



クラブインフォメーション

発行:(財)鳥取県体育協会 〒680-0944 鳥取市布勢 146-1

TEL:0857-28-1288 FAX:0857-28-1399 E-mail:tabuchi-h@sports-tottori.com

平成23年3月

第22号

第5回鳥取県クラブマネジャー研修会を開催しました



関口 昌和氏

平成23年2月5日(土)、伯耆しあわせの郷(倉吉市)にて第5回鳥取県クラブマネジャー研修会を開催しました。

県内の9クラブ、地域のスポーツ関係者合わせて12名が参加し、講師に“どんぐりクラブ屋台村”アドバイザー、関口 昌和氏をお招きし、「地域に親しまれるクラブづくり」、「クラブを理解し、クラブへ参加してもらうためのPR方法」についてお話をいただきました。

総合型地域スポーツクラブとは、総合型地域スポーツクラブは夢を語る場所、前向きな話をするとは人集まります。地域に親しまれるプログラムをいかに作っていくか、そしてどれだけ地域に理解されるかが一番大切です。

地域に理解されるには

- ✳存在を知らせる。(防災無線を活用する。)
- ✳年度カレンダーの配布。(住民の顔写真満載のカレンダーを作る。)
- ✳広報誌・新聞の発行。
- ✳応援看板の配置・クラブ独自の表彰をする。
(お祭りなど人が集まるイベント等で表彰する。)
- ✳大規模イベントの開催・協力。
- ✳メディアの活用。(地方紙に掲載・イベントある度に情報提供する。開催後も記事に載せる。)
- ✳役場・学校と仲良くする。

スタッフに共通理解を図ってもらうため、皆で視察に行き、後からディスカッションして、システムを作っていくと良いです。(経費分担で近隣クラブと合同で行くのも良い。クラブ間のネットワークの絆がより深くなる。)

身の丈に合ったクラブで、参加する人も仕掛ける側も楽しくやりましょう。

部活・競技・生涯スポーツを一体的に取り組む体制を作っていけたらと思います。

参加人数の少ないプログラムもあるが、1人2人でも愛着を持って来てくれるなら、取りやめる事は反対です。会員の気持ちを確認しながらやっていきましょう。

やる気・熱意・メンバーが居れば生涯を通じてスポーツに親しめる環境づくり、活力ある地域形成にも大きな役割を果たす事が出来ます。と話されました。

総合型地域スポーツクラブが、地域住民の交流の場となり、青少年の健全育成にも役立ったらいいですね！



スポーツしよい大山 西村 和江さん



この研修会で他クラブの活動内容を知り、大山町の現状と課題を把握することができました。スタッフを増やすため、多くの方の協力を得て輪を広げていくこと。また他クラブの取り組みを参考にして、大山町でも活かしていくことが必要だと感じました。

参加者の声



第3回鳥取県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会を開催しました



長谷川会長

平成 23 年 2 月 5 日（土）、伯耆しあわせの郷（倉吉市）於いて第 3 回鳥取県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会を開催しました。県内の 8 クラブ 11 名の参加がありました。

鳥取県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会長谷川会長は挨拶で、連絡協議会交流会・クラブマネージャー研修会のありかたについて中身を見直す必要があると考えているので、ご意見もいただきながら進めていきたい旨述べました。

【議事内容】

- ・平成 22 年度の育成状況、事業実施報告
- ・各クラブの平成 22 年度実施事業報告
- ・平成 23 年度鳥取県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会の事業について

【協議事項】

- ・鳥取県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会交流会について
平成 22 年度の交流会は、クラブ間交流・課題解決・情報の共有を目的とし、対象者はクラブ会員・スタッフなどのクラブ関係者であった。
平成 23 年度は、県民に対して P R していく役割があると思うので、対象者をクラブ会員から一般の方にも広げる事で認知度が高まるのでは・・・。
- ・交流会の内容について
東部は長谷川会長、中部は杉谷副会長、西部は梅木副会長に音頭をとってもらい各地区のクラブへ声かけをして話し合いの場を持つ形ではどうか。

