

(様式3)

平成30年度静岡市協働パイロット事業 企画提案書

団体名：NPO法人 ピュアスポーツクラブ

1 事業のタイトル

ママのコアトレーニングで姿勢美人

2 事業の概要 (市民ニーズや協働で取り組む意義を踏まえて記載してください。)

<静岡市スポーツ推進計画と現状>

静岡市では「スポーツの推進による健康で豊かな生活の実現」を図るために「市民一人1スポーツ(週1回以上の運動・スポーツの実施率：成人68%)」という目標を掲げた静岡市スポーツ推進計画があります。この目標である「市民一人1スポーツ」の実施率が高まるほど、「市民の健康増進(健康寿命の延伸)、トップアスリートの輩出、地域の一体感と活力の醸成」などの様々な効果が生まれることが期待されています。しかし、市民意識調査の結果、現状は成人の週1回以上の運動・スポーツの実施率は50.7%で目標値(68%)に達してはなりません。では、どうして目標値に達することができないのでしょうか?その理由の1つに子育て世代の女性の運動・スポーツ実施率が特に低いという調査結果があります。では、運動・スポーツ実施率が特に低い子育て世代の女性が、気軽に参加できる運動・スポーツの機会を持てば運動・スポーツ実施率の向上も期待できるのではないのでしょうか?また、そのような機会をきっかけに、体を動かすことへの楽しさに関心を持ち、自ら進んで取り組むようになれば運動・スポーツ活動が継続した活動へと進み、市民の健康増進へとつながっていくと期待できます。

<NPO法人 ピュアスポーツクラブについて>

私たち、NPO法人ピュアスポーツクラブは2000年に設立された静岡市総合型地域スポーツクラブです。クラブの理念は「いつでも、どこでも、だれでも、障害などの有無にかかわらず、すべての人がスポーツを楽しめる環境作りを目指す」ことです。

私たちはこの18年間、様々な方に支えられてこの理念のもと、多くの活動を行ってきました。サッカー、グラウンド・ゴルフ、ダンス、中国武術健康法、テニスなどの多様な種目、参加者は幼児から100歳近い方までとても幅広く、それぞれの目的に合わせたプログラムを提供し、日本のスポーツ施策として進められている、総合型地域スポーツクラブとしても高い評価をいただいています。

これまで、平成18年に財団法人健康・体力づくり事業財団から委託を受け行った「シニア体力アップステーション」では、体力作り優秀組織として「体力づくり国民会議議長賞」を全国16団体のうちの1つとして受賞しました。また、静岡県子どもスポーツ指導者会議の委託事業で行った「キッズスポーツワークショップ2007」では「運動好きの子供を育む環境とプログラム」の講演会と「家庭でできる親と幼児の運動遊び教室」を開催し、静岡県教育委員会の表彰規定にある教育長表彰の「感謝状」をいただきました。そしてこれまでの経験を活かし、現在も継続したスポーツ活動の提供と共に、イベント的事業として静岡大学と連携して大学生が小学生に専門分野のスポーツを指導する「陸上にチャレンジ」や「国際交流会」などの活動も行っています。

【協働で取り組む意義】

これまでピュアスポーツクラブは、子育て世代の女性の運動・スポーツ実施率を上げるために何か事業を行いたいと考えていました。しかし、会場の確保や周知の面で当クラブだけでは活動を展開することが困難な状態でした。そのような時に、静岡市スポーツ振興課と活動に関しての話をする機会が得られ、事業を進められる兆しが出てきました。協働事業として、当クラブでは難しかった幼稚園会場の確保（対象者を始めは幼稚園のお母さんに絞り、その後周辺地域の方を対象にしたいと考えていたため）と幼稚園へのチラシの配布を行っていただき、当クラブは教室のプログラム実施を行いました。会場は、若葉幼稚園をお借りし「コアトレーニング教室」を全4回（2年間で）開催しました。毎回大勢のお母さんたちが教室に参加してくれ、参加者のアンケート結果からも「このような教室にまた参加してみたい！体を動かすことがとても楽しかった！」などの声上がり、とても高評価でした。

しかし、会場のスペースの関係上多くの参加者を受け入れることが難しいため、参加者も幼稚園のお母さんのみを対象（定員10名/回程度）とせざるを得ませんでした。

そこで今回、静岡市協働パイロット事業にて更に多くの方に教室に参加してもらう機会を設け、子育て世代の女性の運動・スポーツ実施率を上げる活動を行いたいと考えています。

