

## 枝幸町における総合型スポーツクラブへの支援実践 —2017年度の取り組み報告—

Report of the Support System of Community Sport Clubs (EMSC)  
in the Esashi Town : Report of the Support in 2017

竹 田 唯 史 <sup>1)</sup>	上 田 知 行 <sup>1)</sup>
Tadashi TAKEDA	Tomoyuki UEDA
山 本 敬 三 <sup>1)</sup>	永 谷 稔 <sup>1)</sup>
Keizo YAMAMOTO	Minoru NAGATANI
井 出 幸 二 郎 <sup>1)</sup>	山 本 敏 美 <sup>2)</sup>
Kojiro IDE	Toshimi YAMAMOTO
近 藤 雄 一 郎 <sup>3)</sup>	井 上 諭 一 <sup>4)</sup>
Yuichiro KONDO	Yuichi INOUE

### I. はじめに

我が国におけるスポーツ振興は学校体育と企業スポーツを中心として行われてきたが、少子化、高齢化社会、企業のクラブ経営難などの影響によりスポーツ環境の転換を図るべく、身近な地域に生涯にわたってスポーツに親しめる環境の整備と「住民主体」によって運営されるシステムを志向する総合型地域スポーツクラブの設立が推進されてきた<sup>1)</sup>。1995年に文部省（現文部科学省）が「総合型地域スポーツクラブ育成モデル事業」を開始して以来、2017年7月現在全国で3580（創設準備段階も含む）のクラブが育成されてきている<sup>2)</sup>。

2000年には、文部科学省が「スポーツ振興

基本計画」（2006年改定）を策定し、この基本計画における生涯スポーツに関する政策目標として、生涯スポーツ社会を実現するために成人の週1回以上のスポーツ実施率が2人に1人になることを目指すことを掲げている<sup>3)</sup>。また、具体的な施策として2010年までに各市区町村に少なくとも1つは総合型地域スポーツクラブを設立することと、総合型地域スポーツクラブの育成を支援する広域スポーツセンターを各都道府県に少なくとも1つは設置することを位置づけている。したがって、生涯スポーツ社会実現のためには、総合型地域スポーツクラブの育成が重要な役割を担っているといえる。

北海道についてみると、道内179市町村のうち107の市町村で総合型地域スポーツクラブが

1) 北翔大学生涯スポーツ学部スポーツ教育学科

2) トレーニングパーク手音

3) 北海道大学大学院教育学研究院

4) 枝幸三笠山スポーツクラブ

設置されており、創設準備中も含め159のクラブが設立されている(2017年7月現在)<sup>2)</sup>。その中の1つに、枝幸三笠山スポーツクラブ(以下、エムスク)がある。エムスクは、2010年に設立(2012年に法人格取得)され、町民の健康と福祉の増進、子どもたちの健全育成、コミュニティの形成を目的として、幼児から高齢者までを対象とした各種スポーツ教室やスポーツイベント、カルチャースクール等の事業を展開している。エムスクと北翔大学は2017年度より3年計画で「スポーツ・健康・合宿誘致等プログラム構築事業」を推進している。本事業は、「1. 地域資源を活用した着地型スポーツメニュー、競技力アップ・健康づくりプログラム、ヘルスツーリズム商品造成」「2. 専門人材の招聘によるトレーニング指導者養成講習会の開催」「3. ICTを活用したトレーニング処方システムの導入と広報機能の強化」の事業内容で構成されている。そこで、本稿では北翔大学による枝幸町総合型地域スポーツクラブへの支援実践として、上記3事業内容の2017年度における取り組みについて報告する。

## Ⅱ. 各事業における支援内容の報告

### 1) 地域資源を活用した着地型スポーツメニュー、競技力アップ・健康づくりプログラム、ヘルスツーリズム商品造成

事業「地域資源を活用した着地型スポーツメニュー、競技力アップ・健康づくりプログラム、ヘルスツーリズム商品造成」として、「スポーツ合宿現地調査」「トレーニング機器を活用した競技力向上セミナーの開催」「エムスク元気クラブのプランニング及びスタッ

