

令和2年3月31日  
NPO法人 ピュアスポーツクラブ  
理事長 橋ヶ谷 麻衣子

## 令和元年度市自委第 4 号協働パイロット事業 「ママと子どものコアトレーニング&運動教室」事業報告書

### 1 事業の目的

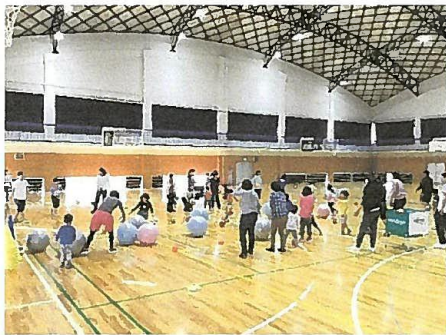
運動・スポーツ実施率が極めて低い子育て世代のお母さんたちが本事業を通して、体を動かすことの楽しさを感じ、また子供の運動への知識をつけて教室後も親子で一緒に運動に取り組んでもらえるような事業を行うことを目的としています。今年度は前年度のアンケート結果を考慮し「お母さんが運動する時間」と「親子で運動する時間」の両方を設けます。この形態で事業を行い、アンケート結果を分析することで来年度以降、クラブ主体でどのような継続した活動ができるのかを考察することも目的としています。

### 2 事業実施概要

- ・実施日 令和元年10月19日(土) 13:00~14:00
- ・親子運動テーマ: 走り方教室
- ・会場 静岡大学内体育館
- ・参加申し込み人数 15名 (キャンセル待ち8名)
- ・当日参加人数 12名
- ・講師・スタッフ人数 8名



- ・実施日 令和元年11月2日(土) 10:30~11:30
- ・親子運動テーマ: ボール教室
- ・会場 静岡大学内体育館
- ・参加申し込み人数 15名 (キャンセル待ち2名)
- ・当日参加人数 12名
- ・講師・スタッフ人数 8名



- ・実施日 令和2年2月15日(土)
- ・親子運動テーマ：鉄棒教室
- ・会場 静岡大学内体育館
- ・参加申し込み人数 15名 (キャンセル待ち26名)
- ・当日参加人数 13名
- ・講師・スタッフ人数 6名



### 3 教室の内容と参加者の反応

参加者は初め「子供に運動をさせたい」、「子供の運動能力を上げたい」という動機で教室に参加している方が多かったようです。しかし、親子で一緒に体を動かしたり、お母さんだけが運動する時間を経験した後、お母さんたちが運動の楽しさに気づくことができました。子供も感じられる空間でお母さんだけの運動ができたことは、安心感もあり、新鮮さもあってとても好評でした。また、プレゴールデンエイジの話や各テーマの運動のコツの話をして、いる時もうなずいたり、メモを取るなど熱心に耳を傾けていたお母さんたちの姿を見ることができました。アンケート結果からも「これからもこのような教室に参加したい!」「バランスボール買います!」などの声があり、運動への前向きな姿勢を作ることができました。

今回は、比較的小さいお子さんが運動に苦手意識を持っていたり、運動面で気になることが多いという親御さんの参加が多かったように思います。しかし、今回の教室中はみんな笑顔で楽しく運動ができたことはもちろん、指導者が一人一人に合わせた丁寧な指導を行えたため、子供たちが徐々に自信を持って取り組む様子も見ることができました。例えば、鉄棒教室では怖くてなかなか前回りができなかった子が、ようやく補助付きで1回でき、2回目は自分で挑戦するようになり、一人でできるようになりました。その後その子は自信がついたのか、何回も挑戦し、完全にできるようになりました。その姿をお母さんに何回も見せたくて、教室後もお母さんの手を引いて積極的に鉄棒に向かい始めたのです。お母さんはその姿がとても嬉しかったようで、「教室後も公園で子供と一緒にこれからも鉄棒に取り組みたい」とお話をしてくれました。子供が目を輝かしているとお母さんも子供の力になりたい、自分も積極的に運動に関わりたいと思うことができるのだなと感じることができました。