❖ 交流事業にいただいた意見として

- ・自クラブの事業と重なり参加できないことが多く、日程を合わせることも難しいので、1 つの会場に集まらなくてもできる事業を検討してみてもどうか。
→例) インターネット記録会
同じ種目を各クラブで実施し、成績を競う。
事務局が集計をして、会議の際に発表・表彰など行う。
- ・メディアに総合型地域スポーツクラブの事を取り上げてもらえたら、県民に P R できるのでは。
テレビの効果は大きいと思うので、長谷川会長に、県や体協、放送局や新聞社へ働きかけてほしい。
→2 月 14 日に川口専務と事務局で日本海新聞社に要請してきました。
- ・協議会後の懇親会がいつも中部なので、持ち回りにしてもらえると参加しやすい。
→要望があればそうしたい。会自体の持ち回りも検討する。



★今回、泊クラブの課題である会員増の工夫を、打吹スポーツクラブの高橋さんから**会費の月払いの検討。親子で参加できる教室の開催を企画してみてください**というアドバイスをいただきました。
ありがとうございました。

各クラブの抱える悩みに対して、アドバイスをもらえる良い機会です。
色々な会に出席して問題解決に役立てましょう。

平成 22 年度第 3 回鳥取県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会参加クラブ

- | | |
|---------------------------|-----------------------|
| 1. 青谷スポーツクラブ | 5. 泊クラブ |
| 2. 打吹スポーツクラブ | 6. ほうきスマイリースポーツクラブ |
| 3. 奥大山ぶなの森クラブ | 7. N P O 法人かほくスポーツクラブ |
| 4. 大山町総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会 | 8. 八幡池スポーツクラブ |



鹿の助スポーツクラブ＊総合型地域スポーツクラブ研修会



長積 仁先生

2月12日(土)、鹿野町総合福祉センターにて、鹿の助スポーツクラブ主催による総合型地域スポーツクラブ研修会が開催され、クラブ関係者のほか公民館、体育協会、まちづくり関係者等19名が集まりました。講師に立命館大学の長積 仁教授をお招きし、「地域と個人の元気を取り戻すには?～地域が生き残って行くために～」というテーマで講演されました。

第1部は、総合型クラブとは何か、全国の総合型クラブの育成状況、クラブが地域にもたらした効果などについて分かりやすくお話していただきました。

第1部のポイント

- 学校でも社会でも、スポーツには「引退」がつきもの。

地域で続けられる、引退のないスポーツ環境を作ることが総合型クラブ育成の目的のひとつである

- 人口の少ない地域では、人・団体のエネルギーがあちこちに拡散しないよう、**協力体制が取れるプラットフォーム(共通基盤)**を作っておくと連携が取れやすくなる

総合型クラブの勉強は今回が初めてという公民館関係者の方も、総合型クラブの背景を知ることができてよかったと話されていました。

第2部の車座トーク(勉強会)では、地域の各団体が人材不足など様々な課題を抱えている中、どうしたら地域の人が自分たちの活動に関心を持ち、参加・協力していただけるのか話し合いました。



- 後継者がいないとなかなか手を引けない

→タイトな役割を与えず、ゆるやかな組織が作れるとうまく行きやすい。

→地域活動に関わりたい方は意外と多い。色々な場面でスタッフ募集を呼びかけてみては。

- 既存の団体とどう横のつながりを作ればよいか

→組織での繋がりを作る前に個人レベルでつながりを作り、情報を流すことがカギ。

- メンバーの高齢化・固定化が課題。若い世代に繋げていくには(町内のスポーツ団体)

→繋がり方に多様性を持たせること。特定の種目に特化せず、違う活動の場に出かけ交流を深めること。

- 地域にはスポーツクラブ、まちづくり関係など様々な団体があるが分断されている。連携図るには。

→知識・場所・人など、結びつける何かを見つけること。

- 先頭になってクラブを引っ張る人はいるが、2番手・3番手の人がいない。どう育てていけばよいか

→いかに失敗を許して仕事を任せることができるか。事業をマニュアル化しその通りに動けば楽だが、創造性、やりがい生まれ、失敗しながらも皆で話し合い作り上げていくことが大切。

