

テーマ設定型事業（令和2年度活動事例） 「働き世代のグッドスポーツ・グッドコミュニケーション事業」

事業の内容

介護の一次予防や健康寿命の延伸に寄与することを目的に、ノルディックウォーキングやピラティス、スラックラインを中心とした誰でも気軽に参加しやすいスポーツ体験会を複合的に開催。働き世代の運動習慣の定着の一助とすることができました。

運動習慣の定着に向けて…

働き世代や親子連れでも参加しやすいよう、体験会の開催日を平日の夜や休日に設定しました。また、多様なライフスタイルの方々が参加できるよう、「朝活の部」と「夕活の部」に分けてピラティス体験会を開催したほか、ノルディックウォーキング体験会は1回目から3回目までで段階的に強度を上げて実施することで、初心者への運動習慣の定着を図りました。

○ノルディックウォーキング体験会

日程		コース	参加者数
令和2年	10月10日（土）	高松公園多目的広場コース	15名
	10月24日（土）	中津川周回5kmコース	9名
	11月1日（日）	岩洞湖家族旅行村遊歩道5kmコース	12名

○ピラティス体験会

【朝活の部：10～11時】

【夕活の部：19～20時】

日程	会場	参加者数	日程	会場	参加者数
令和2年	10/10(土)	14名	令和2年	10/8(木)	19名
	10/24(土)	8名		10/22(木)	17名
	10/31(土)	10名		10/29(木)	16名
	11/14(土)	13名	令和2年	12/3(木)	10名
	12/12(土)	9名		12/10(木)	11名
	12/19(土)	6名		12/24(木)	7名
	12/26(土)	8名			

○スラックライン体験会

日程	会場	参加者数
令和2年	11月8日（日）	イオンモール盛岡
	12月13日（日）	盛岡体育館
	12月20日（日）	盛岡体育館

【実施主体】

（一社）盛岡市総合型地域スポーツクラブ
連絡協議会

【設立年月日】

平成28年12月

【代表者】

浅沼 道成

【主な活動実績】

当法人を構成するスポーツクラブは、主に次の教室運営を行っています。

（まつぞのスポーツクラブ）

- ・健康ヨガ教室
- ・いきいきスポーツクラブ
- ・笑顔ひまわり高松教室

（コムスポクラブ東厨川）

- ・軽体操教室
- ・ニュースポーツ教室

（いはとーぶスポーツクラブ）

- ・スポーツ吹き矢教室
- ・ニュースポーツ講習会

（（一社）Bondsスポーツクラブ）

- ・朝ヨガ教室
- ・軽体操教室
- ・笑顔ひまわり仁王教室

【令和2年度補助額】

416,000円

【事業のテーマ】

青年期・壮年期の働き盛り世代の
運動習慣定着に向けた取り組み
（協働担当課：健康増進課）

市では、市民の健康増進を目的として、第2次健康21プランに基づき「運動習慣・活動の定着」に取り組んできましたが、運動習慣がある青年期、壮年期の人の割合は低下しており、市の教室参加後の運動継続が課題となっております。

そこで、市内の運動施設やクラブと連携して青年期・壮年期の運動する機会を増やし、運動を続けるための効果的な情報提供を行うことを目的とした取組を募集するため、当該テーマを設定しました。