また、今回も静岡新聞に本事業の活動内容が掲載されました。この記事を読んだ方から多くの前向きな意見を頂きました。子育て世代の女性が集まる施設の方からも女性の運動実施率を上げるために何かできないかというお話もいただき、今年度の事業を生かした活動を継続して行っていきたいと思います。

### 4 協働事業による成果

広報の面では、静岡気分への掲載や地域の幼稚園、こども園、小学校にチラシを配布していただき、多くの方に活動を知ってもらうことができました。(最終回の鉄棒教室では受付開始日の午前中で定員15組が満員になり、キャンセル待ちも26組という反響をいただきました。)また、アンケートも行政の目線も取り入れた多面的な分析をすることができ、来年度以降も継続して活動ができるように様々なサポートをしていただいています。

### 5 まとめ

2年間、パイロット事業で活動をさせてもらったことでこの活動がクラブの1つの大きな柱の活動にもなりましたし、協働で行うことの大切さも知り、この活動が社会全体で広がりを見せ始めたことへの喜びも感じるすることができました。今後もこの経験を活かし、継続して活動を続け課題を解決できるように努めたいと思います。

**令和元年度**  
**「ママと子どものコアトレーニング&運動教室！」参加者による**  
**アンケート集計一覧**

標本サンプルは、3教室に参加された延べ36名分（但し、未回答や不明分を予め除いている関係で、全ての数が36に揃うとは限りません）

■参加者（お母様の年齢）

	n	%
25歳～30歳	1	3.1%
31歳～35歳	4	12.5%
36歳～40歳	7	21.9%
41歳～45歳	16	50.0%
46歳～50歳	4	12.5%
合計	32	100.0%

■参加者のお子さんの年齢

	n	%
4歳	6	15.4%
5歳	8	20.5%
6歳	11	28.2%
7歳	6	15.4%
8歳	8	20.5%
合計	39	100.0%

1. 本教室への参加動機

	n	%
1_1健康のため	7	19.4%
1_2近所で開催されたから	4	11.1%
1_3内容に興味があったから	17	47.2%
1_4参加料が安かったから	5	13.9%
1_5スポーツを始めたかった	4	11.1%
1_6シェイプアップやストレス発散のため	1	2.8%
1_7友達に誘われたから	2	5.6%
1_8子どもに運動をさせたかったから	17	47.2%
1_9子どもの運動能力を上げたかったから	22	61.1%

1_10その他	3	8.3%
---------	---	------

\*複数回答による集計のため100%になりません

#### 「その他」の回答記述

ピュアスポーツのイベントは参加しているから
子どもと楽しくあそべそうだったから
子供が早く走れるようになりたい！と常々言っていたので。

### 2. 本教室の魅力

	n	%
2_1教室名	4	11.1%
2_2親子運動の内容	34	94.4%
2_3親子で一緒に体を動かす	16	44.4%
2_4母親だけでできるコアトレ	3	8.3%
2_5初心者向け教室	6	16.7%
2_6会場	8	22.2%
2_7金額	10	27.8%
2_8その他	1	2.8%

\*複数回答による集計のため100%になりません

### 3. 本教室の情報源

	n	%
3_1幼稚園のチラシ	6	16.7%
3_4知人の紹介	2	5.6%
3_5広報（静岡気分）	16	44.4%
3_6ピュアHP、メール	6	16.7%
3_7その他	7	19.4%

\*複数回答による集計のため100%になりません

#### 「その他」の回答記述

SNS（Facebook）
インスタ
学校配布チラシ
検索
市のHP
小学校でプリントが配布されたので

#### 4(1). 本教室参加前の運動実施

	n	%

実施していた	17	48.6
実施していない	18	51.4
合計	35	100.0

#### 4(2). 本教室前の運動実施種目

	n	%
4_1_2ウォーキング	2	13.3%
4_1_3子どもと公園で遊ぶ	6	40.0%
4_1_4その他の運動	9	60.0%

\*複数回答による集計のため100%になりません

#### 「その他」の回答記述

ダンス
テニス
バレーボール
ピラティス
ヨガ
毎朝10分間テレビ体操

#### 5. 普段の運動・スポーツ実施日

	n	%
5_1平日	9	50.0%
5_2土日、祝日	7	38.9%
5_3子どもを預けられる日	1	5.6%
5_4特に決めていない	3	16.7%
5_5その他	1	5.6%

