

プロジェクト名	運動やニュースポーツで全世代楽しみながら健康に
受賞者	蓬沢いきいきサロン

所在地	山梨県甲府市蓬沢
URL	https://www.instagram.com/igari484/

①取組の経緯

運動が苦手な子どもや大人もヒーローに！

蓬沢いきいきサロンは介護福祉士の仕事をしていた夫婦2人がコロナ禍や共働き、核家族化などで希薄になった人との交流やつながりを何とかしたいと思い、市の事業を活用して始めたボランティア団体です。

子どもからお年寄りまで、障がいや要介護度の有無に関係なく色々な人と関わる中で、子どもや大人、高齢者の中には昔のスポーツ経験や障がい、老化が原因で運動に苦手意識がある方が多くいることがわかりました。

健康づくり、予防をしていくうえで運動はとても大切なものになります。しかし運動に苦手意識があり、やらないでいると益々身体は衰えてしまいます。苦手意識を払拭し前向きに運動意識が高まるようにするためには運動が楽しい、スポーツで活躍できる瞬間を感じる経験が必要だと感じました。

ニュースポーツは運動が苦手な子どもや大人、高齢者、障がい児(者)も楽しめる競技も多く、運動能力が高い若者と一緒に行っても活躍できる場面もあります。だれもがヒーローになれる瞬間をつくることができます。こうしたことから多世代が楽しみながら運動ができるツールとしてニュースポーツを取り入れました。

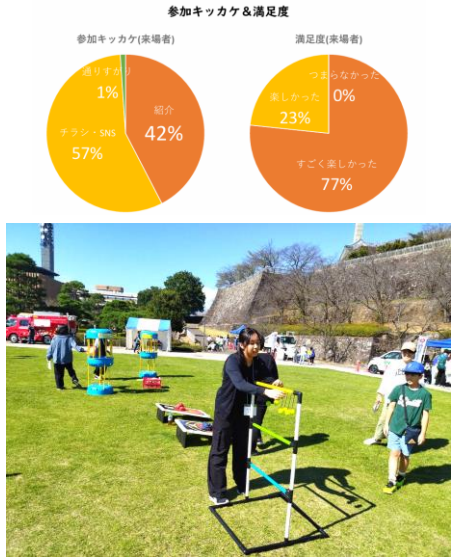


②事業の概要と特徴

だれもが気軽に参加でき、楽しめる環境づくり

運動に関心がある人ない人も抵抗がある人もだれでもが参加できるように、色々な形で体験できる機会を増やしました。(年間250回以上活動/3年間で延べ9000人以上参加)

- ①地域サロン…いつでも参加できる
週4日～、だれでも参加OK、参加費は大学生まで無料(大人1回200円)
地域の公民館を活用して軽体操や脳トレ、ニュースポーツ、料理など日替わりで活動
- ②出張サービス…いつもの居場所、いつもの仲間と一緒に参加できる
ご依頼があればいつでもどこでも出向いて参加者に合わせたサービスを提供
子ども、学生、シニア団体、企業や福祉施設、行政などからご依頼を受けて行っています
- ③イベント…初めてでも気軽に参加できる
年数回、だれでも参加OK、参加費は全員無料
様々な場所をお借りして、運動が苦手、関心がない人も参加しやすいイベントにしています



③取組によってスポーツ人口の拡大が期待されるポイント

楽しみながら健康づくりと地域とのつながりづくり

3年間の活動を通し、子どもからお年寄りまで、障がいや要介護度の有無に関係なくだれもがニュースポーツを楽しめると実証されました。

これからの社会、健康づくりや地域とのつながりがとても大切になります。

楽しみながら健康づくりや地域の人とのつながりをつくるのにニュースポーツはとても良いツールになると感じられたこともありシニア団体、子どもの体験教室、障がい者の生涯学習、福祉施設、学校での学園祭や交流会などから呼ばれるようになりました。

またイベント時には約30団体もの団体や30～50人程の学生ボランティアにご協力いただき毎回400人以上の地域の人が参加しています。

