞれの連絡調整やコーディネートを行った。
配慮した点は、給水所の生野菜の配布方法。子どもから高齢者まで参加しているウォーキングなので、食中毒が起こらないよう細心の注意を払った。給水所に手洗いを設置し、また、きゅうりやトマトなどの生野菜はビニール手袋を着用した推進委員が参加者に手渡すようにして、直接参加者が生野菜をとることがないよう工夫をした。きゅうりに付ける味噌もそれぞれ個別に容器を用意し、参加者が共用で使う事のないよう心掛けた。

給水所で生野菜を提供

他、韮崎市・富士河口湖町もウォーキングの充実を図った。

ウォーキングで取り組むキーポイント！

＊コース設定はもとより、給水所において、地産地消を活かした生野菜を配布したり、コース途中にクイズやゲームを導入したりするなど、付加価値を付けた企画は効果的です。

＊メール便の利用や広報委員長自らケーブルテレビに出演しての広報活動など、周知の工夫も大切です。
＊広範囲での活動であるため、スポーツ推進委員などの指導者やボランティアとの連携は不可欠です。

健康教室・軽スポーツ編

山梨市

場　所　山梨市民総合体育館　他
指導者　スポーツ推進委員　他
内　容　〇体の調整力を高め、有酸素運動で引き締め効果をねらった「シェイプアップ＆ヨガ」
〇誰でも簡単にできるステップなどを取り入れた有酸素運動「ウォーキングエアロ」
〇パンチやキックなど格闘技の要素を取り入れた、発散型有酸素プログラム「かんたんボクササイズ」
〇ストレッチを中心とした「身体ほぐし」・「青竹運動」
〇運動不足解消・健康維持を目的とした「健康体操」
〇歩くペースで有酸素運動を行い、テンポの良い音楽に合わせて基礎代謝・脂肪燃焼を上げる「アクティブ・シェイプ」　など。
これらの他、市健康増進課と協力して、健康診断の結果説明会の際に、簡単なフィットネス教室と、体力測定を実施。体力測定を各中学校体育館で実施することで、地域住民の方が参加しやすくなった。

都留市

時　期　６月中旬から７月下旬まで
場　所　都留市民総合体育館
指導者　スポーツ推進委員、派遣講師
内　容　＊自彊術（じきょうじゅつ）・ヨガ＋各軽スポーツを隔週で週一回、計４回実施。導入部として自彊術・ヨガを行う。その後、参加人数や体力に応じて軽スポーツを実施。参加者の人数・体力・体調に応じて無理なく運動できるよう内容を変更して実施した。
ヨガ・自彊術は個々の運動のため、安心して実施している様子だった。参加者はスポーツ（集団・激しい動き）よりも健康的な運動（個人・緩やかな動き）への需要が高いようである。そこで、個人で行うことができ、且つ、緩やかな運動である自彊術・ヨガを取り入れた教室の実施はリピーターの増加に繋がった。教室事業への参加者が少ないため、如何に増加させるかが課題である。

＊自彊術とは、治療法が土台になっている健身術。創始者は、中井房五郎という手技療法士です。 発表されたのは、1916 年（大正５年）で、現在の按摩、指圧、整体、カイロプラクティック、マッサージ等をミックスした手技療法を、氏により案出された 31 の動作を、各人の身体状況に応じ、その身体可動の極限まで動かす全身運動です。

早川町

場　所　町民スポーツ広場、町民体育館
指導者　スポーツ推進委員
内　容　支部対抗軽スポーツ大会（春）
（グランドゴルフ、シャッフルボード、
ペタンク、ゲートボール）
支部対抗軽スポーツ大会（秋）
（室内ペタンク、シャッフルボード、
輪投げ、囲碁ボール）
全町民を対象とした軽スポーツ大会を年２回開催した。また、高齢化率の高い地域事情があるため、お年寄りでも気軽に楽しめる軽スポーツを取り入れ、体力の向上・健康増進を図ることを目的としている。支部対抗軽スポーツ大会（秋）においては、峡南ブロックスポーツ推進