フ養成研修会の開催」を実施した。

#### (1) スポーツ合宿現地調査

「スポーツ合宿現地調査」として、2017年11月4日に北翔大学永谷稔とエムスク副理事長井上諭一にて、プロジェクトの概要確認、現有施設の視察、今後の計画を協議した。2018年度にテストケースとして合宿誘致を実施できるよう、合宿誘致の目的、効果、可能性を検討した。近隣地区事例として、稚内市、網走・北見地区、芦別市などの例を挙げながら、どのような着地点を求めたいかをまとめていくとともに、枝幸町内でのベクトルの統一、来年度へ向けての具体的計画の立案を確認した。

2018年2月5日には、永谷よる合宿誘致におけるレクチャーを実施した(資料1)。前回の訪問を受け、近隣地区事例などを元に、枝幸町が目指す合宿誘致はどうあるべきかを検討した。基本的に、現在各地で実施されている合宿誘致では経済効果が強調されているが、現状としては、誘致する側からの補助金や免除などで相殺されることが多いことから、何を目的とした合宿誘致であるのか、町全体の共通理解が求められることについて協議した。翌日(2018年2月6日)は、合宿誘致に関係する部署として、教育委員会、枝幸高校、歌登グリーンホテルへの視察を行った。

#### (2) トレーニング機器を活用した競技力向上セミナーの開催

「トレーニング機器を活用した競技力向上セミナーの開催」として、2017年12月10日に山本敏美によるトレーニング講習会を実施した。講習会参加者は高校生以上の枝幸町民約

30名であった。講習内容として、トレーニングの意義と目的、トレーニングを実施するにあたっての事前チェックと注意点、エクササイズの種類や目的別の筋力トレーニング方法と頻度、トレーニング室を使用するにあたってのプログラム例（トレーニング室に入場してから終了までの流れの説明）、筋力マシンの使用する際の順番等の講話とトレーニング機器の使い方の実技を行った。具体的な実技講習の内容として、上半身をトレーニングするためのペクトラルフライ、チェストプレス、ラットプルダウン、下半身をトレーニングするためのシーテッドレッグプレス、レッグエクステンション、シーテッドレッグカール、有酸素トレーニングとしてランニングマシン、エアロバイクの実施方法に関する実技講習を行った。

講習会参加者からの反応として、高校の部活でも活用したいという意見があり、熱心に話を聞いて頂き、実技では積極的に参加されていた。講習会終了後もトレーニングの行い方や今後の利用方法などの質問・相談があった。講習会後にはトレーニング室の利用者が急増したことから、高校の部活動での団体利用も始まり、最新トレーニングマシンの導入及びトレーニング講習会の実施がトレーニング室利用者数増加のきっかけになったといえる。

### (3) エムスク元気クラブのプランニング及びスタッフ養成研修会の開催

「エムスク元気クラブのプランニング及びスタッフ養成研修会の開催」として、上田知行により、2017年12月17日、2018年1月14日、2月12日、3月26日の計4回、枝幸町内において、健康スポーツプログラムの構築をプ

ランニングした。エムスクとの協議の結果、エムスク内に「エムスク元気クラブ」を立ち上げることとした。理念として枝幸町の健康と福祉の増進をスポーツ活動を通じて解決することを掲げ、健康スポーツサービスを中心に自らが支え合う循環型ビジネスを目指すことで、町民参加型ビジネスモデルを確立することを目標として、3つのフェーズを設けた(資料2)。

フェーズ1は現施設を拠点とした「エムスク元気クラブ」の設立とし、会員獲得目標を370名とした。フェーズ2は市民サポーターを育成して、「エムスク元気クラブ」の他地域における展開とした。フェーズ3はコミュニティレストランなど市民参加型配食事業を展開し、循環ビジネスのモデル化を目標とした。