\*複数回答による集計のため100%になりません

#### 6. 普段の運動・スポーツ実施時間帯

	n	%
6_1午前	9	50.0%
6_2午後	7	38.9%
6_3夕方以降	1	5.6%
6_4特に決めていない	2	11.1%
6_5その他	1	5.6%

\*複数回答による集計のため100%になりません

#### 「その他」の回答記述

送迎時間
------

#### 7. これまでも運動・スポーツを実施している理由

	n	%
7_1健康のため	11	64.7%
7_2体力の維持増進	7	41.2%
7_3運動不足解消	9	52.9%
7_4ストレス解消	3	17.6%
7_5美容	3	17.6%
7_6身体を動かすことが好きだから	5	29.4%
7_7友人との交流	2	11.8%
7_8身近に場所があるから	1	5.9%
7_9その他	2	11.8%

\*複数回答による集計のため100%になりません

#### 「その他」の回答記述

運動が好きだから
子どもと一緒に楽しめる、体を動かして気持ち良いから

#### 8(1). これまで運動実施されていない方の、本教室後の運動実施意欲

	n	%
始めたいと思う	15	93.8
始めたいと思わない	1	6.3
合計	16	100.0

#### 8(2). 始めたい理由

	n	%
8_1_1体を動かすのが楽しかったから	10	66.7%
8_1_2将来の自分たちの体の心配	3	20.0%
8_1_3子供たちと一緒に体を動かしたくなったから	7	46.7%
8_1_4その他	2	13.3%

\*複数回答による集計のため100%になりません

#### 8(3). 続けるための手法

	n	%
8_2_1一人でもできる運動	4	26.7%
8_2_2指導者のいる教室に一人で	3	20.0%
8_2_4指導者のいる教室に子どもと	8	53.3%
8_2_5子どもと一緒に公園や家で	9	60.0%

\*複数回答による集計のため100%になりません

#### 9. これまで運動実施されなかった理由

	n	%
9_1時間がないから	12	66.7%
9_2疲れているから	4	22.2%
9_3子供を見てくれる人がいないから	5	27.8%
9_4苦手だから	4	22.2%
9_5面倒くさいから	4	22.2%
9_6何から始めたらよいのかわからないから	6	33.3%
9_7仲間がいないから	2	11.1%
9_8適当な場所が見あたらないから	4	22.2%
9_9その他	2	11.1%

\*複数回答による集計のため100%になりません

#### 「その他」の回答記述

教え方がわからない
平日、土日、ほとんど子供の習い事で自分の時間がとれないため

#### 10. どのようにしたら運動・スポーツを始められると思うか（自由記述）

おしえてもらって一緒にやる方がつづくと思います。
意識をもつ
一緒にはじめる人がいたら
何かきっかけがあれば
楽しさを知ったり、知り合いがいると始めやすい
楽しむ事がきっかけになれば、取りかかりやすいと思います。また、子供に年齢の近い先生（指導者）だと楽しい様です。
強い意志
公園行けるようにしたり、時々、こういう教室参加
子どもと一緒に取り組む。日常生活の中に取り入れる（スーパーや職場まで歩く等）
子供を見なくていい時間があり、近くで、受けやすい料金であれば始められる
初心者でも、運動が苦手でもできるわかりやすい続けやすい内容
身近、安く
都合の合う日時にできる。子どもと一緒にできる
無理やりでも時間をつくる

