

『市民のニーズに合わせたスポーツ環境づくりの取り組み』

～全世代健康寿命延伸へ～

土岐市スポーツ推進委員会

研究責任者 榎木 計正

研究発表者 松本 直子・山下 陽子

□ 土岐市の概要

土岐市は、岐阜県の南東部に位置し、良質な陶磁器用粘土が豊富なことから、1,400年以上の歴史をもつ古来からの焼き物の産地として発展してきた。

昭和30年2月に、町村合併促進法に基づき、土岐津町、下石町、妻木町、駄知町、泉町の5町と、鶴里村、曾木村、肥田村の3村が合併して「土岐市」が誕生した。

現在は、本市の強みである美濃焼や豊かな自然環境、利便性の高い広域交通網、そして本市に集う人々といった地域にある多様な資源を活用し、市民一人ひとりの心の豊かさや暮らしのゆとりを叶えることができるよう、まちの将来像を「人と自然と土が織りなす 交流文化都市」と定めている。

また、令和2年度からは、いつまでも健康で生きがいを持って暮らせるまちを目指し、今まで実施してきた健康づくり事業を拡充した新しい取り組みとして「ときげんきプロジェクト～全世代健康寿命延伸事業～」を推進している。



市勢

面積 116.02 Km²

人口・世帯数 (令和3年11月1日)

総人口 56,626人 (男 27,512人 女 29,114人)

世帯数 世帯 24,676



土岐美濃焼まつり



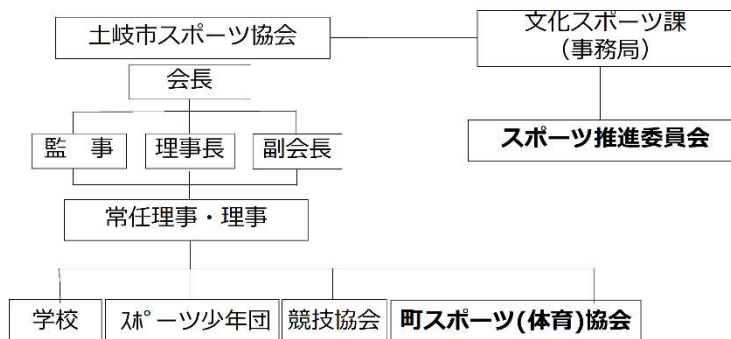
曾木公園もみじライトアップ

II 生涯スポーツの現状

1 組織

土岐市のスポーツ振興の特徴は、スポーツ協会の中に各町スポーツ(体育)協会が位置づいていること。野球場などの社会体育施設を各町スポーツ(体育)協会が指定管理していること。そして、各町スポーツ(体育)協会が町民運動会、球技大会、公民館行事や各種目別の競技大会などの開催・運営の中心的役割を担っていること。以上のように、町スポーツ協会が地域と密接に関わり、きめ細やかな生涯スポーツの振興に取り組んでいることがあげられる。

土岐市のスポーツ振興



2 土岐市のスポーツ施設

市内には複数のスポーツ施設が点在し、各地域のスポーツ振興を支えている。

施設名	施設概要等	
土岐市総合公園	野球場・多目的グラウンド・テニスコート・ゲートボール場・パターゴルフ場	
土岐市総合活動センター	野球場・多目的グラウンド・テニスコート・陸上競技場	
土岐市スポーツセンター	体育館・トレーニングルーム	
駄知体育館	体育館・トレーニングルーム	
大徳原・敷島球場	野球場	
指定管理施設	土岐市弓道場 駄知運動広場 肥田グラウンド 曾木グラウンド	弓道協会管理 町スポーツ(体育)協会管理
その他	武道場・アーチェリー場・ウェイトリフティング場・総合射撃場	

[表1 土岐市のスポーツ施設]



□ 土岐市スポーツ推進委員会の概要

土岐市のスポーツ推進委員会は、男性12名、女性が8名の20名で、8つの町から2名選出し、文化スポーツ課推薦の4名で委員会を構成している。委員会は、ウォーキング部会、教室部会、スポンジテニス部会の3部会で組織され、毎月第1火曜日に実施する定例会では、部会ごとに行事の運営や今後の展開などについて企画・立案している。

