

『 歩こう 歩こう 郡上は元気！ 』

～ ずっと歩こう もっと歩こう（元気・感動・仲間・成長） ～

郡上市スポーツ推進委員会

研究責任者 吉田哲人

研究発表者 中川節子 立石 太 河合 亘 清水正直

長谷川美奈子 名畑和永 中村 充

I 郡上市の概要

四季折々の豊かな自然と伝統・文化が息づく郡上市は、岐阜県のほぼ中央部に位置し、1,030.75平方キロメートルと県の面積の約10分の1を占めるほど広大で、その9割が山林という人口約4万人の中山間地域である。本市は、清流長良川の源流部に位置しており、長良川上中流域における「清流長良川の鮎」が世界農業遺産に認定された。また、日本一おいしい鮎が住む川を決定する「清流めぐり利き鮎大会」で「和良鮎」が史上初！4度のグランプリに輝いている。

「日本一のおどりのまち」として「郡上おどり」「白鳥おどり」「白鳥の拝殿踊り」と3つの踊りがあり、夏の風物詩としてお盆の期間には「徹夜おどり」が開催され、全国から集まった踊り好きが集い、東の空がうっすらと明けるまで下駄の音を鳴り響かせる。



郡上市公式マスコット
「郡上良良」ちゃん

北部には、雄大な自然に囲まれたロケーションと、冬は積雪に恵まれ、西日本エリア最大級の「スノーリゾート郡上」として個性豊かな10箇所ものスキー場において、パウダースノーを楽しむことができるなど、多くの宝物がある。

II 生涯スポーツの現状

1 郡上市の主なスポーツ施設

郡上市のスポーツ施設は、社会体育施設で31施設、学校開放施設で68施設あり、年間約47万人の利用がある。その中でも市の拠点施設として、「郡上市総合スポーツセンター」、「やまと総合センター」、「郡上市合併記念公園」、「まん真ん中広場」がある。



まん真ん中広場

郡上市総合スポーツセンターは、平成18年度から指定管理者制度を導入し、温水プール、トレーニングジム、ダンススタジオ、体育館などの運営を行っている。

やまと総合センターは、平成27年度から指定管理者制度を導入し、体育館とトレーニングジムの併設した施設で、スポーツのみならず文化的利用等多目的施設として活用されている。

郡上市合併記念公園には、市民球場、総合運動広場、テニスコート、体育館、相撲場の5施設があり、郡上市のスポーツ施設で中心的な役割を担っている。

まん真ん中広場は、平成29年度にクレイグラウンドから人工芝グラウンドにリニューアルし、クラブハウス、更衣室、シャワー室を併設しており、「高鷲吹高原スポーツ広場」とともに合宿誘致や大会誘致など、本市のスポーツツーリズムの中心的施設として市内外から多くの方にご利用いただいている。

2 郡上市のスポーツ団体

郡上市のスポーツ団体である、郡上市スポーツ協会は、競技スポーツを中心とした、体力と競技力の向上及びトップアスリートの育成を目的として、22競技団体、2,640名で構成されている。また、郡上市少年スポーツ団体連絡協議会は、小中学生を対象にスポーツを通じた青少年の健全育成とスポーツ好きの育成を担うことを目的として、113団体、団員1,808名、指導者348名で構成されている。その他、郡上市スポーツ少年団、総合型地域スポーツクラブさらには、軽スポーツを中心とした生涯スポーツの普及・推進及び地域スポーツ活動のコーディネーターを担う郡上市スポーツ推進委員会がある（図1）。

また令和2年3月には、スポーツを基軸とした持続的な地域振興、健康増進を推進するため、スポーツイベントや大会、スポーツ合宿の誘致、市民の健康や体力の保持増進などに係る実務を、より専門的かつ高度に、また拡充して展開し、スポーツツーリズム等による地域活性化と市民の健康増進等に、行政とスポーツ団体・企業（スポーツ産業、観光産業）等が一体となって取り組むための組織として「郡上市スポーツコミッション」を設立した。

