

# 「ひよどり台元気クラブ」

神戸市北区ひよどり台(ひよどり台小学校地区)

人 口 : 約8,000人

クラブ設立年 : 平成14年(2002年)

クラブ会員数 : 約300人(2007年3月現在)

## 1. ひよどり台元気クラブの概要

我が街ひよどり台は神戸市北区の南端にあり、新興住宅地として神戸市が建設してより約35年が経ちます。高台にあり緑に包まれた閑静な街で約3800世帯・8000名が暮らしています。最近ひよどり台南町というニュータウンの建設が進んでいて、完成すれば600戸増加することになります。

公共交通機関はバスのみですが、8系統あり三宮・神戸・名谷・鈴蘭台等には便利です。

又、近くには広大な敷地を持つ神戸市の健康・福祉介護施設のしあわせの村に隣接しており、四季折々の味わいある美しい佇まいを見ること出来ます。従って絶好のウォーキング場所であり、且つ健康保持には格好な施設、ミニゴルフ・コース、ローンボウル場、テニス・コート、プール、トレーニング・ジム、アーチェリー場、林間ウオークコース、トリム園地、球技場、芝生広場、バーディハウス等があり、我々住民にとっては非常に利用価値が高く便利であると言えます。

一方ひよどり台は各種団体によるボランティア活動が非常に盛んであり、防災関連・エコタウン活動・高齢者向けのふれあい喫茶・給食・子供たちの見守り会、夜間パトロール等の数多くの活動に沢山の人が関わっています。

小学校を拠点として子供から高齢者までの住民が、スポーツを通じて健康の維持と体力の増強を図り、明るく活気のあるまちづくりを目指す目的で、地域総合型スポーツクラブとして「ひよどり台元気クラブ」が設立されて今年で5年を経過しました。

このクラブには、高齢者から子どもまで多世代のメンバーが、それぞれ種目別にサークルを作っており、現在は17のサークルになっています。設立当初は、推進主体の県からの助成金がありましたが、現在はメンバーの会費により運営しています。

活動はチームプレイの野球・バレーボール・ソフトボール・サッカーや、個人プレイの剣道・空手・ニュースポーツとしてグラウンドゴルフ・ペタンク・ドッジビー・スカイクロス・ワナゲ・囲碁ボールなど、年に3回の交流大会では、ウォークラリー・地域関連のクイズラリー・ゲーム大会などを開催して、広く地域を知ることで、コミュニティづくりをしています。

クラブの運営では、クラブハウスでの企画委員会・運営委員会を月に1回ずつ開催し、イベント開催・備品購入・クラブ運営などについて議論され、議事録はすべて各サークルに配布されます。またクラブニュースを適時発行し、会員・地域に広く開示しています。

しかし、ご多分に漏れず近年少子高齢化の波は当地にも押し寄せ、子供数の激減は各種のジュニア関連のスポーツ組織の維持とその活動に大きな支障を来すようになってきました。反面、高齢者人口の激増はシニア・スポーツの活動の活発化となって現れてきています。只、健康上の問題や意欲のなさから、積極的にスポーツに参加しない人も未だ多くいるのも現実であり、今後の解決への努力が必要であります。

## 2. シニア体力アップステーション事業について

事業の計画については当地のひよどり台クラブ(老人会)及び婦人会のシニア向けスポーツサークルの活動を中心にし、加えて近隣のしあわせの村にあるシルバーカレッジ(老人大学)の生涯スポーツグループが実施しているニュースポーツも参考にして協議し作成しました。

ポピュラーなウォーキング、ハイキング、グラウンド・ゴルフ等を骨格にし、各種のニュースポーツと組み合わせたプランにしましたが、出来上がったものは17種目に健康講座、体力測定を加えた多岐に亘る行事になり、合計37回の開催回数を実施することになりました。

