

# スポーツを通じて笑顔を生み出す 住み続けたい人が多い町に—

かわねライフスポーツクラブが目指すもの

## 住民の声を反映したスポーツの選択

近年、全国各地で盛んに取り組まれ始めた総合型地域スポーツクラブ。そこで実践されるスポーツは、地域の実情に即したもので、それぞれに違いや特色があります。そこが「地域密着型」と呼ばれるゆえなんですね。

かわねライフスポーツクラブでは、昨年1年間かけていくつかのスポーツ体験教室を開き、それに併せて参加者への聞き取り調査を実施してきました。

「本町の住民はどんなスポーツに興味を持っているのか」「どんな活動や交流を求めているのか…」。そんな住民ニーズを把握したかったからです。その結果を受けて、スポーツ吹矢、ヨガ、ファミリーバドミントン、フットサル、バスケットボール、マスターズ陸上の6種目を中心に、年間通じて活動していくことが決定しました。

かわねライフスポーツクラブの最大の特徴は「誰でも参加者になれる」ことです。「以前からヨガに興味があった」「足が弱いけれど吹矢なら楽しめそう」「体力をつけ

たいからバスケットボール」など、その人に合ったスポーツを選べるのが、このクラブの最大の魅力と言えます。

最近では「ヨガ」がとても人気です。遠くの教室まで通わなくても、この町でできます。若い女性からお年寄りまで、ぜひ多くの人にお勧めしたいですね。

高齢者が増え続ける現代において、何より重要なのは「治療」ではなく「未病」です。病気になってから治そうとするのではなく、まずは「病気になることが一番大事なんですね。

## 町に暮らす人を増やしたいという最終目標

私たちNPO法人かわね来風の最終目標は「この町に暮らす人を増やす」こと。かわね来風では、さまざまなまちづくり活動を実践していますが、スポーツクラブもその目標達成の一つの手段なんです。住民を増やすには、住民が「いつまでもここに住み続けたい」と思えることが大事。クラブの活動を通してスポーツが盛んな町になっていけば、ここに住み続けたい、他から移り住みたいという人

が増える可能性もあります。

みんながスポーツを楽しみ、健康になり、充実した毎日を送る。健康な人がだんだんと増え、この町だからこその笑顔の輪が広がっていく。そんな好循環を実現させるスポーツクラブでありたいと思っています。



NPO法人かわね来風(かわねライフスポーツクラブ事務局)

しゅんすけい  
**梶原俊介** 理事長

設立プレ大会(1月29日)参加者の声

## それぞれのスポーツ、それぞれの魅力と楽しみ方

「年代・性別・レベルが違う同士でも楽しめました」



左から 小野まい子さん(徳山)、高田美咲さん(藤川)、塩崎晴香さん(藤川)

### ソフトバレーボールを体験

ソフトバレーボールは遊びでやったことがある程度で、ルールに基づいた本格的なものは今日初めて体験しました。年代も違う、レベルも違う人同士でワイワイ言いがら楽しめました。普段顔を合わせることがない人、久しぶりに会う人もいたりしていいですね。また参加してみたいです。

「いい汗をかきました。継続して体を動かしたい」



### 板谷康昭さん(水川)

#### バスケットボールを体験

バスケットボールは全くの素人、初めて参加しました。わが子がやっているのを見たことはあるんですが、見るのとやるのとでは大違いですね。いい汗をかきました。素人の私も、経験者の皆さんと同じようにやらせてもらえてうれしかったですね。今後も継続して体を動かしたいです。

「ヨガは自分を見つめ直すいい機会になりました」



### 渡邊妙子さん(八中)

#### ヨガ教室を体験

昨年腰痛を患いましたが、だいぶ良くなったので、前から興味があったヨガ教室に参加しました。教室では無理のないレベルでやらせてもらえてすごく良かったです。いつも慌てがちなんですが、ゆっくりと落ち着いた動作で進めるヨガは、自分を見つめ直すいい機会になりますね。

## スポーツで私の世界が広がる

かわねライフスポーツクラブでは定期教室、サークル活動、体験・交流会、特別イベントなどを年間通じて開催します



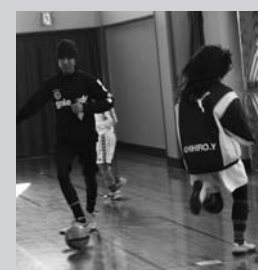
### サークル活動 マスターズ陸上

35歳以上なら誰でもできる陸上競技。経験は関係なく、生涯楽しく同年代の人たちと競技できます。  
実施日 未定  
場所 町内運動場  
種目 短距離走、長距離走、投てきなど陸上競技  
参加者 35歳以上男女(年齢上限なし)  
参加料 年間3,000円程度を予定



### サークル活動 バスケットボール

バスケットボールに興味がある人対象。シュート、パス、ドリブルなど練習しながらゲームも実施。男女とも募集。ボールは男子用を使用します。  
実施日 未定  
場所 町内体育館  
参加者 中学生以上から30歳代  
参加料 年間3,000円程度を予定



### サークル活動 フットサル

サッカーを一回り小さくしたようなスポーツ。室内で実施します。競技者は5人で試合中は自由に交代が可能。気軽に参加してください。  
実施日 未定  
場所 B&G海洋センター体育館などを予定  
参加者 年齢制限なし、未経験者大歓迎  
参加料 年間3,000円程度を予定



### 定期教室 ヨガ教室

実施回数 年10回  
場所 山村開発センターなど  
指導者 ヨガスタジオPrana 指導員  
参加者 女性ならどなたでも  
参加料 一期(10回)6,000円



### 定期教室 スポーツ吹矢

実施回数 年10回  
場所 山村開発センターなど  
指導者 日本スポーツ吹矢協会公認指導員  
参加者 どなたでも  
参加料 一期(10回)6,000円



### 月に1回開催 体験教室

種目 バドミントン、バスケ、フラダンス、Eポート、弓道、キンボール、山登り、ノルディックウォーク、ソフトバレー、陸上、キッズダンス、太極拳など。  
参加料 1回200から300円程度

※ファミリーバドミントンクラブ…4月4日から毎週水曜日に健康増進施設で実施します。興味のある人はぜひお出かけください。実施日の確認は☎(56)1617まで。※このほかにも「特別イベント」や「他地域との交流会」なども企画しています。