

# 新潟県レクリエーション協会

報告者

新潟県レクリエーション協会  
専務理事／渡辺耕司

参加者

	50代以下	60代	70代以上	計
男性	5	8	1	14
女性	9	12	2	23

## 日程・会場

	内 容	日 時	会 場
第1回	アイスブレイキング	10月1日(月) 13:00～15:00	新潟市東総合 スポーツセンター
第2回	コミュニケーションワーク	10月15日(月) 13:00～15:00	
第3回	レク式体力チェック	10月29日(月) 13:00～15:00	
第4回	救急救命法・安全管理	11月5日(月) 9:00～15:00	
第5回	潜在力の再発見	11月12日(月) 13:00～15:00	
第6回	スポーツインフラの把握	11月19日(月) 10:30～16:30	
第7回	新潟市のスポーツ振興策	12月3日(月) 13:00～15:00	
第8回	スマートスポーツの体験	12月10日(月) 9:00～15:00	
第9回	イベントの企画	12月18日(火) 13:00～15:00	
第10回	スポーツ事業の企画	1月7日(月) 13:00～15:00	
第11回	スポーツ支援策の立案	1月15日(火) 13:00～15:00	
第12回	スポーツ事業計画の発表	1月21日(月) 13:00～16:00	

## 冬の新潟で開催するという挑戦

冬期の新潟県では天候が最大のライバルである。どんなに素晴らしい企画であっても、冬に新規事業を開催することは無謀なことと言われる。当講座の事前準備会でも、やはりそのことが話題の中心となり、遠方からお越しいただく講師に「当日の天候で高速道路が不通になった場合はどう対応するのか」、受講者が「降雪による交通事故で出席できないことはないのか」など、懸念されることがあげられた。

会場は、今回の新たな取組を市民に注目していただくためにも、市内の中心部にあり、受講者とともに見

学者の受け入れも可能なスペースがあること、また、スポーツ基本法を受けた新事業であるためスポーツ施設である必要があった。共催団体である（公財）新潟市開発公社と検討した結果、第64回国民体育大会でバスケットボールのメイン会場になったこともある新潟市東総合スポーツセンターで開催することに決定した。

## 再びスポーツと向き合うために

参加人数の目標を30名に設定し、平日の日中に開催することになった。今回のターゲットである50代後半～60代後半、特に男性からどれだけ受講してい

ただけるか不安だった。しかし、新潟県や新潟市の後援・協力により、市内のスポーツ施設や生涯学習施設、社会福祉施設などにポスターを掲示させていただき、市報にも告知掲載いただいたことによって、受講者集めに苦労することはなかった。

これまで仕事や家庭の事情でスポーツから遠ざかっていたけれども、第一線を退いたニューエルダーとなって、再びスポーツを始めたいと思っている人は多い



企画立案に熱が入るグループワークの様子



ボールを使ってスラックラインに挑戦



グループでまとめた企画案をプレゼン

ことだろう。しかし、スポーツから離れていた時間が長いほど体力は低下していると考えられる。「こんなこと、昔は簡単にできた」と甘く考えるのは危険だ。加齢による体力の低下は避けられないもの。自分の体力を正しく把握し、トレーニングなどで補うことが欠かせない。現実と正面から向き合うためにも、第3回の講座ではレク式体力チェックを体験していただいた。

### 継続的な体力づくりを提案

体力の低下は段階的に進む。生活や職業との関連もあるが、一般的には、最初に平衡感覚や脚の筋力が低下し、次に呼吸機能や持久力が低下してくると考えられている。したがって、体力づくりは目的を絞って行うことが大切だ。

このような発想から講座では、スマートスポーツとして「ポールウォーキング」と「ブローライフ」を実施。そして、市内の信濃川河川敷公園、鳥屋野潟公園、ビックスワンスタジアムの芝生公園などで継続的にスポーツを行うことにより、体力づくりの日常化・生活化をはかれることを受講者に伝えた。



人気のスマートスポーツ、クッパで盛りあがる

第9回・第10回・第11回の講義では、総合型地域スポーツクラブ「希楽々」のマネージャー・渡辺優子氏に講師をお願いし、地域住民の健康や体力づくりの最先端で取り組まれている事業計画や事業展開などについてお話しいただいた。

### 障害を持つ方も参加できる準備を

最終回に行われた発表会では、ざっくばらんな雰囲気の中で自由に話し合うワールドカフェ形式で、(公財)日本レクリエーション協会の丸山正専務、河原塚達樹マネージャーを含めた7人の審査員と参加者全員で審査を行った。各グループともポイントをしっかりとおさえたプレゼンテーションで、特に最優秀賞に選ばれた事業計画案は、「今すぐにも活用可能な内容である」と行政関係者の方から高い評価をいただいた。

今回の講座を実施した際の最大の反省点は、障害を持った方(車椅子常用者)の受け入れ態勢ができていなかったこと。「生涯スポーツ社会」をめざすうえで、事前に心構えをしておくべきことであったと、主催者として深く反省している。結果的には、こういった課題を受講者と共有できたという点では意義があった。

健康・体力づくりは、継続なくして成果を期待できない。だから、これからがスタートである。受講者の皆さんに「このあとの人生をどう生きるのか」と投げかけた以上、当協会としても「いつでも・どこでも・誰でも」いつまでも支援していくことが欠かせない。その必要性は、今回の取組を支持してくれた参加者の皆さんのアンケート結果が立証していた。