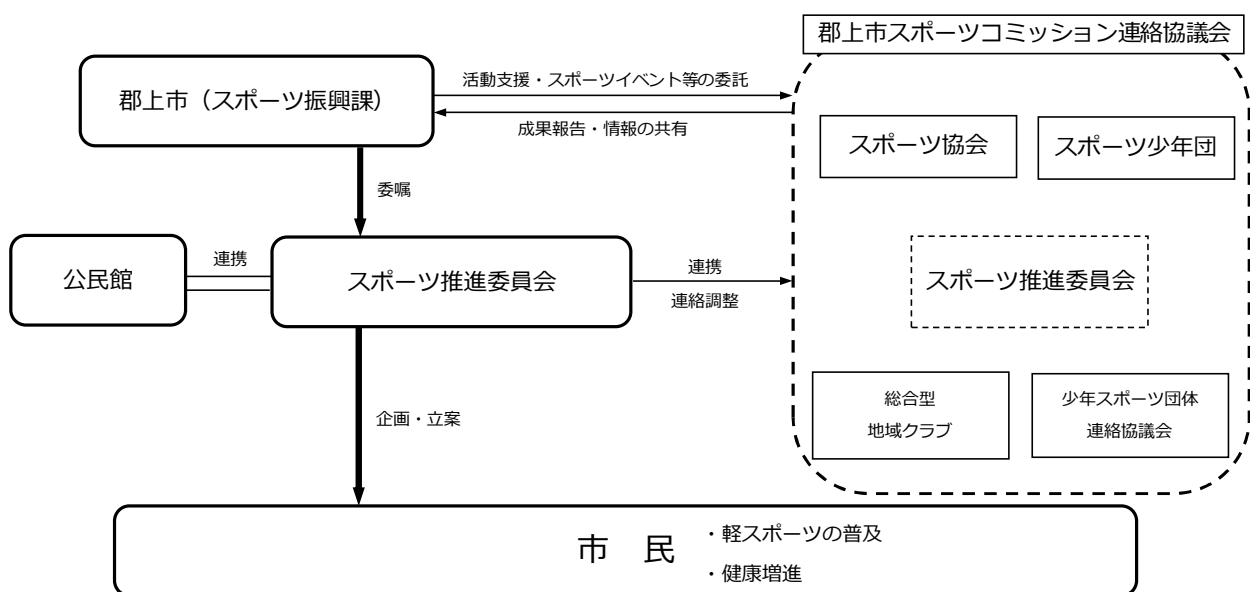


図1 「郡上市スポーツ団体の相関図」

Ⅲ 郡上市スポーツ推進委員会の概要

1 郡上市スポーツ推進委員会

郡上市スポーツ推進委員会は、市内7地域から選任された委員76名（委員定数80名）で構成されている。委員は、全て市内の地区公民館エリアに配置され、各地域の公民館事業などスポーツ分野で地域のスポーツ振興のため活躍している。

全体組織としては、7地域部の委員の互選によって、22名から成る理事会が組織され、委員長1名、副委員長3名を選出している。また、理事会とは別に専門部として、市域のスポーツ事業の計画立案と事業を実施する事業部会に20名、スポーツ推進委員の資質向上のための研修会並びに講習会を計画・実施する情報研修部会に19名が選任されている（図2）。

