

スポーツ系の報告

# にぎわい再現プロジェクト 委員会活動報告会

# 1. スポーツ系の目的

- ◆スポーツを通して地域の活性化を図りたい。
- ◆運動する機会の少ない現代社会の中で町民の健康促進の手助けをしたい。
- ◆みんなが気軽に集まり、体を動かせる機会や場所をつくりたい。

## 2. スポーツ系の一員とし、 どのように関わってきたか

- ◆ 企画から実行まで自分たちの出来る限りの活動を行ってきた。
- ◆ スポーツを通して地域の活性化を図る、きっかけづくりはできたと思う。
- ◆ 全く運動する機会がなかったメンバーもプロジェクトを通してウォーキングに参加するなど、きっかけづくりにつながった。
- ◆ 定期的に仲間が集まり体を動かすことができたが、定着までには至らなかった。

# 3. なぜこの活動を行ったか

## ◆てくてくらぶ

都市部の河川敷のような、そこに行けば誰かしらスポーツをしている、ウォーキングをしているという場所が飯豊町には無かった。そのため、ウォーキングの場所の提案と機会の提案を行いたかったため。

## ◆ウォーキング教室

てくてくらぶを通してウォーキングをするきっかけができた。次のステップとして専門の講師からウォーキングについてレクチャーを受けることで正しい知識を身に着け個人でもより一層ウォーキングを楽しめるようになるため。





# 今日の運動はあなたにとってどのくらい？

自覚的運動強度		RPE	最大酸素摂取量からみた強度	脈拍からみた強度				
どう感じたか？	その他の感覚			60b以上	~50b	~40b	~30b	~20b
最高にきつい	•からだ全体が苦しい	20 19 18	100%	155	165	175	185	190
非常にきつい	•無理 •若干言葉が出る •息がつかまる	17	90%	145	145	165	170	175
きつい	•続かない •のどかがわく •やめたい	16 15 14	80%	135	145	150	160	165
ややきつい	•どこまで続くか不安 •緊張 •汗(べしょり)	13 12	70%	125	135	140	145	150
やや楽である	•汗が出る •充実感 •いつまでも続く	11	60%	120	125	130	135	135
楽である	•汗が出るか出ないか •もの足りない	10 9 8	50%	110	110	115	120	125
非常に楽である	•楽しくて気持ちがいい •もの足りない	7	40%	100	100	105	110	110
最高に楽である	•じっとしているより、動いた方が楽	6 5	30%	90	90	95	95	95

# 町民スポーツセンター周辺ウォーキングコース(1周1.3km)



「歩道」を使用するなど交通ルールを必ず守ってください。

- いいで総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会 TEL 72-2111
- てくてくらぶ(にぎわい再現プロジェクト委員会)



スポーツ振興くじ助成事業

## ◆トレーニング器具の使い方講習会

飯豊町には町民スポーツセンター内にトレーニング機器がある。近隣市町村からもトレーニングに来る人がいるような誇れる設備である。町にあるトレーニング施設を有効活用し、健康促進につなげたいと思った。

しかし、トレーニング器具の正しい使い、トレーニング方法を知らない人がほとんどであった為、初めに講習会を行い正しい方法を身につけたいと思った。健康福祉課とのタイアップを行うことで、プロジェクトチームの枠を超えた事業を展開し、今後につなげることも目的の1つである。





## 5. スポーツ系全体として、活動の 成果と課題(今後に向けて)

- ◆計画していた事業のほとんどが実行できた。
- ◆トレイルランニングは他の事業と重なり委員の負担を考慮し実行を控えた。
- ◆ウォーキングコースをさらに有効活用、人が集まる場にするこ  
とが今後の課題。
- ◆これまでは、自分たちの想像で事業を進めてきたが、今後は町  
民のニーズを探り、ニーズに沿った事業を展開したい。
- ◆1年ほど前に体協で行った町民アンケートでは、ウォーキング  
に取り組みたいと言う人が大多数だった。その結果からする  
と、てくてくらはニーズとマッチしているが、定着に結び  
つかなかったことから改善点があると言える。