また、「エムスク元気クラブ」のスタッフ養成研修会として、全6回の研修会を実施した。10月23日の研修会では、井出幸二郎による「運動生理学」「トレーニング論」「認知症予防と運動」「トレーニング演習」の講習を実施した。「運動生理学」では筋収縮のエネルギーとその生成と呼吸循環の役割について、「トレーニング論」ではトレーニングの原理原則とトレーニングの長回復理論について、「認知症予防と運動」では認知症予防方法としての運動の役割と運動の効果について講義を行った。また、「トレーニング演習」では、ラダーを使った基本的なアジリティの改善を目的としたエクササイズを紹介した。

11月26-27日に上田知行が実施したスタッフ養成研修会では、『機能解剖学』として「関節と筋の構造」「正常な動きの理解」、『運動行動変容』として「運動嫌いの動機づけ支援」「動機づけ支援の実際」に関する講習を行っ

た。機能解剖学に関する講習では、「関節動揺性テスト」を通して、関節と筋の構造や正常な動きの理解を深める内容を実施した。行動変容に関する講習では、「トランスセオレティカルモデル」による運動の動機づけ状態の判定、健康行動変容の入り口となる態度の変容や思い込みの修正と継続に必要な社会的認知理論であるセルフエフィカシーや刺激コントロールなどについて、解説した。講習内では、講習内容の理解を深めるため、参加者間のディスカッションを実施した。

12月17-18日に実施したスタッフ養成研修会では、『健康づくりと運動』として「生活習慣病と介護予防」「高齢者の介護予防の実際」、『トレーニング演習』として「トレーニング論」「マシントレーニング」に関する講習を行った。健康づくりと運動に関する講習では、後述する市民講座（健康づくり講座「生涯元気で過ごすカラダの動かし方」）の内容を深めるために、生活習慣病予防と介護予防のつながりについて、資料を示し解説した。後半は、肥満の改善や予防のための評価方法について、体脂肪率とBMI、筋肉量の関係を示しながら、解説し演習を行った。トレーニング演習に関する講習では、トレーニングジムの有効活用を目的に、トレーニングマシンの使用方法や、基本的なトレーニング論、キネティックチェーン、前回研修会の内容である機能解剖学の復習を実施した。

1月14-15日に実施したスタッフ養成研修会では、『トレーニング演習』として「有酸素運動」「有酸素トレーニングの実際」と『プログラム作成演習』に関する講習を行った。トレーニング演習に関する講習では、有酸素運動の強度設定とエネルギー算出方法につい

て、解説した。また、参加者の有酸素能力を具体的に測定し、各自の最適強度を算出した。プログラム作成演習に関する講習では、トレーニングジムにおいて、PREPトレーニングの指導方法について、演習的に実施した。

2月12-13日に実施したスタッフ養成研修会では、『運動障害』として「運動障害と応急処置（RICE）」「テーピング」、『プログラム指導演習』として「運動時の留意事項」「疾患と運動」に関する講習を行った。運動障害に関する講習では、講師が準備したアンダーテープ・非伸縮テープ・伸縮テープを用いて、足首のテーピングを演習形式で実施した。また、応急処置についてRICE処置を中心に解説した。プログラム指導演習に関する講習では、天候不順の為、概論のみにとどめ、演習は次回講座で実施することとした。

3月26-27日に実施したスタッフ養成研修会では、『体力測定と評価』として体力測定評価に関する講義と実技、『運動プログラム指導演習』として「運動時の留意事項」「疾患と運動」、『エムスク元気クラブの事業計画』に関する講習を行った。体力測定と評価に関する講習では、体力測定の意義と成果、方法について解説し、文部科学省新体力テストに準拠した内容の実技を行なった。実技では参加者同士で被測定者と記録者、測定者に役割分担を入れ替えながら安全に確実にこなせる方法を解説し実施した。運動プログラム指導演習に関する講習では、前回の研修会における概論を復習し、運動実施前・運動実施中・運動実施後に留意すべき点について解説した。また、各疾患別に留意点やベースとなる運動処方について解説した。エムスク元気クラブの事業計画に関する講習では、事業計画

