

### 平成29年度 地域発 元気づくり支援金事業総括書

事業名	オール南木曾！運動推進プロジェクト
事業主体 (連絡先)	なぎそチャレンジクラブ (0264-57-3001)
事業区分	② 保健、医療、福祉の充実に関する事業
事業タイプ	ソフト・ハード
総事業費	2,325,823 円 (うち支援金： 1,746,000 円)

#### 事業内容

- ・何才からはじめても効果がある筋力トレーニングを周知し、トレーニング室内に中高年や女性でも気軽に扱える機器をそろえ、週1回、30分以上体を動かす人の人口向上を図ることを目的として導入した。
- ・昼間、夕方、夜間と定期的なトレーニング器具使用者講習会を行うことで、さまざまな年代の利用者の需要に応えることができた。
- ・インターバル速歩講座やコアトレ&ピラティス教室、ナイスミドル運動教室、ノルディックウォーキング教室など当クラブで提供しているプログラムの参加者に講習を行うことで、幅広い年齢層に筋力トレーニングを知ってもらうことができた。



【新規導入したトレーニング器具  
使用者講習会の様子】

#### 【目標・ねらい】

- ① 高齢者の脚筋力低下の予防対策
- ② 住民ニーズに合わせた運動の場、及び年間を通じた筋力トレーニングの場の提供
- ③ 全年代に対し、自分の体や運動についての意識付け、働きかけ、きっかけ作り

#### 事業効果

※地域活性化のための目標・ねらいに対してどのような効果があったか、項目毎に記載すること。

- ①脚筋力予防用のトレーニング器具を導入したことが、導入から12月末現在の講習会受講者の内、65才以上が35%を超える数字に結び付いている。(近年の利用者は20才代から40才代が95%以上を占めていた。)
- ②平成29年度利用人数600人を目標に設定したところ、トレーニング講習会を複数回開催し、当団体や町の広報誌などで筋力トレーニング器具でのトレーニング方法のアピールしたところ、4月から12月までの9ヶ月間で823人(前年度比237%増)の利用があった。
- ③新規トレーニング器具導入後は前年度同時期(11月、12月)の利用が108人だったのに対し、今年度は203人(188%増)となった。昨年からはじめた筋力トレーニング器具利用者講習会以降、利用者が増えているが、新しい器具の導入で更に利用者が増え、年齢層が幅広くなった。(1ヶ月の利用者の年齢層：6月の20~30才代の利用が90%だったのに対し、11月は10代と40才以上の利用が40%になった。)

#### ※自己評価【B】

#### 【理由】

一定の効果は得られたが、継続的に利用者が増えるかどうかは未知数。単年度での効果は計りにくいいため、今後も利用者の生の声や効果を載せた広報誌の配布、参加しやすいプログラムの充実などで継続利用を促していきたい。

#### 今後の取り組み

※今後、事業効果をどうつなげていくか記載すること。

- ・ 今後は体の変化を確認できるように、トレーニング室に身長計、体重計、体脂肪計、血圧計、記録用紙などを整備し、継続する楽しみ、変わっていく楽しみを目に見える形で提供したい。
- ・ また、地域の特性として冬期間の屋外での運動や畑仕事ができないため、冬場に集中的に運動や筋力トレーニングのプログラムを実施し、元気に春を迎えられるような企画を実施したい。

※ 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