

揖斐川町スポーツ推進委員会

研究責任者 岩崎 清実

## I 揖斐川町の概要

揖斐川町は、岐阜県の最西部に位置し、木曾三川(木曾川、長良川、揖斐川)のひとつ揖斐川が流れ、清流と木々の恵みなどを四季折々で満喫することができる。

平成17年に揖斐川町・谷汲村・春日村・久瀬村・藤橋村・坂内村の1町5村が合併して誕生した、総面積 800km<sup>2</sup>以上の面積を誇る町である。

また令和元年に日本遺産にも登録された「西国三十三所観音巡礼」の最終地「谷汲山華厳寺」をはじめ、日本一の総貯水容量を誇る徳山ダム、雨ごい伝説でも有名な夜叉ヶ池、君が代にも詠まれている「さざれ石」を祭るさざれ石公園など、数々の名所や古刹にも恵まれているほか、谷汲踊や鎌倉踊り、太鼓踊りといった、各地で古来より脈々と受け継がれている伝承文化も数多く、歴史と文化の町という側面も持っている。



## II 生涯スポーツの現状(組織・施設等)

揖斐川町は、旧1町5村それぞれの地区に揖斐川健康広場をはじめ、体育館やグラウンドなど多くのスポーツ施設が点在する。また各小学校区単位に公民館が設置され、地域の拠点としてスポーツ活動を含む社会教育全般の要となっている。



- 【凡例】
- ★・・・地区公民館など
  - ・・・体育館・グラウンドなど  
主要スポーツ施設

### Ⅲ 揖斐川町スポーツ推進委員会の概要

スポーツ推進委員は、各地区公民館役員の一員として活動しており、主にスポーツイベントの企画や、住民のスポーツ意識高揚のためのコーディネートなどにリーダーシップを発揮している。一例としてはウォーキング教室や運動会など各地区のスポーツ推進委員が担当地区で展開する事業と、推進委員が主催するソフトバレーボール大会など町全体のスポーツイベントの実施、またいびがわマラソンや健康福祉フェアなど町主催のイベントへの参画が挙げられる。(以下概要一覧)

月	主な事業名	地区
4月	ソフトバレーボール大会	春日地区
5月	ノルディックウォーキング体験会	藤橋地区
	軽スポーツ講習会	春日地区・藤橋地区
	ふれあいウォーキング	揖斐川地区
6月	ソフトバレーボール大会	揖斐川地区
	グラウンドゴルフ大会	谷汲地区・春日地区
	クローケーゴルフ大会	久瀬地区
	揖斐川町 健康福祉フェア	町主催
7月	スポーツ吹き矢体験会・スポーツテスト	坂内地区
8月	スポーツレクリエーション祭	谷汲地区
	卓球大会	坂内地区
9月	地区運動会	各地区
10月	歴史自然ウォーキング	谷汲地区・春日地区
11月	グラウンドゴルフ大会	揖斐川地区
	いびがわマラソン	町主催
	軽スポーツ教室	春日地区
12月	ノルディックウォーキング指導者講習会	スポーツ推進員対象
1月	ドッジボール&ソフトバレーボール大会	谷汲地区
2月	スポーツ吹き矢大会	坂内地区
3月	年度の振り返りと次年度計画策定	



吹矢教室



いびがわマラソン



ソフトバレーボール大会



地区運動会

#### IVテーマ設定の理由と研究のねらい

合併直後の平成20年頃までは、各地区でそれぞれの地域性にあった従来からの事業を展開していれば参加者はおのずと集まり、スポーツの普及を果たすことができていた。そのため各スポーツ推進委員は担当地区の事業に専念していた。

しかし合併から10年以上経過し人口減少・高齢化に拍車がかかる中、マンネリ化した地区のスポーツイベントへの参加者は年々減少・固定化がみられ、各事業が先細りし地域住民のスポーツ意識も低下するという問題が顕在化してきた。そしてそれに伴い推進委員全体の意欲や、まとまりも低下するという悪循環が生じつつあった。