スポーツ推進委員は、市の社会教育や健康福祉との関りも深く、青少年育成市民会議実行委員会、健康福祉推進協議会など、各団体で理事や委員を務めている。

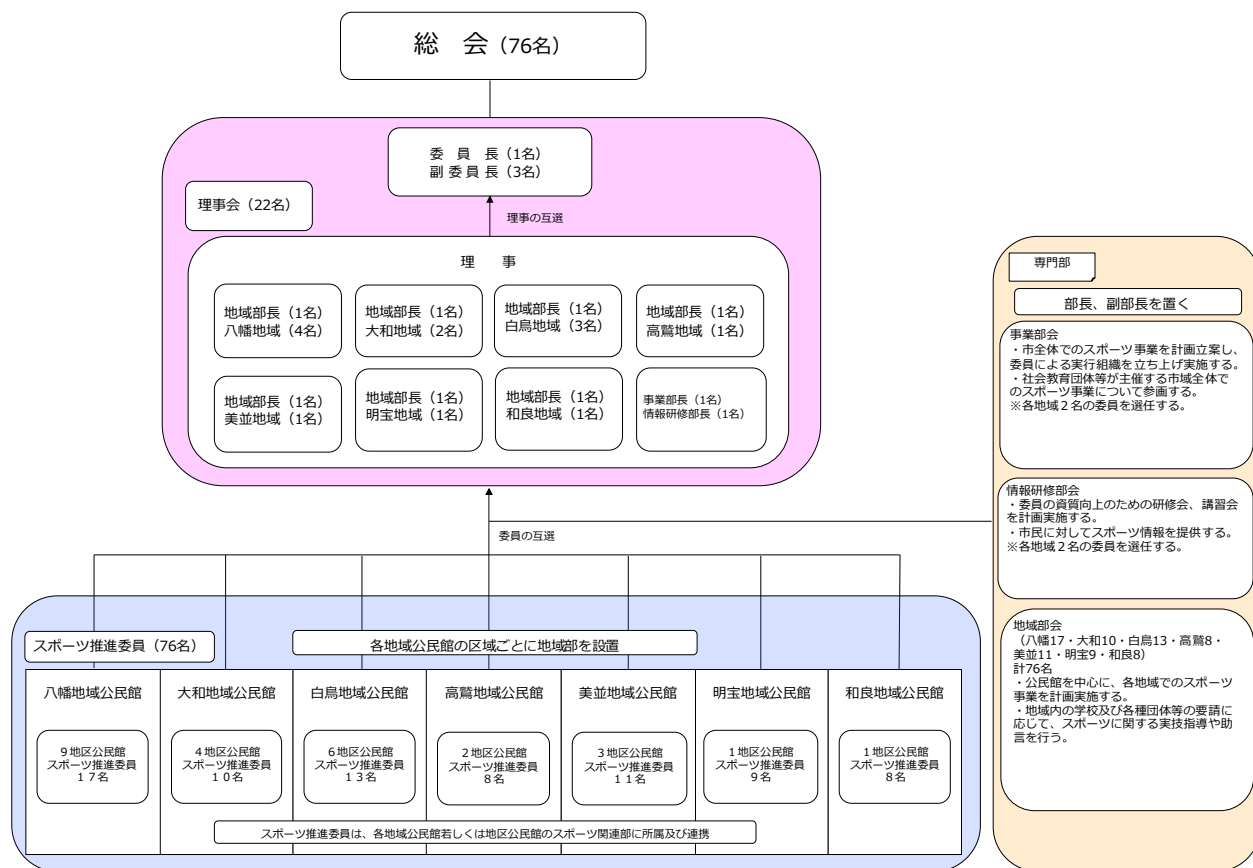


図2 「郡上市スポーツ推進委員会組織図」

2 郡上市スポーツ推進委員が関わる主な地域スポーツイベント

各地域部では定例会議を月1回開催し、地域のスポーツ振興に関する事項を話し合うとともに、スポーツ事業の企画立案を行っている。また、さくら道国際ネイチャーランや市駅伝競走大会など、郡上市の様々なスポーツイベントに協力している。

例年、7地域部では、ウォーキング、スポーツ大会など、それぞれ地域に根ざしたスポーツ事業が実施され、スポーツ推進委員は、各地域で生涯スポーツ振興の中心的な役割を担い活躍している。

IV テーマ設定の理由と研究のねらい

前述のとおり、スポーツ推進委員は、各地域で様々な生涯スポーツ事業を展開している。ここ数年郡上市スポーツ推進委員会では、誰もが気軽に参加でき、自分のペースで楽しく健康づくりができる「ウォーキング」を重点事業の1つとして掲げてきた。

しかし昨年、新型コロナウイルス感染症が世界中に拡大し、日本でも3月下旬から「緊急事態宣言」が発出され、感染拡大防止に向けてスポーツ推進委員の活動自粛も余儀なくされた。

感染拡大が続く中で、心身の健全な発達、健康及び体力の保持増進など、日常的にスポーツに親しみ、スポーツを楽しむことができる機会を今一度考え、コロナ禍でもできる「ウォーキング」により、郡上市の目標である「1市民1スポーツ」の原点にかえり、再スタートとして「歩こう 歩こう 郡上は元気！」～ずっと歩こう もっと歩こう（元気・感動・仲間・成長）～を研究テーマに設定した。

V 実践活動

1 アンケートによる実態把握

郡上市民のスポーツの現状を把握するために、近年では平成30年度と令和2年度にアンケート調査を実施した（図3）。アンケートは、20歳以上80歳未満の市民2,000人（平成30年度：男1,008人、女992人、令和2年度：男1,014人、女986人）を対象に行った。

