

事業企画書

|                |   |  |
|----------------|---|--|
| <p>団体名</p>     | <p>ちょこっとクラブ</p>   |  |
| <p>事業名</p>     | <p>地域の健康づくりと地域のコミュニケーションを深める事業</p>  |  |
| <p>目的・必要性</p>  | <p>超高齢化社会が到来し、また一方で子ども達の体力低下が課題となる中で、千代田地区の住民がスポーツやレクリエーション等を通じて、思いやりや助け合いながら、体力づくりをすること、そして、相互交流を深め、高齢者の介護予防を図り寝たきり老人を無くし、元気で長生きするまちづくりすることを目的とする。</p> <p>※高齢化率（65歳以上者の比率 H.24.4.1 現在）<br/>千代田地区（43.4%）／四街道市（23.7）</p>                           |  |
| <p>内容</p>      | <p>○大人のプログラム<br/>イ) 健康体操(ストレッチ、柔軟体操、100 転体操、ボール体操 他)<br/>ロ) ラダー(縄梯子)・ミニハードル エクササイズ、<br/>ハ) シナプソロジー(脳機能活性化プログラム)<br/>ニ) リクリエーション (ゲーム、音楽ダンス)<br/>ホ) ニュースポーツ(ペタンク、ユニカール他)<br/>ヘ) おはよう散歩<br/>ト) 指導者講習会<br/>○子供のプログラム<br/>子供のための運動遊び、アイススケート(千葉市)</p> |  |
| <p>スケジュール</p>  | <p>大人</p>   | <p>大人の場合、<br/>1. 下記の①・②・③を、それぞれ四半期ごとに3週(週1回×3)連続して行う。年間合計それぞれ12回実施する。<br/>①健康体操の部類《上記内容のイ)・ロ) のいずれか》<br/>②リクリエーションの部類《同 ハ)・ニ)・ホ) のいずれか》<br/>③指導者講習会<br/>2. 「おはよう散歩」については、毎週1回行う。</p> |
|                | <p>子供</p>   | <p>子どもの場合<br/>実施期間を集中し年間運動遊びを10回行い、11回目はアイススケートを行う。<br/>①運動遊び<br/>夏季 5週(週1回×5)連続して実施<br/>秋季 5週(週1回×5)連続して実施<br/>②アイススケート<br/>上記、運動遊び終了後、1回実施</p>                                     |
| <p>役割分担の想定</p> | <p>(市民団体の役割)<br/>○千代田(連合)自治会<br/>・回覧等による会員募集や広報支援<br/>・活動費の補助<br/>○千代田地区内スポーツ団体(SYB 協会、四街道走友会他)、サークル等<br/>・運営の手伝い<br/>・指導者の派遣<br/>・プログラムの提供<br/>・「ちょこっとクラブ」への参加</p>   |  |

|                |  |
|----------------|--|
|                | <p>(市に期待する役割)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○教育委員会             <ul style="list-style-type: none"> <li>・小学校空き教室等の借用許可への働きかけ</li> <li>・地域と信頼関係を構築し共同活動できるよう助言</li> <li>・スポーツ推進委員の派遣</li> <li>・スポーツリーダーバンク登録者の派遣</li> </ul> </li> <li>○健康増進課             <ul style="list-style-type: none"> <li>・保健師等の派遣</li> </ul> </li> </ul>  |
| <p>他団体との連携</p> | <p>スポーツ推進委員 保健推進員 四街道市子ども会育成連合会<br/>NPO法人四街道こどもネットワーク 千代田幼稚園 四街道走友会</p>  |
| <p>期待される成果</p> | <p>(地域全体への効果)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・地域住民間に『思いやり、助け合い、支え合い』の精神を育む。</li> <li>・子供のプログラムを導入することにより、地域の「高齢者」と「少子化時代の保護者」そして、「子ども達」三世代の交流が進み、地域住民全体のコミュニケーションの強化につながる。</li> <li>・その結果、言葉を交わすことにより独居者老人対策や、子供の連れ去りなど防犯対策にも寄与することとなる。</li> <li>・この千代田団地での効果が評価されれば、他の地域にも波及し、四街道市民全体の健康づくりに役立つこととなる。</li> </ul> <p>(子どもへの効果)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・子供たちの生涯スポーツへのきっかけづくりとなる。</li> <li>・学校の体育授業にはないスポーツと関わることにより、運動に興味を持ち、様々な楽しみを体感する。</li> <li>・子供プログラムの「運動遊び」は、コーディネーション・トレーニングを取り入れ、子供が本来持っている身体機能を十分発揮できるように、バランス、敏捷性、巧緻性、判断力などか身につく構成内容となっている。</li> <li>・「アイススケート」は、専門家の指導を受け、怖い、痛い、転ぶなどを体験し、その不安に打ち勝つ達成感を得ることで自信につながる効果は大きい。</li> </ul> <p>(大人への効果)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・無理のない運動を継続することにより、介護予防を図り、寝たきり老人を減らす。すなわち「健康寿命」を延ばす効果に働く。</li> <li>・千代田団地は、四街道市の中でも高齢化比率が高く、健康体操や、筋肉トレーニングを行うことにより、ロコモティブ症候群やメタボ予備軍の現象を減少させ、高齢化率の減少に寄与する。</li> </ul> <p>(目標)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・初年度は、「健康体操」「リクリエーション」「指導者講習会」、そして、「子供運動遊び」の定員を15名程度とし、合せて年間46回、参加者総数690名、さらに「おはよう散歩」と合わせて延べ800名を目標に活動を進める。</li> <li>・次年度以降は、広報活動に力を入れ、述べ参加者数1000名を目標に活動を進める。</li> </ul> |

備考

- 1 「役割分担の想定」のうち（市の役割）は、事業形態がサポート型にあつては、役割がある場合に記載してください。
- 2 「期待される効果」は、数値等を記載してください。