した「エムスク元気クラブ」について参加者へ説明し、質問や意見を求めた。そこでは、多くの質問や意見が述べられ、活発なディスカッションとなった。

## 2) 専門人材の招聘によるトレーニング指導者養成講習会の開催

事業「専門人材の招聘によるトレーニング指導者養成講習会の開催」として、「指導者予備軍の発掘・養成研修会の開催」を上田知行が実施した。この事業では、「健康づくり講座：生涯元気で過ごすカラダの動かし方」「ウォーキング講座：歩くを極める」「減量トレーニング講座：スーパーサーキットトレーニング」「筋力トレーニング講座：椅子に座ったままできる筋力トレーニング」「虚弱高齢者に対する体力測定の方法」の5回の講座を実施した。

健康づくり講座：生涯元気で過ごすカラダの動かし方（11月26日実施）では、身体活動の必要性について、介護予防の観点からスライドを示しながら解説した。また、本学で産学官連携している「まる元」の紹介、健康寿命延伸の為の介護原因の予防を循環器系疾患・運動器疾患・フレイルに焦点をあて解説した。

ウォーキング講座：歩くを極める（12月17日実施）では、歩行の動作分析や目標設定の方法を通じて、正しいウォーキングについての内容を実施した。また、レクリエーションウォーキングを数種実施し、ウォーキング教室を実施する際のデモンストレーションを行った。

減量トレーニング講座：スーパーサーキットトレーニング（1月14日実施）では、ウォーミングアップとしてラダーを用い、参加者が運動種目を考案した。そして、スーパーサ

ーキットトレーニングでは、有酸素運動をラダーと踏み台昇降運動を交互に行い、自重負荷トレーニングによる筋力トレーニングを紹介した。

筋力トレーニング講座：椅子に座ったままできる筋力トレーニング（2月12日実施）では、介護予防教室で実施可能な筋力トレーニングの種目について紹介した。また、高齢参加者のリスク軽減のための手法を実演し、効果の高いものを紹介した。

虚弱高齢者に対する体力測定の方法（3月26日実施）では、現在、本学が産学官連携で実施している体力測定の内容について、1種目ずつ解説し実施した。参加者同士で被測定者と記録者、測定者に役割分担を入れ替えながら安全で確実にこなせる方法を解説し実施した。特に安全管理として、転倒に対するリスク管理について事例を紹介しながら実施した。

## 3) ICTを活用したトレーニング処方システムの導入と広報機能の強化

事業「ICTを活用したトレーニング処方システムの導入と広報機能の強化」の事業背景として、トレーニング施設の管理者にとって、利用者の施設利用状況を把握することは、施設運営に重要な情報の一つとなり得え、またトレーニング指導者にとっても、利用者にとって適切なアドバイスを与える上で、利用者の過去のトレーニング記録を把握することは有益な情報となる。そこで、利用者の施設利用状況を把握できることを目的としたシステムを山本敬三が中心となり構築した。システムのコンセプトは下記の通りである。

①施設利用者のトレーニングの記録と管理を行える。



利用者はタブレットPCを用いて、トレーニング内容を入力し、無線LANで送信する。

利用者が送信したデータはサーバーPCで自動受信され、データベース化される。

図1 構築システムの概要

②利用者はタブレットPCを用いてデータを入力し、無線LAN環境のインターネット経由でサーバーPCにデータを送信する。

③利用者が簡単に入力できるアプリデザインを設計する。

④施設管理者は、利用者全員の入力データをサーバーPCで一元管理できる。

以上のコンセプトに基づくシステムの構築に際しては、Google社が提供するアプリケーション(以下、アプリ)・サービスを利用した。このサービスを採用した理由は次の通りである。