スポーツ推進委員による囲碁ボールの競技説明

委員の研修会で行われた、骨・関節・筋肉などの運動器の働きの低下を抑制するロコモ体操をスポーツ推進委員が実技指導し町民への周知を図った。支部対抗戦として実施しており、それぞれの地域が優勝を目指すことで、地域住民の繋がりを強めることにも配慮している。課題は、参加者が固定化されている傾向があるため、多くの方に参加してもらえるよう競技種目を増やすことや住民に対する周知の方法を検討していく。

他、大月市もペタンクの普及を図るため、指導者の勉強会を実施。

健康教室・軽スポーツで取り組むキーポイント！

＊県政モニターの結果から、住民は体力づくりに対して、関心が高い傾向にあります。また軽スポーツへの興味もあることから、市町村で行われている体力テストなどを利用し、健康教室または軽スポーツを合わせた取組も有効です。

＊ラジオ体操と同様に、健康福祉保健部署と連携し、スポーツに関心がない人も健康づくりに関連付けることが可能で、運動・スポーツの未実施者のスポーツ参加が期待できます。

＊住民の健康的な生活習慣を保証するためには、このような取組を、総合型クラブの指導者等とも連携し、定期的に行ったり、各地域に出向いて参加しやすい環境で行うことも必要です。

キッズ・ファミリー編

甲州市

場　所　甲州市塩山総合グラウンド
指導者　杉本龍男氏（法政大学経済学部教授：世界陸上東京大会、バルセロナオリンピック日本代表）
内　容　「走るのが苦手」「もっと速く走りたい」と思っている小学生を対象に陸上競技の元オリンピック選手である講師が走り方のコツを指導。「走る」ことは全てのスポーツの基本であり、日頃スポーツ活動をしていない児童などが教室に参加することで、スポーツの楽しさや魅力を感じ、様々なスポーツ活動を行う動機付けとなることを目的とした。参加者数は延べ５１７名。

身延町

場　所　身延児童館
指導者　総合型地域スポーツクラブ指導者
内　容　身延町に居住している未就園児（３歳以下）を対象に行った。町制カレンダーおよび回覧により周知し、参加者を募集した。参加者は延べ３８名。日頃から子育て世代の集まる児童館を会場にして親子が来やすい環境に努めた。生涯スポーツ担当では今まで実施していない年齢層（幼児）を対象とした。申し込みが予定よりも多く反響があった。

他、甲府市・富士川町・上野原市・西桂町・笛吹市（大学と連携）も子どもやファミリーを対象としたスポーツ教室や体力測定会を実施。

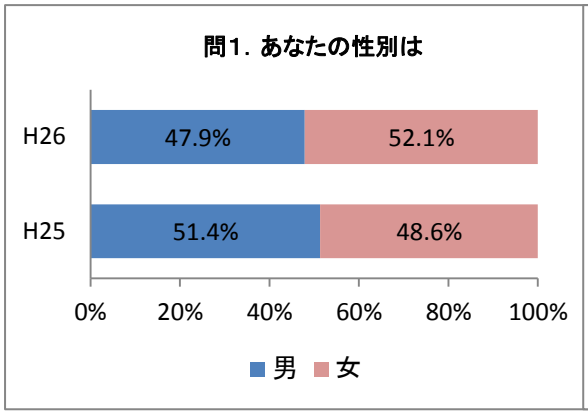
キッズ・ファミリー対象事業でのキーポイント！

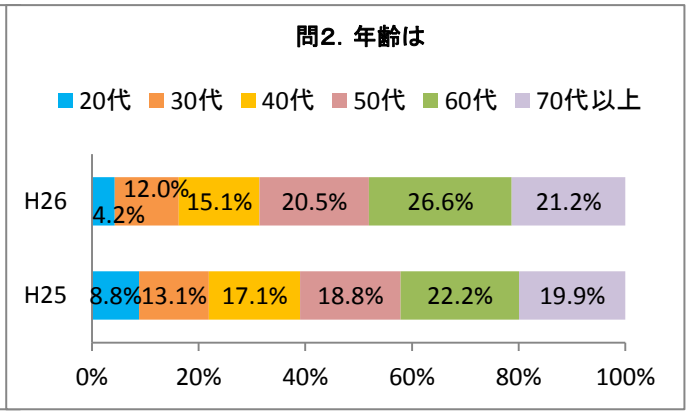
＊子ども時代から運動やスポーツに親しむことで、生涯にわたり、運動の習慣化が期待できます。そのためにインパクトある要素があると効果的です。オリンピアンやスポーツクラブの専門家の活用は、効果的な取組です。