など、様々な意見交換が行われました。

その他、「クラブがどのような経緯で設立されたのか知らない地域住民も多い。これがクラブの認知度が低い理由の1つでもあると思うので、もっと地域に対して宣伝することが必要ではないか」との意見もありました。

様々な地域の団体が参加して、総合型クラブについての意見交換ができた貴重な時間になったと思います。課題や要望、解決に向けたアイデア等が共通理解できたことで、お互いが協力し合える体制ができると良いですね。



また、スポーツクラブ協力員による「団体と企業の新しい関係」というプレゼンテーションが行われました。

地元企業がスポーツクラブなどの地域の団体に人材を派遣する内容で、企業側は、新人社員が会社で役立つ能力や知識を身につけられるメリットがあり、クラブ側は人材不足の解消・自身の人を育てる勉強になるメリットがあるという画期的なものでした。

このプレゼンのパワーポイント資料をご希望の方は中村までご連絡ください。



泊クラブ＊健康な体づくり講演会



大森浩司先生

平成23年2月27日（日）、泊クラブ主催の「健康な体づくり講演会」を、泊体育館で開催しました。講師に、おおもとりトレーナーROOM代表の大森 浩司先生をお招きし、「ウォーミングアップ・クールダウンストレッチの重要性について」お話いただきました。

泊クラブの酒井幸雄会長の挨拶で、健康は宝です。1人1人が健康づくりすることが一番だと思っています。泊クラブは健康で楽しい人生を送る手助けできないかという思いで、今まで6年間やってきました。泊クラブのお便りを見ていただいて、自分の楽しむ方法を検討していただきたいと話しました。

【講演内容】

姿勢は、生活・スポーツをするうえで大切です。
姿勢が悪いと、老化が早く進みます。

正しい姿勢は、生活の基本姿勢です。

下半身の動きを潤滑にして筋肉の働きが良くなると、上半身（肩）の位置も正しくなります。

姿勢のリスクはすべてにおいて関係してくるので、立ったり座ったりする、生活の中での正しいフォーム、スポーツに特化されたフォームを確立していくことが大切です。

ウォーミングアップ・クールダウンをやることの意味、効率的にやった方が体がスムーズに動き、集中することがわかると、ウォーミングアップに対する意識が変わってきます。



ウォーミングアップ・クールダウンの重要性

人はスポーツを始めるうえで、筋温を上げないといけない。じっとしている状態から突然動くことは、膝・足首・腰などに負担がかかります。歩き出すことから筋温を高める準備を始めましょう。歩くという動作で臓器に貯蓄している血液を筋肉にシフトアップしていき、温めた状態から初めて次の動作に行ける。筋温を上げることは、関節の可動域、柔軟性をあげ、体の中の神経の伝達速度を高めエネルギー効率を高める。＝けがの予防

特に子ども達は集中力を高めます。

疲れない程度に、運動前に心拍数を高め、心肺機能の準備をする。

種目や環境によって（気温・湿度・体調）、量と質を変える事が必要です。

ウォーミングアップをしてトレーニングが終わったら、クールダウンをして使った筋肉を冷やしてやる。

クールダウンはゆっくり歩いて心肺機能を整え、血液を筋肉から臓器に戻し疲労が残らないようにする。

運動する前の心拍数のプラス10くらいまで戻すことが、良いクールダウンです。

スポーツしてそのままだと、乳酸を筋肉に残したままになり、筋肉痛や、関節の可動域が狭くなります。体を元の状態に戻すことがリスク管理になります。



棒を使って肩の可動域を広げる体操

説明を受けた後、平常時の心拍数を測りウォーキング・スキップなどをして心拍数を上げた後（ウォーミングアップ）、ゆっくり歩き、最後は止まった状態でストレッチをして心拍数を整え、最終的に平常時の心拍数のプラス10くらいまで心拍数を戻す事をやってみました。（クールダウン）