行事名	開催日程・内容等
ノルディックウォーキング教室 …ウォーキング部会	5月～3月 全7回 …市内公民館などをスタート地点として、30分程度の講習会后4km～5kmを歩く教室
親子バランスボール教室 …教室部会	12月5日(日)・12月12日(日) …市内小学校児童と保護者対象
親子スポンジテニス教室・大会 …スポンジテニス部会	10月1日(金)～全6回 …市内小学校高学年と保護者対象 …毎週金曜日全7回の練習後に大会を開催
森林ウォーキング …委員会全体事業	11月21日(日) …ノルディックウォーキング教室の集大成 R2年は113名参加
市(教育委員会)主催各種イベント	スタッフとして参加する行事 焼津交流(スポーツ姉妹都市) …スポーツ推進委員同士で意見交換など スポーツフェスティバル …市民体力テストの計測を担当 市民ロードレース大会 …参加者と関係者含め1,000人規模のイベント 土岐市一周駅伝競走大会 …令和3年度60回を迎える駅伝大会

[表2 令和3年度スポーツ推進委員会 事業計画]



□ テーマ設定の理由と研究のねらい

土岐市では、平成17年4月に総合型スポーツクラブを設立し、「スポーツ実施率50%」を目標に掲げたが、設立時40名の会員は6年目で半数に減少したことから、市民のスポーツに関する実態とニーズを正確に把握し、活動の改善と工夫が必要であるとして、平成22年に「運動実施率調査」を実施した。

この調査結果は10年を経た現在でもスポーツ推進委員会活動の基礎となり、土岐市が令和2年度から推進している「ときげんきプロジェクト～全世代健康寿命延伸事業～」へと結びついた。

このプロジェクトによって市民の「運動習慣づくり」の機運は高まっているが、この流れを一過性のものにせず、持続的に生涯スポーツを推進するため、私たち「スポーツ推進委員会の役割」を再考する必要性を感じ、今回の研究テーマに設定した。

□ 実践活動

1 活動の原点「運動実施率調査」

(1) 運動実施率調査方法

土岐市スポーツ推進委員会は、平成22年に土岐市民運動実施率調査を実施した。

本調査では、各町(8町)の体育協会とスポーツ推進委員が各人10軒(360家庭)にアンケート用紙を配布し、回収数は1168枚(回収率54%)となった。

本調査を通して、土岐市の運動実施率が全国平均45.3%(平成21年)に対して35.4%と10%も低い結果となった。

(2) 運動志向ランキング(今後やってみたい運動～比較的軽い運動)

本調査中の「運動しなかった人」の割合をみると全国データは20%、土岐市は10.5%で全国値を上回っていたが、「この一年で経験した運動」の割合では、全国1位のウォーキングが48%で、本市においても1位であったが、成人の経験数は全国データよりも低い結果となった。

(3) 運動志向ランキング(今後やってみたい運動～競技的運動)

競技的運動では、パーセンテージは低いものの、60代までの1位がすべて「テニス」となった。

2 運動実施率調査結果の考察

土岐市全体で運動しない人は少ないが、ウォーキングなどの手軽に取組めて長続きしそうな「軽い運動」をしている人が少ないことが運動実施率の低さに表れていると考えられる。競技的運動では、各町のスポーツ(体育)協会が主催する野球やソフトバレーボールなどの団体競技に加えて、テニスのように少人数競技を普及させることで、運動実施率の向上につながるのではないかと考えられる。

3 運動実施率向上の取組み

(1) 取組み方針の決定

運動志向ランキングのデータに基づき、市民の関心が高く気軽に参加できる3つのスポー

ツ教室開催に取り組む方針を打ち出した。

①ウォーキング教室…効果的なウォーキング方法「ノルディックウォーキング」を選択

②テニス教室…競技性がありかつ初心者でもプレーできる「スポンジテニス」を選択

③気軽に参加できる教室…気軽に楽しく家庭でも取組める「バランスボール」を選択

(2) 教室開催運営と課題

①「ノルディックウォーキング教室」 …ウォーキング部会

各地区の公民館をスタート地点として、年7回程度実施している。参加者の年齢がやや高めなため、参加者の状況に合わせてコース設定を変更するなど配慮しながら実施している。

現在、ウォーキング部会メンバーだけでなく、スポーツ推進委員20名中17名がJNWA日本ノルディックウォーキング協会の指導者資格を取得している。委員一人一人の指導力を高めることが教室参加者の満足度向上につながっている。

また、委員が指導する教室とは別に「森林ウォーキング」を開催し、協会のマスタートレーナーが全体の指導をしている。委員は開催運営とトレーナーをサポートする傍ら、指導方法を吸収している。

課題…開催地域によって参加者数の増減がある。少数でも実施しているが、委員会のモチベーションを維持するためにも、幅広い年代で新規参加できる周知方法の検討が必要である。



- ・コロナ禍の令和2年度に唯一開催できた大規模イベント「森林ウォーキング2020」毎年紅葉の季節に実施し、令和2年度は通常の半数(100名)を定員上限とし、貸出しポールの消毒など、新型コロナウイルス拡大防止対策を施しながら実施した。



- ・コロナ禍でもできる活動を模索しノルディックウォーキングの歩き方動画を撮影。(左)