#### 11(1). 教室開催において、どのような種目を希望するか（自由記述）

かけっこ、ジャンプ
かけっこ、とびばこ、なわとび
キックボクシング



サッカー、走り方、なわとび
ダンス
どちらも参加したい。1人参加の場合は、託児があると助かります。
とびばこ、マット運動、陸上
とびばこ。今度小3になるので小3も参加したい（可能にして欲しい）
なわとび
ピラティス、トランポリン
ピラティス、道具がなくてもできるもの
ボール競技
ラグビー
子供ができる種目。親子で参加できる教室
子供に走り方
初心者向けのもの。ストレッチやたいそうとか。
親子（でも今日のように別々でやる時間があるとすごく良いと思います）
親子で参加。色々体験してみたいです。トランポリンとか
親子教室希望。
走り方
走り方。ボールを投げる、ける。マット運動
走り方（早く走る）
走り方教室
体操、ダンス
用具なしでもできる運動

## 11(2). 魅力を感じる教室

	n	%
親子で参加できる教室	31	91.2
一人で参加できる教室	3	8.8
合計	34	100.0

### 理由（自由記述）

いっしょにできると思い出になるから
いっしょに楽しみたい
なかなか一人でいる時間がふだないから
一緒にやれると子どもも喜ぶので
一緒に楽しくできるから
一緒に楽しめるから。家でも復習できるから
一人だと預けなくてはならないから。一緒だとうれしい
家族でできるから

楽しいし、子どもをあずけられないから
継続するために。親が教えていけるように
子どもだけの方が、こどもが集中して取り組める。ただ、親は何をおそわったか しれるとそのあとつづけやすいです。
子どもへ教え方がわからないので一緒に参加したい
子どもを預けるのは大変
子ども預けれない。一緒にスポーツを楽しみたい
子ども安心するので
子供（1才）がいるので、預けて、1人で参加することは難しい。よって、小さな 子ども含め、親子で活動できるものがうれしいです。
子供ががんばると、ママもがんばれるかも。
子供が運動が好きではないため
子供も運動が好きになって欲しいから
子供も運動してほしいから。一緒に体験した方が日常的に取り入れやすい気がす るから。
子供を主とした運動教室
時間の大切さ
親がいると親をたよってしまったり、親の目を気にして集中できなかつたりする ため
親子で運動不足を感じるから
普段1人ではヨガをしているので
本日楽しかったから

## 12. 子どもに体験させたい運動など（自由記述）

サッカー、テニス、空手などいろいろなスポーツ、体操。今回みたいな走り方 （フォームを主にみてもらいたい）
ダンス
ダンス、ピアノ、たいそう
ダンス、ヨガ
てつぼう
てつぼう、とび箱、走り方・持久走、ボール（サッカー、ドッジボール、やきゆ う）
てつぼう、トランポリン、なわとび、とう立、器械体操
ドッチボール、走り方
とにかくたくさん
バレエ
ボール、サッカー
ボールあそび（サッカー等含めて）

ボール運動
ボール投げ、うけ方、とびばこ、さかあがり
運動が苦手なんで、いろいろな体験させたいです。なわとび、自転車等
家ではできない運動（マット、とび箱、鉄棒）
基礎体力作り
空手や合気道、天体観測
持久走教室
水泳、サッカー、マット運動
走る、ボールをなげる
体操、サッカー
体操（跳び箱とかマット運動など）
体操（鉄棒、マット）
体操教室
対象年齢を絞って、走り方（フォームや速くなるコツ）など教えていただきたいです。
虫や魚などの生き物の教室、おもしろい先生の教室
本人が興味持つなら何でも…

### 13. 現在、子どもの運動や学習等について気になっている点（自由記述）

うんどう苦手
ころびやすい、おこりっぽい
こわがりて初めてする事が苦手だったりするので、他の子にくらべてすこし時間がかかります。
ボールのうけ方が下手、たいそうのたのしさがよく分かっていない。
よくころんでくるので気になります。
よく転びます。
学校のカリキュラムがいっぱいいっぱい。帰宅すると疲れきっているんで…。悩みです。
興味がない事に参加しない
公園は規制が多く、ボール運動、ダメな場合が多いので、投げる系
集中力がない。遊びを通じた運動ができたらと思う。
初めてのことを怖がって、なかなか挑戦できないこと
走り方が変
走るのがおそい
体がかたい
体がかたい、力がない
体を動かすのは好きですがあまり得意でないようです。足が弱く、体幹ができていないのかフラフラ走ります。