作成当初はこんなに盛り沢山のイベントが支障なく、スムーズに実行できるかどうか疑問視する向きもありましたが、企画委員会で討議の結果、賛成・承認され原案通り開催の運びとなりました。その間、連合自治会、ふれあいのまちづくり協議会等の団体幹部にも協力をお願いし、地域ぐるみの大きなイベントに参加し平行して開催することも決まりました。

この間、子供たちとシニアが共に参加する交流会やスタンプラリー、ドッジビー、囲碁ボール等も盛り込みました。体力測定では前半に北区保健福祉部と後半に、しあわせの村の「あんしんすこやかセンター」の全面的な協力を得て、「立ち上がり、開眼片足立ち、ステップング」、等々を測定し年齢・性別で点数を書き事業スタート時点での点数と後半を各人で比較し、向上が見えた人が多かったようです。インストラクター役の北区保険福祉部の山沢さんの軽快な語り口と的確な指導により、みんな和気藹々の雰囲気笑顔で楽しく受講しました。

広報活動に於いては、計2回の事業参加の勧誘チラシの全戸配布によるPR、又毎回のイベント毎のチラシ作りと各サークルへの配布を行いました。又、ふれあい情報紙(ふれまち協)や老人会情報へのお知らせ欄等を通じ、行事日程を掲載し浸透を図りました。

一番の重要且つ難関である未参加者への勧誘・浸透ですが、上記のPR紙とは別に口コミでも参加勧誘を図りました。お陰で毎回何人かの方が参加し、これら参加者は暫くして老人会のスポーツ会にも入会し、暫くして元気クラブにも加入されました。

斯様に、計画を遂行するについては、かなりのエネルギーを要し、又多くの方に協力をお願いしましたが、特に事務局は非常に忙しく切り盛りに立ち働いてくれました。その努力は今後の活動に多大の経験とノウハウの蓄積をもたらせたと言えるでしょう。同時にこれらの事業を展開することにより元気クラブの活躍が地域内でも大きく取り上げられて、より存在感を増すようになったのは今後の活動に大きなプラス要因になるといえるでしょう。



ウォーキング(いつものコース)



太極拳に挑戦



ハワイアンダンス(納涼祭)

### 3. 事業の効果と今後に向けて (担当者より)

この事業を終わってホッと一息、改めて感じるのは大変あわただしい1年ではありましたが、シニアの元気さが新しいスポーツのスタイル形成につながる緒に就いた意義ある1年でありました。

スポーツが健康の増進に有効であり、特に高齢者にとって大切な体力の維持・健康増進に必要であると同時に、高齢化によって必然的に起こる、医療費の急激な増加を抑制できる効果があり、個人だけでなく地域の医療費負担の軽減も期待されます。

またスポーツを通じて新しい人間関係も生まれ、地域コミュニティの拡がり大きな力になることは、疑う余地もありません。

上記のような観点と今回の事業により得たノウハウを基に、また事業で広がった新しい仲間づくりの輪も加えて、今後のあり方を考えてみたいと思っています。

- 1) この新しい波をどう広げてゆけるか、ニュースポーツの組合せたサークルの立ち上げ。  
新年度の運営のなかで取り上げます。(ドッジビー・スカイクロス・キンボール..)
- 2) 未体験スポーツを取り上げる。  
(太極拳・ローンボウルズ・ツェットボール・ディスクゴルフ..)
- 3) 多世代交流の活発化。交流大会での実績はあるが、もっと推進を図る。  
シニアもこどももできるものを中心に(グラウンドゴルフ・ペタンク..)
- 4) サークル間のより密接な交流を推奨。  
所属サークル以外の種目や、スポーツ以外による交流(ハイキング・クイズ・餅つき..)
- 5) 他の地域のクラブとの連携を探り、対抗戦等を企画する。
- 6) スポーツに参加することによって得られる「楽しさ」や「充実感」を反映できる運営に努める。  
場合によれば、専従者をおいた企画運営が必要になるが、今後の課題である。