・JNWA の公認マスタートレーナーを招き指導者資格の更新・新規取得講座を受講(右)

②「親子スポンジテニス教室(大会)」 …スポンジテニス部会

スポンジのボールを使用するため、スピードが抑えられ、初めての人でも容易にプレーできるのが特徴。テニスのような競技性を持たせつつ手軽にできる点が優れている。

小学校高学年と保護者を対象に募集し、毎年約20組40名が参加している。

毎週金曜日(全7回)の練習会を行い、練習最終日の翌日に「親子スポンジテニス大会」を開催している。練習会を終えた後に大会を設定することで、練習参加の意欲向上にもつながっている。

開催前の定例会では、自主研修会として「スポンジテニス審判講習会」を開き、ルールの確認を行っている。

課題…参加対象者が小学生のため、練習は夜20時までには終わる時間設定で実施している。

教室運営に参加できる委員が少なく、部会メンバーの負担も大きい。

スポンジテニス大会風景

新聞社の後援を受けて開催。

スポンジボール特有の動きに翻弄されながらも参加者全員真剣なプレーを披露する。



③「親子バランスボール教室」 …教室部会

バランスボールは、家庭でも取り組むことができ、誰もが気軽に楽しく体を動かせるスポーツで、子どもの運動能力を引き出すとともに、保護者の生活習慣病予防にもつながる。

市内小学校児童と保護者を対象に募集し、年2回開催している。各回15組を定員として、例年募集枠が埋まる人気教室となっている。

課題…バランスボール教室の人気は高く、新たな教室開催に踏み込めない。親子向けだけでなく一般向け教室開催を望む声も多い。

バランスボール教室風景

バランスボールは誰でも簡単に、家庭で取組めるため、運動の習慣化に効果的。

教室では自然と笑顔がこぼれて、楽しい雰囲気に包まれる。



依頼を受けていたが、いずれも開催中止により未実施。

(3) プロジェクトにおける委員会の役割と課題

プロジェクトにおける「運動習慣づくり」の目標として成人の運動実施率50%がかかげられ、誰でも好きな時に体を動かせるウォーキングを積極的に進めていく方針が打ち出された。土岐市は「ノルディックウォーキング」「インターバル速歩」の2つの効果的な歩き方周知するため、ウォーキング案内看板の設置やコースマップの紹介、全公民館へ無料貸出しポールの設置などを実施した。スポーツ推進委員会は、教室でのノウハウを活かし、各地区のコースマップ作成のために情報提供を行なうなど、プロジェクトとの親和性が高く、運動実施率向上に向け全面的に助言・助力を行っている。

課題…プロジェクトが始まったばかりで、委員会と市がどのように連携し、相乗効果を生み出せるか未知数。体操普及に向けた具体的な活動が定まっていない。

□ 今後の課題

平成22年に実施した運動実施率調査から約10年間、運動実施率向上を目標に地道に続けてきたスポーツ推進委員会の活動は、ときげんきプロジェクト「運動習慣づくり」の主たる事業として、広報やホームページなどの媒体で取り上げられることで認知度の高まりを感じている。この流れをより強く継続させるために、私たちスポーツ推進委員会の活動内容を精査する必要がある。

今後は各種教室の指導力向上や定型化した内容の見直し、新たな取組みに挑戦するため、あらためて「運動実施率調査」を行い、現在の市民ニーズを正確に把握することが土岐市の運動実施率向上に結びつくものとして、現在アンケート実施の準備を進めている。

・ウォーキング案内看板設置

市内4か所の公園や施設に案内看板が設置され、ノルディックウォーキングとインターバル速歩を紹介し、QRコードの読取りからウォーキングコースマップの紹介ページへとつながる。



おすすめの歩き方を紹介します!!

とぎげんきプロジェクト
「とき丸」

普段のウォーキングにひと工夫!
インターバル速歩

ゆっくり歩き (3分間) → 走り直し → 速歩き (3分間)

- ゆっくり歩きと速歩きを組み合わせた歩き方です。
- 1日30分、週4回以上を5か月継続すると、筋力や骨密度が向上します。
- 1日の間で何回かに分けて歩いて大丈夫です。速歩きの合計を15分以上にしましょう。

ノルディックウォーキング

ボールを使って負担軽減!

- ボールを使用することで、関節への負担が軽減し消費カロリーが増加します。
- ボールがバランス維持をサポートするので転びにくくなります。また姿勢も呼吸も整います。
- ノルディックウォーキングに使用するボールは各町の公民館等で借りることができます。

運動イベントやウォーキングコースは土岐市のホームページで紹介します。
土岐市役所HP <https://www.city.toki.lg.jp>

土岐市教育委員会