そこで最初に事業の刷新を掲げて、各地区の委員はニュースポーツを積極的に取り入れてマンネリ化脱却を試み、一部改善の兆しが見えた地区もあった。ところが地区ごとで目新しいスポーツを普及する方法では、必要な量の用具確保も難しく、併せてニュースポーツの指導経験をもった人材も乏しい中、一過性のものとなり結局地域に定着しないという課題も浮上してきた。

そんな中、各地区で独自のスポーツ普及を進めるのではなく、町全体を俯瞰して計画的かつ統一性をもってスポーツ振興策を進める重要性和、そのためには老若男女が無理なく活動でき、比較的シンプルかつ健康増進の効果も高い「ウォーキング」を活用してはどうかという意見が上がってきた。この背景にはスポーツ推進委員が多くのウォーキングの研修会に参加し、その意義や有用性を理解し「地域のため役立てたい」という意欲が芽生えてきたことも大きな要因といえる。

このような経緯から、当町スポーツ推進委員ではウォーキングの中でも効果が高いといわれているノルディックウォーキングをツールとして、町民の健康増進を試みた、いくつかの活動例を発表する。なおノルディックウォーキングは誰もが手軽にできる「ディフェンシブ」の普及に限るものとする。

## V 実践活動

### 1. 実態調査(現状等)

まず試験的に開催した委員主催のノルディックウォーキング体験会の後に、参加者にアンケートを実施し、いくつかの設問に対して回答を得た。(以下、設問と主な回答)

Q1:ノルディックウォーキングの経験は? → A:初めて

Q2:体験してみてどうだったか? → A:楽しかった。簡単だった。運動効果がありそう。

Q3:またやってみたいか? → A:やろうと思う。参加したい。

上記のように参加者から前向きな回答を得られたことによりウォーキングの普及をスポーツ推進委員の使命として位置づけ、全委員で取り組むことが決定された。



体験会の様子



アンケート実施

### 2. 計画・対策・実践活動

#### (1) 中期計画の策定

まず具体的なビジョンと進捗目標を掲げるため平成28年度からの、5年の中期計画を策定した。(以下抜粋)

期間	No.	概要	具体的取組
1年目	①	研修会等への参加	郡研修会に委員が参加し知識を蓄える
	②	PR活動の展開	担当委員が各地区スポーツイベントで紹介
	③	体験会の開催とアンケート実施	委員主催の体験会を開催(講師は外部招聘)
2年目	④	PR活動の強化	広報誌や町ケーブルテレビでPR
	⑤	備品としてポールの購入	広くポールの貸し出しなど可能に
	⑥	体験者の声を反映	アンケートで反省。計画へ反映
3年目 ~	⑦	指導者のレベルアップ	委員が指導者資格を取得
	⑧	普及活動の展開	定期体験会などで実技講習
	⑨	各地区で体験会を開催	山間地域でも体験会開催
4年目	⑩	派遣事業の展開	委員が講師となり他団体主催の事業を支援
	⑪	ウォーキングコースの設定	推奨コースを設定しみんなで歩く
	⑫	いびがわマラソンとコラボ	ノルディックウォーキングイベントの同時開催
5年目	⑬	任意団体設立	同好会などが設立。自主的活動、普及も担う
	⑭	まとめと振り返り	今後の取り組みを計画

## (2) 実践活動

### ①PR・普及活動

まずはノルディックウォーキングに興味関心を持ってもらうため、各地区で実施されているスポーツイベントで、委員が実演などして、動作やその効果などの周知・啓発活動を行った。そのためか徐々に興味関心を持った方が増えていることが分かったため、各地区の委員が体験会を開催し、簡単な技術講習をするまでに至った。



