



設立総会の様子

クラスのスタートと現状の取り組み

子どもからお年寄りまで・健康で元気な町を！
 豊かな人間関係を求めて、
 スポーツクラブに仲間が集合…

西予市では、平成19年3月に策定されたスポーツ振興計画2017の中で「スポーツ立市西予」が宣言され、旧5町ごとに総合型地域スポーツクラブが設立されることとなりました。これにより、同市野村町では、平成21年度に体

協役員、指導員、競技団体の役員、体協OB、行政職員等で準備委員会を発足させ、スポーツクラブの設立に向け協議を始めました。2年間の協議を経て、①地域の子どもたちを地域みんなで育てるまちづくり、②誰もが健康で豊かに暮らせるまちづくり、③豊かな人間関



20チームによるソフトボールナイターリーグ



健康体操教室

係のあるいつまでも住みたいまちづくりを、のむらスポーツクラブクラブの3本柱（以下、「クラブの3本柱」と定めました）。

多世代、多志向、多目的で、より多くの地域住民に参加してもらうため、既存の健康体操教室、青年のスポーツ愛好者、ジュニアのスポーツ団体の各種団体との対話を重ね、理解を深め、のむらスポーツクラブ（以下、「クラブ」）の発足にこぎつけました。

既存団体の活動をサポートする目的で設立されたクラブの活動内容として

は、健康体操教室や後述するノルディックウォークに代表される健康づくり活動。地場スポーツの相撲に代表される、ジュニアのスポーツ団体が活動するジュニア活動。ソフトボールのナイターリーグやフットサル等、青年期の健康増進やコミュニティ形成に役立っている一般の活動があり、会員数は726名です。

それ以外に、次世代の育成にもつながる、幼児を含めた子どもたちとの交流の場として、児童館の皆さんの協力を得て、「こどもの日まつり」を5月5日に実施しています。当日はスポーツの他「ねぎ植え体験」で土と親しみ、餅つきやかき氷、綿菓子作りなど、親子で楽しい時間を過ごしています。



こどもの日まつりのねぎ植え体験



のむらスポーツクラブ
 クラブマネージャー
 （副理事長）
 市成 信一

ノルディックウォークのメッカを目指して

健康づくり活動の一環として、クラブ設立当時、西予市野村総合支所保健福祉課の健康づくり事業（以下、健康づくり事業）でノルディックウォークが紹介されたのをきっかけに、クラブの新しい取り組みとしてノルディックウォークを取り入れることとしました。ノルディックウォークとは、スキーのストックに似たポールを両手に持って、地面を突きながら歩く北欧生まれの新しいウォーキングです。

会員のある60代女性の方は、4年前、大変な交通事故に遭われ、1本の杖を突いて歩くのがやっとでしたが、ノルディックウォークと出会い、1年余り毎日約2万歩を実践されました。現在では杖なしで普通に歩くまでに回復し、本人含め、家族の皆様

さんも喜んでおられます。このようにノルディックウォークは高齢者、身障者でも身体に大きな負荷をかけずに簡単に出来るうえ、筋肉や持久力を向上させる運動効果も確認されており、高齢者の介護予防や、リハビリの現場でも注目されています。クラブでも健康づくり事業参加者を中心に、ノル



「のむらノルディック夢クラブ」
歩こう会 IN 三瓶町

ディックウォークのクラブ結成の気運が高まり「のむらノルディック夢クラブ」を結成するまでに至りました。現在会員は70名ですが、野村町内でポールを持っている方は500余名に上ります。会員は日頃独自にノルディックウォークを楽しみ、毎週日曜日には体育館前に集合し、コース地図をもとに、自分の体力に合った距離を、仲間と交流しながら歩きます。月に1度は町外でも開催しており、市内各所は勿論、松野町、大野ヶ原ブナ林、松山市等で歩くことも、楽しみの一つになっているようです。

西予市とも協力し、野村ほわいとファームを中心会場とした「元氣だ！せいよノルディックウォーク大会インのむら」を計画し、過去2回それぞれ約250名の参加を得て、盛大に開催しました。今年度も平成25年3月末開催予定で計画しています。

大会期間中は勿論のこと、普段でも初心者の方が気軽に体験できるようにと、体験用のポールを西予市が200本準備しており、野村をノルディックウォークのメッカにしたい、と頑張っているところですよ。

アンケートの実施

今年度は健康づくり部門の会員にアンケートを実施しました。会員219名に配布し、153名から回答があ

り、回収率は69.4%でした。最終結果の取りまとめはまだですが、途中の分析としては①主観的健康度が良くなった、②よく眠れるようになった、③整体やマッサージに行く回数が増えた、という回答が多く、日頃から継続して運動することの重要性を感じました。また、仲間との触れ合いでは、①週1回友達に会えて色々な話題や、笑いを交わす楽しいひとは精神的にも助かっている、②毎週楽しみで、風邪をひくこともなく熱も出たことがない、と「クラブの3本柱」の1つである（豊かな人間関係のあるいつまでも住みたいまちづくり）の実現に近づいていると感じているところですよ。

今後の課題と展望

まもなく発足後2年が経過し、ノルディックウォークの普及等一定の効果は出ていますが、まだまだ地域住民のクラブに対する認知度は不足しており、これが課題です。

また、現在は、スポーツ振興くじ（total）の助成金と西予市の補助金とクラブ会費で運営をしており、助成金・補助金の交付終了後のクラブ運営についての課題もあります。クラブの設立の趣旨のとおり、運動を通じて健康な住民が増え、将来的には医療費や国保料の削減ができればと思っています。これからも、スポーツによる健康づくりは勿論、子どもからお年寄りまで明るく活力ある生活が野村町で実現できるように、活動を続けていきたいです。