＊家族が一緒に参加できるスポーツイベントを企画することで、育児等で忙しい主婦層から父親世代まで、広範囲のライフステージを対象とした運動・スポーツの機会を創出できる可能性があります。

H２６年度　県政モニター調査結果（H２７．１～２．１３実施）

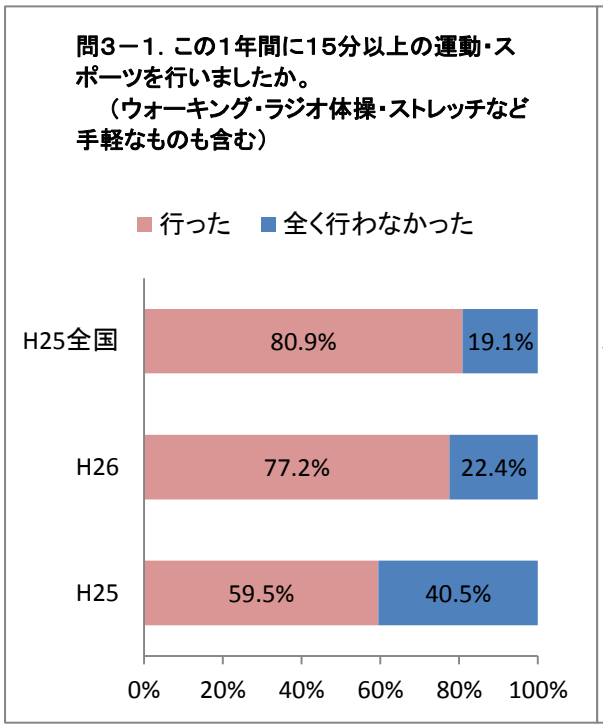
１．回答者の内訳

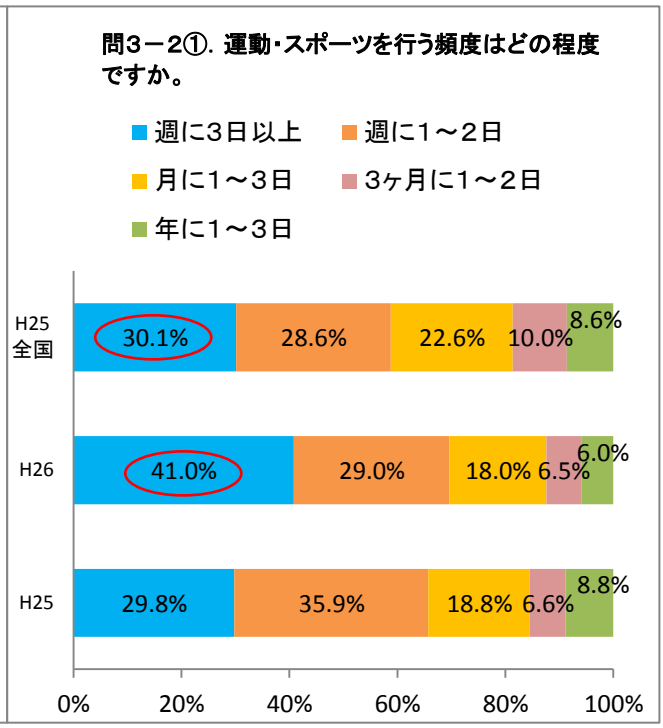




今回の県政モニターは、昨年度の「県民のスポーツに関する意識・活動調査」の結果から、この１年間の状況変化を把握するために実施しました。性別に見ますと、昨年度に比べ女性の回収率が高くなりました。また、年代別で見ますと、６０代以上の方の回答が半数以上を占め、昨年度に比べ高齢者の回収率が高くなりました。