①Google社では、アカウント取得者に無料のクラウドストレージ(15GB)が付与される。

②インターネット環境では、ウェブブラウザ経由でデータの収集と分析が可能である。

③データ収集や分析のためのアプリが充実している。

④施設の整備状況に合わせて、施設管理者が柔軟にシステムを修正・再設計することができる。

本システムでは、利用者はトレーニング後に自身が行ったトレーニング内容(データ)をタブレットPCから入力し、サーバーPCへ送信する。データはサーバーPCで自動受信され、データベース化される(図1)。一方、施設管理者はGoogleスプレッドシート(表計算アプリ)で閲覧、分析することができる。データ入力にはGoogleフォーム(アンケート集計アプリ)を利用し、利用者が簡単に入力できるデザインとした(図2)。具体的な入力手順については、以下の通りである。

①タブレットPC上にある入力用のアイコンをタップし、アプリを起動する。

②トップメニューで、利用者IDを入力し、トレーニングマシンを選択し、送信ボタンをタップする。

③トレーニングマシン毎のデータ入力フォームが立ち上がる。

④マシンの使用方法、トレーニング時の負荷量や回数を入力し、送信ボタンをタップする。



図2 アプリの入力画面の例

左：トップメニュー；会員番号の入力と使用マシンの選択を行う。  
 右：トレーニング内容の入力画面；ビデオでマシンの利用方法を解説している。  
 利用者は重さ（負荷量）や回数を入力を行う。

以上のように構築したシステムを、効率良く運営する具体的な方策を検討する必要性が今後の課題として挙げられた。喫緊の課題としては、以下の3点が考えられた。

- ①利用者の管理方法の検討（会員番号、氏名、連絡先の管理用データベースの構築）
- ②入力されたデータを利用者にフィードバックするシステムの構築（レポート作成ツールの作成）
- ③利用者のデータ入力をサポートする支援体制の構築（スタッフの開発）

### Ⅲ. まとめ

本稿では北翔大学による枝幸町総合型地域スポーツクラブへの支援実践として、「スポーツ・健康・合宿誘致等プログラム構築事業」における「1. 地域資源を活用した着地型スポー

ツメニュー、競技力アップ・健康づくりプログラム、ヘルスツーリズム商品造成」「2. 専門人材の招聘によるトレーニング指導者養成講習会の開催」「3. ICTを活用したトレーニング処方システムの導入と広報機能の強化」の2017年度における取り組みについて報告した。

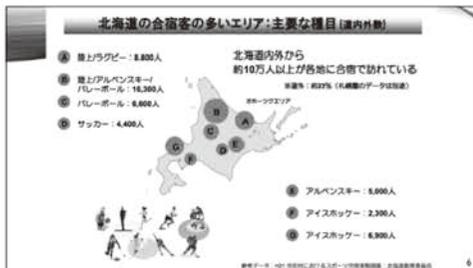
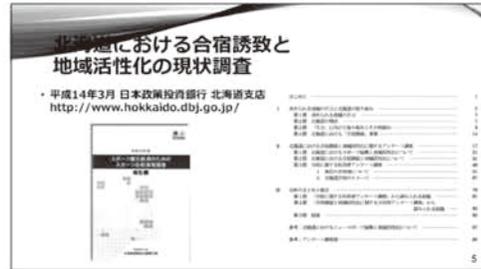
富山ら<sup>4)</sup>は地域社会への貢献活動は大学存続の意義であり、社会貢献活動は研究の成果に基づいた実践の場であるとともに、社会貢献の場そのものが研究のデータを核とする場であることとらえることもできると述べている。このことから大学の持つ資源を活かしながら総合型地域スポーツクラブへの支援を行い、スポーツ活動を通じて地域のスポーツ環境の改善に貢献していくことは、大学・総合型地域スポーツクラブ・地域住民の三者にとって成果のある活動であると考えられる。また、全国的に総合型地域スポーツクラブの

