

事業計画書

事業名	「元気が広がる！ノルディック・ウォーク」事業
枠の種類	ネーミング事業（キリンビール(株)埼玉支社 スポーツ支援事業）
1. 事業の目的	ノルディック・ウォーク(エクササイズ)によって、朝霞市を中心に埼玉県全域を対象に、市民(県民)の健康増進に寄与する。
2. 事業で取り組みたい地域や社会の課題	<p>高齢化社会における様々な問題が明らかな現在、高齢者の自立が不可欠になっています。朝霞市のみならず埼玉県全域に渡って、寝たきり予防や健康増進の対策を、官民間わず展開している現在、私達はノルディック・ウォークの普及により、成果を出そうと活動しております。</p> <p>1. NORDIC あさか、設立目的、これまでの活動、成果</p> <p>①設立目的:ノルディック・ウォークを通じて心身の健康増進に寄与する</p> <p>②活動:9回/月の教室。社協他への出張指導。ウォーキング大会の実施</p> <p>③成果:会員数/180名、自主サークル/7グループ誕生、社協等との協働</p> <p>2. 活動の課題</p> <p>①閉じこもりがちとなった、高齢者へのアプローチが至極足りない。</p> <p>②近年、運動不足による「子どもの足への危険信号」には何もしてない。</p> <p>3. この事業の重要性</p> <p>高齢者が明るく元気になることと、子どもの足を育むことは街を明るくし、医療費を抑え、現役世代の様々な負担を抑えることにも繋がります。</p>
3. 具体的な事業内容	<p>ノルディック・ウォークの大きな特徴は2本のポールを持って歩くことで、身体全体の90%の筋肉を使うため、その健康維持、増進効果が、数々の研究機関によって証明されています。このスポーツを通じて、下記事業を展開します。</p> <p>1. 「閉じこもりがち高齢者の元気復活ノルディック・ウォーク」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・趣旨/対象者/場所:昨年度の、埼玉県共助社会づくり支援事業を実施した場所(以後、「生き活きたまり場」)で、フォローアップ教室を実施する。また、新規「生き活きたまり場」も開拓する。 ・時期/参加見込み:7月～2月に、既存「生き活きたまり場」16ヶ所に加え、新規が4～5ヶ所(20人/1ヶ所前後) ・協働団体:朝霞市、朝霞市社会福祉協議会、地域包括支援センター <p>2. 「ノルディック・ウォーク、『歩育』プログラム」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・趣旨:近年問題化している、子どもの扁平足、外反母趾等の疾患を防止する。 ・時期/対象/場所:7月～11月に、朝霞市にある10ヶ所の「学童」から、3ヶ所を選び出し、小学校の運動場か体育館を利用、30名/回を基準に実施する。 ・協働団体:朝霞市社会福祉協議会

3. 「ノルディック・ウォーク協議会」の立上げ

- ・趣旨：このスポーツを普及拡大する、パワーを結集する
- ・時期：～2月迄に立上げる
- ・対象者：社協主催のノルディックウォーク教室から立ち上がった、7つの『自主サークル』。
- ・場所：各サークルの活動場所に伺い、スキルアッププログラムを実施すると同時に、協議会への加入を促す。
- ・参加者見込み：1サークル6名～20名で構成されているので、プログラムを7回実施、約80名と交流する。
- ・協力団体：朝霞市社会福祉協議会

4. 具体的な事業の実施計画

○事業のスケジュール

時 期	内 容
7月	協働団体と、各対象の日程調整/スケジュール化 「協議会」の呼びかけ→7つの自主サークル
8月	「閉じこもりがち高齢者の元気復活NW」×2回 「ノルディック・ウォーク協議会」×1回
9月	「閉じこもりがち高齢者の元気復活NW」×3回 「ノルディック・ウォーク、歩育プログラム」×1回 「ノルディック・ウォーク協議会」×1回
10月	「閉じこもりがち高齢者の元気復活NW」×3回 「ノルディック・ウォーク、歩育プログラム」×1回 「ノルディック・ウォーク協議会」×2回
11月	「閉じこもりがち高齢者の元気復活NW」×2回 「ノルディック・ウォーク、歩育プログラム」×1回 ◆11/8 第5回ノルディック・ウォーク健康増進フェスタ
12月	「閉じこもりがち高齢者の元気復活NW」×2回 「ノルディック・ウォーク協議会」×1回
1月	「閉じこもりがち高齢者の元気復活NW」×2回 「ノルディック・ウォーク協議会」×1回
2月	「閉じこもりがち高齢者の元気復活NW」×2回