藤橋地区運動会で説明



坂内地区で体験会

### ②普及にあたっての問題点

手探りで実践していた普及活動であったが、問題点に直面する。

- A)当初は手ごたえを感じていたが、数ヶ月すると体験会への参加者も減少、また固定化がみられるようになった。
- B)次に指導力の不足である。研修会で聞きかじった情報は披露できるが、質問などがあった場合応じることが難しく、応用的なことが指導できない。
- C)最後に、体験会の開催など普及の主軸にしていた活動が、新型コロナウイルスの影響で実施できなくなったということである。これは計画を進捗させるにあたり、非常に大きな障壁となった。

### ③問題解決A)集客の低下・参加者固定化

集客低下などの問題が生じたが、ノルディックウォーキングの普及は、町全体の取組でもあったため委員が一丸となり、地区単位ではなく町主催の大きなイベントや、観光や歴史散策などを目的としたウォーキングイベントとも連携し、説明するだけでなく実際に体験してもらうよう取り組み、参加者の新たな発掘を模索するようになった。



健康福祉フェア



揖斐の街並み・城台山ウォーキング

### ③問題解決B) 指導力の向上

指導力向上のため、委員が積極的に研修会などに参加し、さらにその情報を委員間で共有するため、委員間でワンポイントレッスンも開催した。

さらには3年目以降に予定していた指導者資格も、前倒しで取得することにも力を入れた。そして目的はあくまでも住民への健康増進であるため、上級者が応用的に行う「アグレッシブ」ではなく、基本である「ディフェンシブ」に特化

した講習を受講することで、受講者の負担も軽減させることとした。その結果、4年前皆無であった有資格者も、現在は委員の半数以上が資格を保有し、自信を持って普及活動に取り組めるようになった。



### ③問題解決:C)「集団」から「個」への普及に

活動も軌道に乗ってきた矢先、新型コロナウイルスによる、活動停滞という大きな問題に直面した。当たり前だった日常の活動が凍結し、イベント等「大勢が集まり楽しむ」という形態の行事が、軒並み中止を余儀なくされた。そのため当初の計画である普及活動も足踏み状態となり、委員の月例会すら開催できず、全員が焦燥感を抱いていた。

そこで、「大勢が集まらないなら、個別の活動を促す計画に力を入れよう」という発想に切り替え、体験会開催など集団への普及から、各自が自身のペースで行う「個」への普及を支援する方針に転換した。(以下)

#### ア)ウォーキングコースのマップ看板の設置

イベントではなく、個人が日常生活でウォーキングを楽しめるよう、各地区で推奨コースを設定し、それをマップ看板として各地区公民館などに掲示した。

#### コースマップの一例



#### イ) 効果的な方法を検証

委員自身が、ウォーキングを日常的に取り入れ、科学的見地に基づいた情報をもとに、効果的な運動頻度や時間、強度などを委員自身が被験者となって試している。その結果に基づいて参加者目線の、より効果的なアドバイスができるよう心がけている。

## ウ)オリジナル指導教本の作成

前述の委員相互の研鑽の結果を集約し「揖斐川町オリジナルの指導者教本」の作成を試みている。教本は、誰もが簡単にウォーキングを実践・指導できるハンドブックとして位置付けている。



### 3. 考察・まとめ(成功例・問題点等)

#### (1) みんなで同じビジョンを共有

見よう見まねでも、委員主催のノルディックウォーキング体験会を開催し、「町全体へのノルディックウォークを普及する」という目的を共有できたことは、大きな転機につながったといえる。

かつての各地区単位での活動を主軸に置いていたころの委員は、町全体へのスポーツ普及事業の参加に、ノルマ的な意識がなかったとは言えない。しかし全員で目的を共有できたため、委員の連帯感や意識も高揚し、それこそが普及活動の推進力になっている。

