

令和4年度 地域発 元気づくり支援金事業総括書

事業名	南木曽グッド・ライフプロジェクト 2022
事業主体 (連絡先)	NPO 法人なぎそチャレンジクラブ TEL : 0264-57-3001
事業区分	(2) 保健、医療、福祉の充実 (3) 教育、文化の振興
事業タイプ	ソフト・ハード
総事業費	2,341,637 円 (うち支援金 : 1,768,000 円)

事業内容

南木曽町民に自分の健康は自分で守る意識を持ってもらい、運動習慣を身に付けてもらうことを目的に、一人でも取り組みやすいトレーニング器具を導入し、運動教室を開催した。

運動は、「始める」ことができて「続けること」が難しいと言われているため、体成分分析装置 (Inbody) を導入し、運動を始める前と数か月トレーニングを継続した後に、筋力量などの変化を計れるようにした。また、トレーナーにトレーニング器具の使い方やトレーニング方法を指導してもらい、自分に合ったトレーニングメニューを作成してもらうことで、モチベーションを維持できるような環境を作った。

事業効果

- ①参加者のモチベーションアップのために行った運動教室では、参加者同士のコミュニティーの場が形成され、継続しやすい環境を作ることができた。また、一人でも利用しやすい新たなトレーニング器具を導入したことで、この事業に該当しない20代～40代の利用者が増えたことが思わぬ副産物であった。
- ②Inbody の導入により、自分の現状の体の状態を知ってもらい、弱点が見える化することで、運動の必要性を感じてもらい、運動を始めたり、運動を継続したりすることに繋がった。体に関する内容はデリケートな内容が多いため、個別指導で体型や体に不調がある人も相談しやすいと好評だった。



【トレーニング器具の使い方講習】

【目標・ねらい】

- ①生活の中に運動を取り込んで習慣化すること。
- ②自分の体に関心を持ってもらうこと。

※自己評価 【 B 】

【理由】
5月に全日程を決めたが、感染症拡大の影響や、国政選挙、県知事選挙、町内で行われた大きなイベントと日程が被ることが多く、参加者を集めるのに苦慮した。

今後の取り組み

- 運動を始めたいタイミングは人それぞれのため、どんな時でも運動を始められるよう、健康に関する情報を提供し、運動に親しんでいない人でも始めやすい環境作りを継続したい。
- 今後は更に、高齢者でも使いやすい運動器具を導入し、関心の高い内容の講演をしてくれる講師を依頼したりしながら、体を動かすことへの関心が更に高まるようなイベントを開催していきたい。

※自己評価欄は、地域活性化に及ぼす事業効果について、以下から選択のこと。
 「A」: 予定を上回る効果が得られた 「B」: 予定していた効果が得られた
 「C」: 一定の事業効果はあったが事業実施方法や今後の活用等について、工夫や改善を要する点がある