育成が拡大しているが、拠点施設の不足や指導者の養成、財源の確保などの課題も挙げられる<sup>5) 6)</sup>。これらの課題を解決し、総合型地域スポーツクラブの発展に寄与するためにも、大学が地域と連携して事業を推進してい

くことには意義があると考えられる。

今後の課題として、2017年度の取り組みで明らかとなった課題について改善を行い、2018年度の支援実践の中で計画内容をより具現化していくことが挙げられる。

資料1 スポーツ合宿現地調査









資料2 「エムスク元気クラブ」のプランニング

**エムスク元気クラブ**

**EmSc** Erzhi Miharayama Sports Club

理念・ビジョン

**理念**

- 枝幸町の健康と福祉の増進をスポーツ活動を通じて解決する

**ビジョン**

- 健康スポーツサービスを中心に自らが支え合う循環型ビジネスを目指す

**目標**

- 枝幸町で実現可能な「町民参加型ビジネス」モデルの確立

事業戦略の概要

生涯元氣な町民を育み、町と共に支え合う「共助社会」の形成

枝幸町総合型地域スポーツクラブ「エムスク」の目標と姿

枝幸町・枝幸町民  
公助  
枝幸町主催事業の受託

スポーツクラブ会員  
自助  
一般町民へのスポーツプログラムの提供

地域支援が必要な町民  
共助  
地域支援プログラム(健康・啓発)の運営  
コミュニティレストラン・子ども食堂の運営

市場規模の推計

枝幸町民

運動習慣者(30%・健康日本21最終評価より)

子ども	1300人	子ども20%	260人
成人	1320人	成人15%	198人
高齢者	810人	高齢者30%	243人
合計	3430人	運動習慣者	270人

ターゲット顧客(エムスク元気クラブ参加予測)

子ども(2%) + 成人(1%) + 高齢者(2%) = 10人 + 40人 + 50人 = 100人

※ 子どもの比率は推定値

フェーズ計画

**フェーズ1 事業…エムスク元気クラブの設立**

多世代多様目型プログラムの配置 目標…370名規模の会員組織

**フェーズ2 事業…地域支援運動プログラムの開設**

市民(会員)サポーターの育成 目標…元気クラブの他地区展開

**フェーズ3 事業…地域支援型コミュニティレストランの開設**

市民(会員)参加型配食事業を展開 目標…循環型ビジネスのモデル化

事業戦略(元気クラブ フェーズ1)

- エムスクを拠点とする
- プログラム
  - 集団プログラム
    - メタボ・ロコモ対策プログラム(ウォーキング、筋トレストレッチ)
    - 体力増進運動プログラム(サーキット、筋トレストレッチ)
    - 介護予防プログラム(転倒予防、閉じこもり予防…受託事業から発展)
    - レクリエーションプログラム
    - 子どもの体づくりプログラム(元気キッズ)
    - 水中運動プログラム
  - 個別プログラム
    - トレーニング相談(指導・カウンセリング・測定・作成)
    - 初心者トレーニング指導
- 価格
  - 月会費設定(月2000円)
  - 窓口利用者の販売(1回500円、トレーニング相談2000円)
- 枝幸町主催事業委託(年間労務費 4.6回)
- 隔月で健康スポーツイベントを実施

週間プログラム

月	火	水	木	金	土	日
午前		筋トレ・ストレッチ		レクリエーションスポーツ		交流イベント… 毎月
午後	ウォーキング		水中ウォーキング	サーキット	トレーニング	
夜間	ナイトラン	元気キッズ		元気キッズ		
夜間	サーキット	トレーニング		サーキット		

トレーニング相談

目的・責任性の確認  
数値づけ

追加

運動の役割・得意の使用方法の抽出

削減

新たな目標設定・得意種の抽出・数値づけ

PFI付

体力・有酸素測定

開始

運動プログラム作成

トレーニング指導

プログラムの目的・負荷の適度方法の抽出

PFIトレーニングは全4回  
運動プログラムは3か月ごとに修正