質問項目	R2年度		H30年度		増減	備考
	回答数	構成比	回答数	構成比		
あなたは、週1回以上スポーツ活動をしていますか？						
(1) はい	381	34.9%	356	37.5%	-2.6%	
(2) いいえ	684	62.6%	554	58.3%	4.3%	
(3) わからない	19	1.7%	21	2.2%	-0.5%	
無回答	9	0.8%	19	2.0%	-1.2%	
計	1093	100.0%	950	100.0%	-	

図3 「郡上市のまちづくりに関する市民アンケート」

2 コロナ禍でも取り組めるウォーキング

郡上市スポーツ推進委員会では、これまでの「ウォーキング」の取り組みを継続し、市域事業及び地域事業として積極的に実施してきた。ウォーキング等のイベントを開催するにあたり、スポーツ推進委員自らが講習会を受け、知識及び技術を身に着けたうえで、各地域部に持ち帰り、ウォーキング行事を開催した。市域行事としても「長良川清流ウォーク&ノルディックウォーク」を開催した。

(1) ウォーキング・ノルディックウォークの実施

① スポーツ推進委員対象のウォーキング講習会

ウォーキングは一人ひとりが取り組めるスポーツであり、コロナ禍においても、活動を継続することは可能である。委員自身が正しいノルディックウォーク、効果的なウォー

ーキング方法等の知識及び技術を身に着け、地域住民への指導や公民館等と連携したウォーキング教室等を通じて、その魅力を伝えることで、ウォーキングの普及を図るためウォーキング講習会を実施した。

講習会は、コロナ禍の中で開催となったため、北部・南部に会場を分け、北部会場は1月31日（日）に「やまと総合センター」で29名を対象に実施、南部会場は2月28日（日）に「まん真ん中広場」で30名を対象に実施した。

各会場では、ウォーキング講習、ノルディックウォーキング講習の2班に分かれ、前半90分、後半90分で、それぞれ入れ替わり実施した。

ウォーキング講習では「健康スパイラルウォーク講座」と題して、総合型地域スポーツクラブの協力のもと、正しいフォームと呼吸法、インターバルを取り入れ、腰や膝の負担軽減や全身運動で心肺機能を高めるなど、通常のウォーキング講習から一歩踏み込んだ講習を実施した。

ノルディックウォーキング講習では、県ノルディックウォーク連盟の指導資格を有している市スポーツ推進委員が講師を務め、ノルディックウォーキングの効果や歩き方の講習を実施した。



「ウォーキング講習会（北部）」



「ウォーキング講習会（南部）」

②各地域部でウォーキング講習や体験会

前段で記述したウォーキング講習会を踏まえ、委員それぞれが各地域部で講習会・体験会を実施した（図4）。その中で美並地域部の取り組みを紹介する。

地域名	実施日	事業名	会場
八幡	3月7日	八幡地域ウォーキング教室	郡上市総合スポーツセンター
大和	4月11日	桜ウォーク&ノルディックウォーク	大和町内
白鳥	3月14日	白鳥地域ウォーキング教室	白鳥ふれあい創造館
	6月20日	みんなで歩こう会	白鳥小学校体育館
高鷲	4月17日	ノルディックウォーキング	高鷲小学校体育館
	7月11日	ノルディックウォーキング	ひるがの高原
美並	3月21日	ノルディックウォーキング講座	美並総合体育館
	5月23日	ノルディックウォーキング体験会	美並町粥川地内
明宝	11月14日	明宝地域ウォーキング行事	小川小学校
和良	3月13日	ウォーキング体験会	和良町民センター体育館
	7月3日	スポーツ教室（ウォーキング行事）	和良町内

図4 「各地域部でのウォーキング行事」

美並地域部では、「ノルディックウォーキング」の講習会を実施し、3月に基礎レッスン講座として「ノルディックウォーキング講座」、5月に4kmの実践歩行として「ノルディックウォーキング体験会」を企画し、参加者30名を予定し、スタッフの役割分担やポール等の準備を進め、チラシにより参加を募った。



「ノルディックウォーキング講座」では、前座にスポーツ推進委員が制作した動画の視聴を行い、公認指導員が靴の履き方や柔軟運動をはじめ、ノルディックウォークの基礎を指導した。