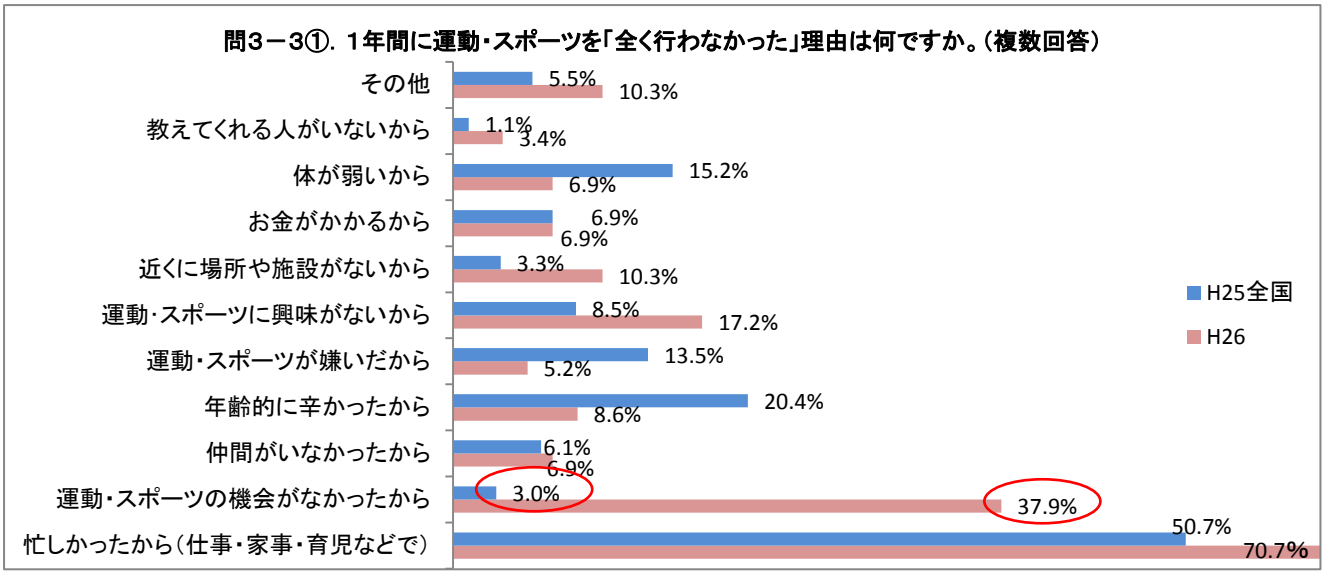
２．運動・スポーツの実施状況について





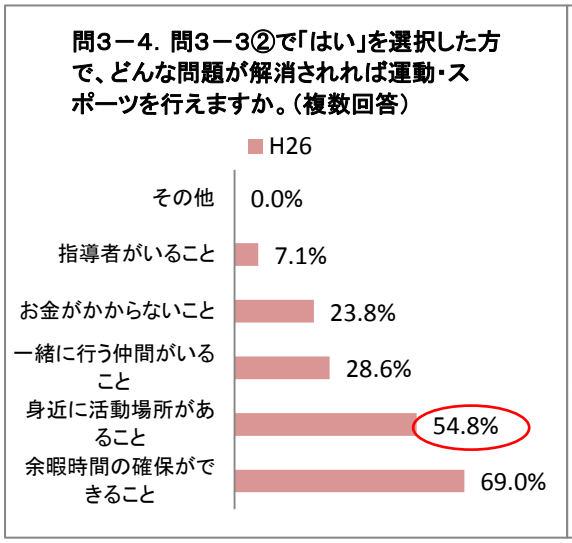
今年の課題であったスポーツ未実施率の縮減でありますが、県全体では未実施率が 22.4%と、昨年度と比較し 18.1%減少し、全国平均値に近づいている傾向がみられました。また、運動・スポーツを行う頻度に関しては、週３日以上行う割合は、全国と比較し約１１%高い割合を示しました。その中で、主な活動場所として、自宅周辺の道や公園と回答した方の割合が高く、身近な場所で、個人的にウォーキングなどを行っている傾向が見られました。