○広報計画について

- ① 啓発チラシの作成(700枚)、関係各所(協働団体)からの配布、5thノルディック・ウォーク健康増進フェスタ(11/8)で配布により発信する。
※啓発チラシ→ノルディック・ウォークの運動効果を説明。
「元気が広がる！ノルディック・ウォーク」の紹介チラシ
- ② 協働の朝霞市社会福祉協議会、地域包括支援センターと伴に、各グループ(「生き活きたまり場」「学童」等)への啓発を行う。
- ③ NORDIC あさか「Facebook ページ」に、プログラム実施都度掲載し更新する。

<p>5. 個々の事業の実施により達成したい成果の具体的な内容</p>	<p>1. 「閉じこもりがち高齢者の元気復活ノルディック・ウォーク」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・昨年度に実施した、「生き活きたまり場」(16ヶ所)で、フォローアップ教室を実施する。夫(妻)や友人を誘い出して頂くことで更なる普及拡大を図る。 参加者：(16ヶ所中14~15ヶ所で実施)計280名 ・今年度、新規に朝霞市「ふれあいいいききサロン」等で、実施。既存の(昨年度実施の)プログラムにより、ノルディック・ウォークを体験してもらう。 参加者：(4~5ヶ所)計80名 アンケート：好評80%、継続の意思70%を目標とする。 このプログラムを実施した「場」から、 自主サークルの誕生：2グループ NORDIC あさかに入会：10名 <p>2. 「ノルディック・ウォーク、歩育プログラム」</p> <p>学童の子ども達に、遊びを通じて「歩育」を実施。足の疾患を防ぐ正しい歩き方を指導し、その方法が毎日の生活の中で習慣として普通に実践されることを目指す。</p> <p>参加者：(3ヶ所)計80名</p> <p>学童先生のアンケート： 好評80%、part2を希望が80%</p> <p>子どものアンケート： 好評80%、part2を希望が80%</p> <p>3. 「ノルディック・ウォーク協議会」の立上げ</p> <p>昨年までに立ち上がっている、7つの自主サークルに、新規の仲間を集める動機付け(スキルアップ)と、また相互交流等を進める協議会(仮称)を立ち上げる。</p> <p>実施グループ：7グループ(約80名)</p> <p>協議会参加：(最低)5グループ</p>
<p>6. 事業の実施体制</p>	<p>①総括責任者： 代表理事 河内章治</p> <p>②連絡責任者： 同上</p> <p>③現場責任者： 理事 坂野加代子</p> <p>④経理担当者： 会計 木下茂行</p> <p>⑤広報担当者： 理事 坂野加代子</p> <p>◆協働団体： ・朝霞市長寿はつらつ課 ・朝霞市社会福祉協議会 ・地域包括支援センター(5ヶ所) ・株式会社リゾン</p>
<p>7. 来年度以降どのように事業を継続し発展させていくか</p>	<p>1. “NORDIC あさか”の「出張プログラム」「イベントプログラム」として、また普及拡大の「協議会活動」として継続します。</p> <p>2. 朝霞市が主催する「運動教室」に採用されることを目指します。(「歩育」は他の学童7ヶ所への展開を目指します。)</p> <p>3. 埼玉県全域を対象に継続して、普及拡大を進めます。</p>

8. 今回の事業が他の団体、行政等が実施する同種の事業と比べて優れていること

1. 指導員25名体制（65歳以上が中心）

全員が、全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員で、NORDICあさか教室を通じて、豊富な指導経験を持っています。

指導員の年齢が高い（高齢者）ことで、対象となる受講生（高齢者）は安心して「お手本」に出来ます。子ども達は、お爺ちゃん/お婆ちゃんとの「緩い運動」の感覚で、遊びながら学べます。

2. 高い指導スキル

‘NORDICあさか’は定期的に「指導員研修」を実施しており、安全確保、救急救命、メンタル面においてもスキルを磨いていますが、何よりも、9回/月の教室（定例会）において、指導員同士の連携（チームワーク）を育てています。

代表者は1000回以上の教室指導経験を有し、過去のヒヤリハットを全て把握、指導員教育に反映しています。

※ ‘NORDICあさか’設立以来、事故、傷害等トラブルはありません。

3. 安全第一の運営

代表者（河内章治）は、青少年育成団体（ボーイスカウト日本連盟）指導者資格を有しており、プログラムの推進は何より、安全第一の上で実施されます。特に「歩育」については「遊び」の要素が多く、事前の打合せ、準備、連携を重視して実行されます。

<補足> 概略図 ○印が今回の申請事業