また、歩くフォームを動画撮影し、講習前と講習後のフォームをモニターに写し確認することで、自分の歩く姿の変化を体感してもらった。

「ノルディックウォーキング体験会」では、片道4kmコースを、景色を見ながら自分のペースで無理なく楽しく歩いてもらうことを主眼に、スポーツ推進委員自らも楽しむことを目標とした。

また、ゴール地点では「円空の森水」を沸かしブレンドコーヒーを入れ、お茶菓子を振る舞う「おもてなし」をPRした。



③「長良川清流ウォーク&ノルディックウォーク」

市域全体のウォーキングイベントとして、市民を対象に11月3日(水・祝)に「長良川清流ウォーク&ノルディックウォーク」を実施した。

このウォーキングは、長良川鉄道を利用して美濃白鳥駅から白山長滝駅まで列車で移動し、白山長滝駅から白鳥ふれあい創造館までの長良川沿いを歩く約5kmのウォーキングコースとして計画した。

PR方法としてはチラシを作製し、新聞への折込みや、市ホームページ、市ケーブルテレビを通して参加を募り、59名の参加があった。年代別では、60代から70代の参加が8割を占めた。

郡上市スポーツ祭

参加者募集!

長良川清流ウォーク & ノルディックウォーク

令和3年 **11月3日** 水祝

小雨決行

受付 7:30~7:50
長良川鉄道 乗車 8:25~

先着 **70名**

集合場所 **白鳥ふれあい創造館**
美濃白鳥駅南口 399-26

コース **約5km**
美濃白鳥駅(美濃川)駅 - 白山長滝駅 - 白鳥ふれあい創造館
一人参加から白鳥ふれあい創造館まで

参加料 (中学生以上) 500円 (小学生) 300円

参加 市内在住の小学生以上の健康な方

参加賞 参加者全員に参加賞

申込方法 市ホームページから申し込みをいただく。電話申し込みも可。申し込みは10月18日まで。申し込みは10月18日まで。申し込みは10月18日まで。

申込先 郡上市体育センター 市民体育課 電話 057-255-2222

申し込み期間 令和3年10月4日(月)~10月18日(月)

申込方法

申込先

申し込み期間

参加申込書		
氏名	氏名	氏名
住所	住所	住所
電話番号	電話番号	電話番号
年齢	年齢	年齢
性別	性別	性別
申し込み	申し込み	申し込み

「長良川清流ウォーク & ノルディックウォーク」チラシ

3 考察・まとめ

(1) アンケートによる実態分析より

令和2年度の成人のスポーツ実施率は、平成30年度のアンケート結果より下降傾向にあるが、やはりコロナ禍でのスポーツ活動の制限が原因と考えられる。国の調査では、成人のスポーツ実施率は59.9%と、本市のスポーツ実施率は及ばないものであった。

平成17年度に行ったアンケートでは、「この1年間どんな運動やスポーツをしましたか?」の問いと「今後行いたい運動・スポーツはどのような種目ですか?」(図5)の問いに対して、1位となったのがウォーキングであった。その他上位を占めたのが、ゴルフ、ストレッチ体操、ヨガ、スキー・スノーボード、トレーニングマシンなど、個人で気軽にできるもの、健康づくりにつながる種目であった。

また、スポーツ庁が実施した「令和2年度スポーツの実施状況等に関する世論調査」において、「あなたがこの1年間に行った運動やスポーツの中で特に多く実施した運動・スポーツや好きな運動・スポーツを3つまであげてください。」の問いに対して、1位となったのもウォーキングであった。その他上位を占めたのが、トレーニング(筋力トレーニング・ランニングマシン)、体操(ラジオ体操・職場体操)、ランニング・マラソン・駅伝など、コロナ禍において個人で取り組みやすい種目であった。

以前からウォーキングが気軽にできるもの、健康づくりにつながるものとして個人の健康・体力づくりをスポーツや運動の動機づけとして実施している人が多く、近年でもその傾向に変化がないことがわかった。

今後のスポーツ振興を図る上でも多くの市民がスポーツに取り組んでもらえるよう、ライフステージに応じて個人でも気軽に参加でき、健康体力づくりにつながる事業を推進していく必要があると考える。