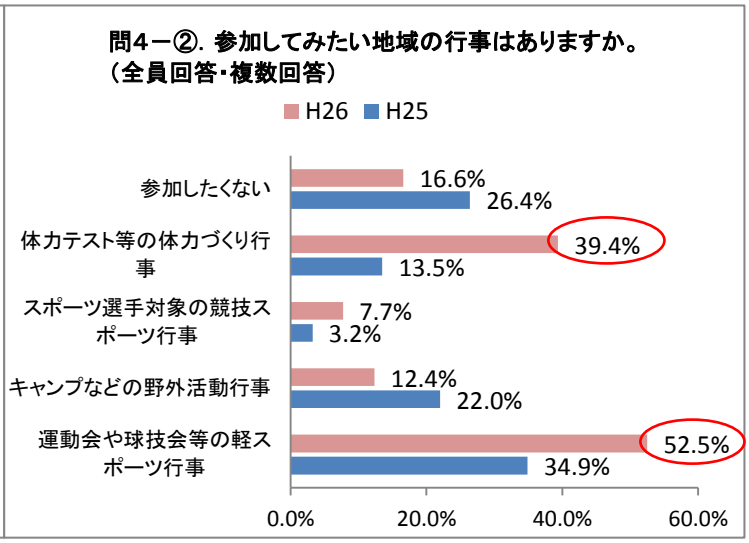
３．運動・スポーツを行わなかった理由



１年に１度も運動を行わなかった理由として、最も多かったのは、全国と同様に「仕事や家事・育児などで忙しく時間がとれないから」でした。さらに「運動・スポーツの機会がなかったから」と回答した方が全国に比べ非常に高い傾向にありました。全体としての未実施率は縮減しているものの、運動を行わない人にとっては、居住区でのスポーツの機会が得られていない、もしくは情報が届けられていないことが予想されます。このような結果から、各地域での身近な運動・スポーツの取組が重要になってきます。

４．その他





運動・スポーツを行えなかった方の回答で、「余暇時間の確保」が出来れば運動・スポーツに取組めると回答した方が最も高い傾向が見られましたが、「身近に活動場所があること」と回答した方も半数を超えました。「身近に活動場所があること」に関しては、行政と各地域のスポーツ指導者の連携により、活動場所の提供や広報活動、指導者が地域に出向いたスポーツ活動など、十分な手立てが考えられます。また、参加してみたい地域行事として、運動会や球技会などの軽スポーツに並び、体力テストなどの体力づくりに興味や関心が寄せられています。集団で行うスポーツ活動は地域コミュニティの活性化に直接つながりますが、個々の健康志向が、取り組み方によっては、地域全体へ波及し、それが地域コミュニティの活性化につながっていく可能性も考えられます。

来年度の取組の改善に向けて

今年度は、初年度ということで、各市町村において本事業の趣旨である「より身近で手軽な」という視点で、新たな取組を創出したり、これまでの取組をアレンジしたりして事業の改善を図ってきました。その中で、身近なスポーツ活動のツールとして「ラジオ体操」「健康教室」「ウォーキング」「軽スポーツ」などが多くの市町村で上げられ一定の成果が見られました。

一方、協議会において次のような課題も共通してあげられました。

○　「運動をしたくても出来ない」（特に働き盛りの世代）県民に対し、より参加促進を図る方策が必要である。

○　高齢者をはじめ、自らの健康づくりを意識したライフスタイルの改善へと繋がる機会を創出するため、関係部署等との連携を図る必要がある。

○　新たな視点として、障害者スポーツの推進などに目を向け、関係者との連携することも今後必要になってくる。

＝より身近なスポーツ活動を推進していくために＝

◎　自分の市町村（関係部署も含む）や関係団体、総合型地域スポーツクラブ等で、どのような健康・スポーツに関する取組を行っているかを把握し、本年度行った取組の改善や、新たな取組を創出する上で、次のような視点を参考にしてください。

◇　**これまでの中央でのイベントを開催し参加者を募る「この指止まれ」の考え方から、より身近な単位に「出向く」考え方へ。**

- 高齢者が参加できるような身近な地区へ定期的・継続的に
- スポーツ関係だけでなく、健康福祉部署等の取組との連携
- 指導者も、対象者の立場に立ってコミュニケーションを図れる方に