まず、幼稚園のお母さんだけでなく、3歳までの子供の育児をされている方や小学生以上の子供を持つお母さんなど、対象の範囲を広めます。その際の教室の周知・広報は当クラブだけでは賅いきれず、行政の協力が必要となります。また、対象年齢の幅が増えた事で託児の必要性も浮上してきます。私も2児の母親なので強く感じるのですが、子育て中は自分の時間は持ちづらく、つい自分のことは後回しになり、自分のための運動をする機会はもちろん持てなくなります。しかし、「体を動かすことは楽しい！」と感じるには自分と向き合い、自分だけの時間を作ることが大切なのです。実際に、若葉幼稚園での教室でも育児から解放され、自分の時間が持てて嬉しかったとの声もいただきました。若葉幼稚園はこども園ということもあり、人数に限りはありますが幼稚園内で教室中に託児をお願いすることができました。しかし、今回は、参加人数や幼稚園外という会場からしても託児を別にお願ひする必要が出てきます。そこで、行政のこれまでの経験から、この活動に見合った託児方法を紹介してもらいたいと思っています。

また、多くの方に教室に参加してもらいたいため、受け入れの定員数も増やします。会場案としては駿河区・葵区・清水区の3か所で多くの人が集まることのできる体育館などがあがっています。この会場の確保も当クラブでは難しく行政の協力がなければできないものです。

そして、最後にアンケートを取り、どうして子育て世代の女性の運動・スポーツ実施率が上がらないのかを分析します。これも、当クラブのみの分析で終わらないように、行政の視点・今後の活動の方針を決めていくうえで共に分析をすることが大切だと思っています。

以上のように当クラブと行政の協働事業としてこの教室を展開できれば、「市民一人1スポーツ」の実施率を上げる活動に大いに貢献できるものと思います。

3 協働して事業を行う際、貴団体の担う役割と静岡市に担って欲しい役割

【ピュアスポーツクラブの担う役割】

- ・チラシの作成、印刷、配布、広報
- ・申込受付
- ・プログラムの実施（運営、指導）
- ・参加者アンケートの作成・集計・分析
- ・託児の手配

【静岡市に担って欲しい役割】

- ・会場の確保
- ・事業の周知、広報
- ・アンケートの分析

4 事業計画・実施スケジュール

【事業計画】

- ①教室名 「ママのコアトレーニングで姿勢美人」
- ②日時 10月、11月、2月頃（各月1回開催）10：30～11：30
- ③会場 駿河区、葵区、清水区の体育館、または生涯学習センター
- ④対象 子育て中のお母さんなど
- ⑤定員 各回30名程度
- ⑥参加費 500円/人（保険代）、託児をする方は別途1,000円
- ⑦持ち物 動きやすい服装、飲物、タオル、体育館シューズ
- ⑧内容 バランスボールなどを使ってのコアトレーニング、筋力アップエクササイズ
ストレッチ運動、ヨガやピラティスなどのエクササイズ、子供と一緒にできる運動遊びの紹介
アンケートなど

【事業実施スケジュール】

- 2018年6月 会場の調整、確定
- 2018年7月 チラシ作成
- 2018年8月 チラシ印刷、広報紙「静岡気分」への掲載依頼（10月分）
- 2018年9月 チラシ配布、広報開始、申し込み受け付け開始、
広報紙「静岡気分」への掲載依頼（11月分）
- 2018年10月 託児の手配、スタッフ会議、1回目の教室実施（10月会場）
- 2018年11月 1回目教室のアンケート集計、託児の手配、スタッフ会議、
2回目の教室実施（11月会場）
- 2018年12月 2回目教室のアンケート集計、広報紙「静岡気分」への掲載依頼（2月分）

2019年2月 託児の手配、スタッフ会議、3回目の教室実施（2月会場）

2019年3月 3回目教室のアンケート集計、今後の方針について検討（全てのアンケート結果から）
事業報告書の提出

5 実施体制及び主要スタッフの経歴

◎橋ヶ谷 麻衣子（理事長）※本事業 企画、講師、事務担当

ピュアスポーツクラブのクラブマネージャーとして事業の企画・運営・広報・事務などを10年間行い、様々な事業を創り上げ、拡大させてきた。

3歳からダンスを始め、ジャズダンス、バレエ、タップダンス、ヒップホップ・ヨガなど多様なダンスを専門としたダンサー・振付家。これまで、キッズ向けのダンス指導の他、勤労者向けのダンス・ヨガ教室、中高老年の健康体操、母親向けの運動教室、親子運動遊び（父親向け）の教室を児童館や幼稚園、生涯学習センター、中学校、企業などで行っている。現在も2歳と4歳の子育てをしながら、自分の特技を生かしつつ、母親目線での活動も展開中。