14. 子育て世代の皆さんにとっての運動実施率向上への意見（自由記述）

このような機会をもっとふやしてほしい
これからもこういう教室のお知らせを小学校、こどもにくばってほしい。安くて月2回であると助かります。もしくは毎週金曜日午後があるといいな。
ゆららが食事を持ち込めたら1日遊べていいと思う。
会場が、子供の通う学校だったら、毎回参加したい。
学校でも体育時間減っているの、いろいろなスポーツに親しめるよういろいろありと良い。
教のように子供とはなれてうんどうする時間が全くとれないので、思いがけずとても良い時間でした！
今回のような手軽に参加できる教室をたくさん企画してほしい
子ども向けの教室は平日の早い時間が多いので17:00すぎくらいからの仕事おわりでもいける教室。中央体育館などであるとうれしい。土曜日に定期的な？
子供がトランポリンをやってみたいと言ったので気軽にできる所があればなと思っています。
小学校の校庭など開放して遊び場の提供、教室開催
上の子と参加するのに子供を預ける場所があると大変便利（下の子がいるので）
単発ではなく、定期の教室があれば参加したいです。
通いやすい教室（金額等）
働いているため土日休日や夕方に体験できるものがうれしいです。
父との教室
平日の日中（子が学校等でいないとき）にできる教室がほしいです

15. 全般的感想（自由記述）

5月に幼稚園で逆上がりの発表があり、それまでに出来るようになりたいと参加しました。意識するところに気づいてもらえたらよかったですと思います。
ありがとうございました！
コツを教えてうれしく思いました。ありがとうございました。
とてもよく分かりやすかったです。
とても楽しかったです。またぜひ参加したいです。
とても楽しかったです。またやりたいです。バランスボールかいます！ありがとうございました
とても楽しかったです。親と子でわかれて運動する時間や、プレゴールデンエイジの時期の大切さのお話もとても勉強になりました。ありがとうございました。

とても楽しく体を動かすことが出来ました。ありがとうございました。
バランスボールって意外と疲れるなーと思います。
また参加したいです
楽しかったです。
楽しく運動できました。ありがとうございます。
久々に体を動かしてたのしかったです。子供と一緒になのたのしかったです。
久しぶりに体を動かせてきもちが良かったです。その子の運動能力に合わせて教えてくれたので良かったです。最後にポイントを教えてくれたので助かりました。楽しかったです。
苦手意識がなくなったので、良かったです。
公園にほとんど鉄棒がなく、学校で習っても運動場所がなかったので助かりました。
今までに参加した体操教室の中で一番良かったです。メリハリがあり動き方がよくわかりました。先生の声が聞き取れない時がありました。また参加したいです。
子どもが先生のはなしをきいて、まじめにとりくんでいてよかったです。体のうごかし方のコツを教えてもらってよかったです。ありがとうございました。
子供が笑顔で楽しく参加できてよかったです。また、このような機会がありましたら参加したいと思います。できれば、車がなくても、電車等で行ける場所で開催されるとたすかります。
手頃にストレッチできる方法を知ることが出来てよかったです。
親だけバランスボールタイム、とても楽しかったです。子におしえるとついおこったり、できないねーと言ってしまうので、とても参考になりました。
親子でしっかり一緒に体をうごかせる！すごくすてきな時間でした。かつ、専門的なレッスンの意味合いもありゲーム性もあり内容もばっちり、満足です。
親子でリレーなどたのしかったです。ねずみねこ、新聞紙など家でもできますね。子どもが家でかけっこしたいと言ってます。
親子で参加でき親だけの時間もありとても良かったです。もっと沢山このような教室を色々な場所で開催してほしいと思います。
親子別々は楽しかった。近くにいる、目が届いて、別々に運動は良い
親子別の時間があったりリフレッシュできました。
走り方教室だったので、どうしたら速く走れるかだと思っていたので、意外な内容でしたが、思った以上に楽しかったです！！また何かあれば参加したいです。
体を動かさないのが今回ほどよく気持ち良かったです。バランスボールほしいなと思いました。