#### (2) 可視化する重要性

最初に計画(図)を示したことは、委員間で目標を共有するのに効果的であった。

そして作成中の指導教本でも、その教訓を生かし写真や図を積極的に取り込んでいる。ウォーキングの推進の鍵は、個人の意思・モチベーションであることから、どのようなウォーキングが、どのような効果をもたらすかを、委員自身が検証した実績などの一例を示し、健康効果などを紹介している。

#### (3) 自分のペースで楽しむ

コロナ禍では、集団での活動が困難であるためウォーキングの催しに参加して、モチベーションを維持することが難しくなっている。そこで日常的にウォーキングを継続するには「個人の意思」が重要となる。

ここで陥りやすいのが、いきなり困難な目標を立ててしまうことや、最初から無理をしすぎてしまうことである。ウォーキングを途中で挫折していた方に話を聞くと「忙しくなったから」、「効果が出ない」「面倒になった」「辛くなった」という声が多い。これは徒労感、義務感が根底にあることが推測できる。

徒労感は結果が現れれば払拭できるため、先に述べたような効果的な運動方法の情報を提供することで、意欲が再燃するケースがみられる。かたや「やらなければならない」という義務感が重荷になっている場合、早くから結果を出そうとしているか、楽しむ余裕がないことが

窺える。

そして注意したいのが「ノルディックウォーキング」に固執することである。効果的なウォーキングは正しい動作にあるが、それにこだわりすぎると、参加者の嫌悪感も招きかねない。ある程度の基本ができれば、あとは自身のウォーキング、いわゆる「スポーツウォーキング」をおのおのに楽しんでもらうことが、スポーツ推進委員の使命であることを銘記したい。

長期的な視点で、無理せずゆっくと健康を手に入れるという考え方も、活動を継続するには必要な心構えであることにも着目したい。

ウォーキングも目標達成も、自分のペースで無理をしない歩みが重要である。

## VI今後の課題

まだまだウォーキングの推進は道半ばであり、課題は山積している。特に従来のような普及方法では、いつ計画が頓挫するか分からない。そのためにも柔軟かつ誰もが手軽に行える普及方法やその対策が求められる。

### 1. 指導者の増員と資質向上

まだコロナの終息が見通せない中、やはり重点となるべきは個の活動といえる。個別活動を推奨するには、個に対する指導やケアが必要となる。そのためいつでも、個人からの質問や指導要請に応じられる体制が理想的である。イメージとしては、かかりつけ医のように質の高い指導者が、個々への対応にあたるという体制であり、これはわが町のように、小規模な自治体ならではの強みと言える。

そのためには今以上に指導者の育成・増員を、スポーツ推進委員に限らず、推進していくことが求められる。また同時に、適切な運動指導に必要な技能研修の機会提供も必要である。

### 2. 小回りの利く講座・定例体験会

個々の活動を推奨するといっても、ウォーキング実践者が固定化されていたのでは、従前のように先細りしてしまう。それを防ぐため、常に間口を広げて初心者でも気軽に参加できる、誘い水となるような体験会は不可欠である。

しかし集団での催しがリスクを伴う今、体験会よりも小回りの利く、小集団での活動を定期的で開催することが望ましく、例えて言えば集落のラジオ体操会のように、時間と場所を決めて、自由参加の上で集合し、各々が好きなコースを楽しむ。初心者もそこに参加し、指導者や経験者から手ほどきを受けるというイメージである。自主的な活動と、ウォーキング普及を兼ねる手法と言えるが、まだ実現には至っていない。

### 3. 計画のアップデート

中期計画も最終年度となり、若干の軌道修正はあったものの、イメージに近い実践活動が行えた。しかし今後、さらなる深化を目指すのであれば、計画の更新が必要となる。それにはPDCAサイクルにのっかって、各委員が感じる反省点・改善点、そして将来的なビジョンを出し合い、意見を洗練させたい。計画を練ることが求められている。ウォーキングには、無理せず自分のペースで楽しむことが前提であるが、我々スポーツ推進委員はこのフレーズに甘えることなく、次なる活動へ邁進していきたい。