《ダンス活動歴》

- 東部エアロビクス大会ダンス部門5年間優秀賞受賞
- 浜名湖花博出演
- 2008年 日本ジャズダンス芸術協会コンクール ソロで準優勝
- 2008年 下駄ダンスコンテスト 3位入賞
- 2009、2010年 東京公演出演
- 2011年 台湾ランタン祭 静岡県代表で下駄ダンス披露
- 2011年 S J D Aダンスコンクール 一般部門ソロ作品3位 I D O特別賞受賞
- 2011年 彩の国さいたま芸術劇場 大ホール 招待出演 ソロ作品披露
- 2011年 ジャズ・モダンダンス世界選手権大会（開催地：ポーランド）日本代表出演
- 2014年 C I Dユネスコ、ワールドダンスコンGRESS 2014（ダンスの祭典）パフォーマー・世界のダンス研究者に向けて「下駄ダンス」の講演を行う
- 2017年 まるちゃんの静岡音頭コンテスト2017 市長特別賞受賞
- 2017年 静岡市スポーツ推進審議会委員に就任

《取得資格》

- 社会教育主事、学芸員資格（静岡大学卒業）
- マスター中高老年期運動指導士
- マスター子ども身体運動発達指導士
- マスタースポーツクラブマネージャー

◎二見 隆亮（理事）※本事業 企画補助、当日スタッフ担当

早稲田大学人間科学部スポーツ科学科卒業。京都大学大学院教育学研究科教育科学専攻生涯教育学講座修了。静岡県立静岡視覚特別支援学校非常勤嘱託員、静岡大学教育学部科目履修生、佛教大学教育学部科目履修生を経て、「学ぶ」「走る」「生きる」のつながりづくりをテーマに多角的な教育活動を実践中。現在、静岡大学大学院教育学研究科に在学（共同教科開発学専攻）。シャローム学園代表、アミノバリューランニングクラブ in 静岡代表、SBS 学苑静岡校講師、岡部公民館生涯学習講座講師、静岡サレジオ小学校非常勤講師、NPO 法人ピュアスポーツクラブ理事長を務め、メンタルケアカウンセラー、メンタルケア心理士でもある。

◎村田 真一（理事）※本事業 企画補助、当日スタッフ担当

現在、静岡大学大学院教育学領域講師（地域創造学館スポーツプロモーションコース主担当）。

専門は体育・スポーツ経営学。研究活動として、特に地域スポーツ経営（総合型地域スポーツクラブのマネジメント）について調査・分析を進めている。

社会活動として、静岡市スポーツ振興審議会委員、静岡市学校等体育施設利用協議会委員、静岡市立中学校部活動在り方協議会委員など。

実技指導としては、ハンドボールのコーチングに取り組む（静岡大学ハンドボール部監督、静岡県ハンドボール協会常任理事、東海学生ハンドボール連盟理事）。

◎内川 久雄（副理事長） ※本事業 事務・当日スタッフ担当

ピュアスポーツクラブにて「小学生の陸上教室」、「家族のクリスマス集会」、「多文化交流会」、「デイキャンプ」などを企画・運営する。

経歴：静岡市公立小学校教員、現在 FERENA 代表

◎池田 弘之（理事） ※本事業 事務・当日スタッフ担当

《指導歴》

- ・県立藤枝西高校女子サッカー部コーチ（創部～6年間）県大会・東海大会優勝、全国大会 Best8・Best4
- ・静岡県高校女子選抜チームのコーチ、監督にも就任し、東海大会全国に出場、韓国・中国遠征にも参加した。
- ・静岡県サッカー協会、強化コーチとして、静岡国体をサポートした。
- ・日本サッカー協会公認指導者 B級ライセンス取得後、県サッカー協会 指導者養成部インストラクターに就任した。（4年間）
- ・NPO 藤枝東 FC ジュニアユース コーチ兼マネージャー（4年間）オランダ遠征にも参加
- ・NPO ピュアスポーツクラブ コーチングアドバイザー及びスクールコーチに就任。各事業の企画、運営をサポートした。
- ・清水 庵原スポーツクラブのキッズクラスのコーチにも就任し、少年団コーチ陣へのアドバイスやサポートをした