(2) コロナ禍でも取り組めるウォーキング

①スポーツ推進委員対象のウォーキング講習会より

コロナ禍での研修となったが、感染症対策を講じながら実施できたことは、今後の行事を考えるうえでよい経験となった。

スポーツ推進委員自身が改めて講習を受けたことで、普及に向けた個々のスキルアップや指導方法を改めて確認する良い機会となった。一方で、ウォーキングは多様な世代が取り組めることが魅力の中で、ターゲットが絞り切れないことが課題である。

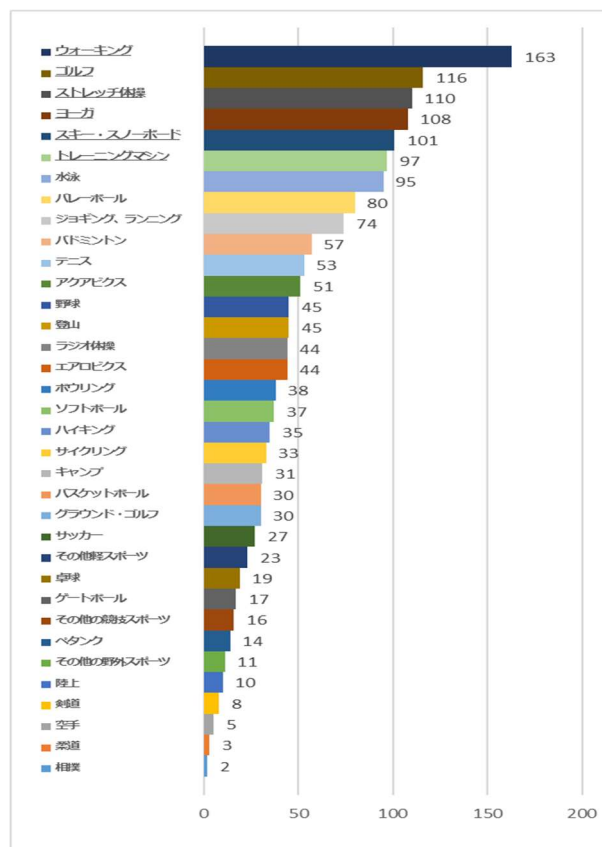


図5 「今後行いたい運動・スポーツはどのような種目ですか?」

②各地域部での講習会・体験会より

今回、コロナ禍でも安心して気軽に取り組めるウォーキングを改めて実施する中で、健康づくりや体力づくりのひとつとして運動機会の充実を図り、少人数でも取り組み、また小さな拠点として地域ごとに取り組むことができることを改めて再認識できた。

参加者からは、「自分の歩くフォームが見られてよかった」、「わかりやすかった」などの声があった。

③「長良川清流ウォーク&ノルディックウォーク」より

今回のウォーキングでは、新型コロナウイルス感染症対策として、午前中の時間帯で終了するよう距離は5kmで設定した。

また、長良川鉄道を利用して実施をするため、列車の中での密を避けるため、車両を2両編成にさせていただいたことで参加者は分散して乗車することができた。



参加者にはリストバンドを着用してもらい、参加者以外の方との識別を図った。アンケート調査では、「気持ちよく歩けた」、「もう少し歩きたかった」という声が多く、参加者の声を聞きながら、今後のウォーキング行事へ反映していきたい。

VI 今後の課題

課題として一番大きなものとしては、歩く楽しさを伝え、ウォーキング行事につなげていくことが難しさである。そのためには、ウォーキング行事での参加者の声を広げるための広報活動も重要な活動のひとつと言える。広報活動として、ウォーキング行事实施後の様子を、市広報誌や市ケーブルテレビ等で市民の皆さんに知ってもらうことも重要と考える。

また、地域公民館などと連携を図ることで、小さな拠点を通してスポーツを楽しむ機会を身近に感じてもらい、参加しやすい環境をつくる必要があると考える。それぞれの地域が特色を出し、その地域に合ったウォーキング行事とすることも魅力である。

今年の活動の中で、郡上市スポーツ推進委員会のYouTubeチャンネルを開設し、スポーツ推進委員の活動を知ってもらう新たなコンテンツとしてスタートさせた。

コロナ禍においても一人ひとりが取り組めるスポーツ情報の発信など、今後もより多くの市民の皆さんにスポーツを楽しんでいただく機会を充実させたい。また、コロナ禍で生まれた新たな方法を十分活用していくことで、次世代へのスポーツ推進委員の普及活動にもつながればと考える。