◇　**高齢者と若者をひとくくりに考えず、各年代の特性を考えてみる。**

◇　**運動・スポーツをやりたくてもできない人・無関心な人の、運動・スポーツに対する接点を考える。**

- 地区の祭典や健康に関する講演会などとのコラボレーション
- 健康診断や体力テストなどの機会とのコラボレーション
- 商業施設、病院等の空きスペースを活用したミニ体験など
- 関係部署と連携し、健康に関する意識を高めるため、ポイント制などの活用
- 運動未実施者と会っている人（関係者）との連携
  ファミリーでの活動、自治会・老人クラブや婦人会のメンバー、民生委員
  社会福祉協議会の職員や保健・福祉・健康部署の行政職員など

◇　**広告、口コミ、インターネット、回覧板、広報等の活用**

参考資料（県政モニター質問事項）

問１．あなたの性別は　　（ア）男　　（イ）女

問２．あなたの年齢は（ア）20 代（イ）30 代（ウ）40 代（エ）50 代（オ）60 代（カ）70 代以上
問３．**運動・スポーツ**の実施状況について伺います。
問３－１　あなたは、この１年間に１５分以上の運動やスポーツを行いましたか。
（ウォーキングやラジオ体操、ストレッチ体操など手軽なものも含みます）
（ア）行った　→問３－２へ
（イ）全く行わなかった　→問３－３へ

問３－２　「行った」を選択した方のみ回答して下さい。
①**運動・スポーツ**を行う頻度はどの程度ですか。
（ア）週に３日以上
（イ）週に１～２日
（ウ）月に１～３日
（エ）３ヶ月に１～２日
（オ）年に１～３日
②**運動・スポーツ**を行う際に利用した施設で当てはまるものを選択して下さい。（複数可）
（ア）公共の施設（公園等）
（イ）学校の施設（グラウンド・体育館等）
（ウ）民間商業施設（スポーツクラブ等）
（エ）職場の施設
（オ）その他（自宅周辺の道や空き地等）

問３－３　「全く行わなかった」を選択した方のみ回答して下さい。
①あなたが、1 年間に**運動・スポーツ**を全く行わなかった理由を選択して下さい。（複数可）
（ア）忙しかったから（仕事・家事・育児などで）
（イ）**運動・スポーツ**の機会がなかったから
（ウ）仲間がいなかったから
（エ）年齢的に辛かったから
（オ）**運動・スポーツ**が嫌いだから
（カ）**運動･スポーツ**に興味がないから
（キ）近くに場所や施設がないから
（ク）お金がかかるから
（ケ）体が弱いから
（コ）教えてくれる人がいないから
（サ）その他（　　）
②あなたは、**運動・スポーツ**をする機会があれば、積極的に行いたいと思いますか。
（ア）はい　→問３－４へ　（イ）いいえ

問３－４　問３－３②で「はい」を選択した方のみ回答して下さい。
どんな問題が解消されれば**運動・スポーツ**を行えますか。（複数可）
（ア）余暇時間の確保ができること
（イ）身近に活動場所があること
（ウ）一緒に行う仲間がいること
（エ）お金がかからないこと
（オ）指導者がいること
（カ）その他（　　）

問４．地域の**運動・スポーツ**に関することについて伺います。
①あなたは地域の**運動・スポーツ**行事へ参加したことがありますか。
（ア）はい　（イ）いいえ
②参加してみたい地域の**運動・スポーツ**行事はありますか。（複数可）
（ア）運動会や球技会等の軽スポーツ行事
（イ）キャンプなどの野外活動行事
（ウ）スポーツ選手対象の競技スポーツ行事
（エ）体力テスト等の体力づくり行事
（オ）参加したくない

平成 26 年度　身近な地域スポーツ促進事業

「スポーツ JanJan　～好事例集～」

平成 27 年 3 月発行

編集・発行　　山梨県教育庁スポーツ健康課
山梨県甲府市丸の内１－６－１
電話　０５５（２２３）１７８２