《その他》

株式会社コーポレーション イケダ（旧 池田鉄工所） 代表

平成23, 24年度 静岡市立中田小学校 PTA会長

平成24～29年度 静岡市教育委員会 体力向上専門家委員会 委員（保護者 PTA 代表）

6 特にアピールしたいこと（専門性、独自性、先駆性、実績、2年間継続することの効果など）

【専門性】

講師は多様な経歴・資格を持ち、長年にわたっての指導実績があります。よって、対象者のニーズに合わせた専門的で受け入れやすいプログラムの実施が可能で、教室実施後のアンケートでも参加者から高評価を得ています。また、2児の母親でもあり、同じ年代の母親の悩みや子育ての苦労、体の変化などを実体験で感じています。その母親としての経験とこれまでの指導経験を合わせることで、より今回の事業対象者に合ったプログラムを展開することができます。

また、運営を行うピュアスポーツクラブもこれまで多くの活動を企画・運営し、地域からも好印象を持たれています。今までの経験を活かし、広報や受付、当日スタッフの参加者への対応などもスムーズに行うことができます。

【独自性】

本事業は「ヨガ教室」、「エアロビクス教室」というように1つの運動プログラムのみで行う教室とは違うスタイルで実施します。講師の経歴や経験を活かし、体の様々な部位に働きかけるプログラムを行います。本事業は静岡市に幅広く広報をおこないます。人はそれぞれ趣味や得意・不得意分野が様々なことからこの事業の広報を見た方も同様のことが予想されます。1つのプログラムに限定すると、そのプログラムが好きでない方は興味を持たなくなり活動に参加してもらえなくなります。そこで、本事業では、バランスボールエクササイズ・ヨガ・ピラティス・筋力アップエクササイズ・ストレッチ運動などの多様なプログラムを提供します。様々な運動プログラムを一度に経験することで、自分に合った運動を探ことができ、事業終了後も自分の気に入った運動を続けたいという意欲が出てきます。また、筋力アップエクササイズでは、出産により弱った筋肉の補強や子育て中に起こる腰痛や肩こりのなど解消に効くエクササイズを行います。これも母親という本事業の対象者に合った独自性のあるプログラムの一つと言えます。

【先駆性】

本事業は母親向けの多様なプログラムを提供するほかに、子供と一緒にできる運動も紹介します。子供の運動神経・能力は幼少期からの正しい理論に基づいた運動・トレーニングで決まります。「スキヤモンの発達・発育曲線」の理論では神経系は、5歳ごろまでに80%、12歳でほぼ100%に達します。5歳から8歳までのプレゴールデンエイジ、9歳から神経系の発達がほぼ完成に近づく12歳までをゴールデンエイジと言います。プレゴールデンエイジ、ゴールデンエイジはそれぞれ伸びていく能力・できる内容が違うということです。よって、この年齢に合った運動・遊びをすることが子供の今後の運動神経の良さに影響するのです。親がこの知識を持っていれば、子供は年齢によってどんどん運動ができるようになり、運動することに前向きになって将来運動好きな大人になると思います。そのような大人が増えれば、その大人が子育てする時も自らも積極的に体を動かし、子供にもその楽しさを伝えられ、結果的には運動・スポーツ実施率の向上にもつながっていくと考えられます。そこで、本事業では参加者に上記の内容をまとめた資料を配布し、知識の定着を図ります。また、親子でできる運動遊びの紹介も行い、教室後も家で実践できるプログラムを提供します。私も母親であるので良く感じるのですが、

親は自分のことよりも子供のためになることをしてあげたいと強く感じます。子供のためになるならば、最大限協力したいと思うものです。子供が運動に興味を持つためには親が楽しそうに体を動かしている姿を見せなければならないということも大事な部分です。「親の背を見て子は育つ」母親がその意識を持つきっかけを作る事業でもあります。母がただ運動を楽しむだけの事業ではなく、子供への正しい知識をつけ、一番長い時間子供と一緒にいる母親が積極的に体を動かす必要性を理解するプログラムの提供は先駆的であると思います。