今までウォーミングアップ・クールダウンの必要性を感じていなかったわけではないけれど、面倒くさくてやっていませんでした。

けがの予防・老化予防のためにも、これからはやっていかなければと思いました。

南部町総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会＊大なわとび No.1 決定戦 in 南部町



真剣な表情！

2月27日（日）、南部町民体育館にて、南部町総合型クラブ設立準備委員会のイベントとして「大なわとび No.1 決定戦 in 南部町」が開かれました。設立準備委員会を立ち上げてから初めて行う事業として企画したものです。

スポーツ少年団、学校部活動、クラスメイト、職場、一般の方など、様々な団体から18チーム、200名近くの参加がありました。

ルールは縄の回し役2名を含めた10人で1チームとし、2回競技し回数の多い方を記録とします。見てみると、回し手のテクニックが非常に重要だと感じました。ただ回せば良いというものではなく、縄の張り、高さ、タイミングなどを考えながら、常に集中して回さなければならないようです。

また、跳び手も、回し手に近い人ほど高く跳ばなければならないので、メンバーの体力なども考慮し配置するなど、縄跳びの奥深さを感じました。

開始後1分間は何度でも跳び直しができるルールですが、順調に跳んでいたチームも気持ち焦ったのか一度引っかかると中々タイミングが合わなくなるなど、どのチームも逆転が狙える展開となり大変盛り上がりました。

熱戦の結果、優勝は100回の記録を出した会見小学校5年生の学級有志チーム「ガールズボーイズ」、2位は西伯スポ少バレーボール部チーム「ぴょんきーず」、3位は「法中ソフトボール部」となりました。また、ピットリ賞として、坂口委員長が決められた数字と同じ回数（ありがとうの39回）を跳んだ「スポ少西伯野球部Cチーム」が選ばれました。おめでとうございます！

坂口委員長から、「子どもから大人まで大勢の方に楽しんでいただけたようで嬉しく思っています。皆さんの真剣な表情が非常に印象的でした。現在総合型クラブの立ち上げに向けがんばっているところです。次回のイベントにもぜひ多くの方に参加していただきたいです」と挨拶があり、大盛況のうちに終了しました。

地元ケーブルテレビからの取材も入っており、多くの町民の方に活動のPRができたのではないのでしょうか。今後もクラブ設立に向けてがんばってください！



息ピットリ



まだ大丈夫よ！
落ちていて！



ヒーローインタビュー



優勝
ガールズボーイズ



2位
ぴょんきーず



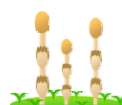
3位
法中ソフトボール部



ピットリ賞
スポ少西伯野球部Cチーム



鳥取県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会会長
長谷川さんから一言



皆さまには、日頃より総合型地域スポーツクラブを核とした、地域コミュニティづくりに積極的な活動を展開いただき感謝申し上げます。

さて、平成22年度を振り返りますと当初計画しました連絡協議会の事業（クラブマネージャー研修会・連絡協議会・交流会の開催、指導者・講師派遣、各地域スポーツクラブへの巡回、クラブ情報誌発行、中国クラブミーティングへの参加など）は、それぞれの場面でいろいろな課題があったものの、皆さまのご理解とご協力により、県内各クラブの定着、発展を促進するため、また情報交換や交流の場として当初の目的を達成することができたのではないかと思います。

来年度は、本年度事業で皆さまから頂戴しました、交流・連携・情報交換に関する数々の問題・課題の解決に向けて、具体的には、東・中・西地区で開催する交流会を、それぞれの地区別に県民を対象として、自主的に企画・運営する。一方では、メディア（新聞・テレビなど）を活用して各クラブのイベントを取材してもらうなど、地域スポーツクラブの認知度向上に取り組むなど、一歩ずつではありますが前進したいと思います。皆さまの更なるご理解とご協力をお願いいたします。

22年度は、色々ご協力いただきありがとうございました。

来年度もクラブ取材等出かけていきますので、よろしくお願いいたします。

日本海新聞社に資料提供したいと思いますので、情報提供どんどんお願いします。