【実績】

○平成18年「シニア体力アップステーション」にて「体力づくり国民会議議長賞」受賞

○「キッズスポーツワークショップ2007」にて教育長表彰の「感謝状」受賞

○その他、以下の事業を企画・運営（助成金・委託事業）

「サッカー広場」（TOTO）、「みんなでオリエンテーリング」、「生活習慣向上セミナー」（体育協会のクラブ育成支援スタッフ派遣事業）、「静岡市地域スポーツクラブ活動事業」、「育ててよし、ふじのくに民間チャレンジ応援事業」（静岡県子ども未来課）、アミノバリューランニングクラブIN駿河本部

○助成金、委託事業以外にも自主運営企画の事業を数多く展開し、継続教室の実施など地域に根差した運動教室を行っている

○若葉幼稚園教室「コアトレーニング教室」の実施と実績（アンケート結果から）

・参加総人数28人（全4回）

・普段運動をしていない方全員が教室の後、「運動・スポーツを始めたいと思った」と回答

以下参加者の感想

・久しぶりに体を動かし、ストレス発散にもなって楽しかった

・楽しく取り組めた。子供に生かすことができる運動を教えて頂いたので良かった

・参加しやすい場所で家事の隙間時間で体を動かせてとてもリフレッシュできました。また機会があれば参加したいです。

・バランスボールは家にあるけれど、どう活用して良いか分からなかったのが今回教えてもらえてよかったです。子供がいても家で毎日できるのもっといろいろな方法を知りたいです。

・日頃使わない筋肉を使えた感じがして良かった。楽しかったです。

【2年間実施することの効果】

今回は開催場所、対象年齢、受け入れ参加人数が多いことにより、より多くのアンケートを集計することができます。運動・スポーツ実施率が低い子育て中の女性が集まる教室で、運動に対する意識や環境などを直接聞くことができ、どうして子育て中の女性の運動・スポーツ実施率が低いのかを分析することができます。そして、その分析結果をふまえ2年目には運動・スポーツ実施率を低くしている要因を解決すべく事業を行いたいと考えています。

そして2年目の事業結果をもとに、さらに内容を検討し事業を継続して行うことにより将来的には、本事業が自立したクラブの活動として定着し、活動が更に広がることを目指します。また、その事業が成功しクラブの強みとなれば、総合型地域スポーツクラブの市民への認知度が上がることも期待できます。認知度が上がれば、年齢・経験関係なく様々なスポーツ活動を展開している総合型地域スポーツクラブに地域の方が気軽に入ることができ、結果的に「市民一人1スポーツ（週1回以上の運動・スポーツの実施率：成人68%）」という目標に大いに貢献できると考えます。

平成30年度静岡市協働パイロット事業 見積書

団体名：NPO法人 ピュアスポーツクラブ

事業のタイトル：ママのコアトレーニングで姿勢美人

項目	金額	説明(算出根拠)
講師謝金	24,000	3回×1人×8,000円
当日スタッフ費	36,000	3回×4人×3,000円
事務費(チラシ作成・配布、 広報、アンケート作成・ 集計・分析、託児手配など)	45,000	25時間×2人×900円
スタッフ会議費	27,000	6時間×5人×900円
当日配布資料作成費	2,700	3時間×1人×900円
申込受付事務費	3,600	4時間×1人×900円
印刷代	10,000	チラシ印刷費、配布資料印刷費など
会場費(中央体育館)	7,380	9:00~12:00 平日
・3階大会議室(中央体育館)	2,610	託児用の部屋
・軽運動室(中央体育館)	1,830	託児用の部屋
会場費(清水総合運動場)	6,480	9:00~12:00 平日
・多目的室2(清水総合運動 場)	1,560	託児用の部屋 フィットネスルーム
会場費 3階ホール (健康文化交流館来・て・こ)	3,900	午前区分
・子ども室	1,230	託児用の部屋
・302会議室	2,050	託児用の部屋
託児(すわん)保育料	60,000	2時間×10人×1,000円×3回
託児(すわん)運営費	6,000	3回×2,000円
託児(すわん)保育スタッフ	5,000	1回×10人×500円
交通費		(清水会場のみ)
備品	85,660	バランスボールなど教室で使用する備 品、託児用の備品など

事務消耗品	25,000	ファイル、用紙など
保険	9,000	3回×30人×100円
諸経費	12,000	
小計 A	378,000	
消費税 B = A × 0.08	30,240	
合計 A + B	408,240	

※ 参加費の徴収、物品の販売、提案団体の自己負担等、委託料以外の財源がある場合

収入見込み額	金額	主な用途
参加費	500	保険
託児費	1,000	

※実費弁償による契約締結の希望 (いずれかに○をつけてください。)	有・無
--------------------------------------	-----