

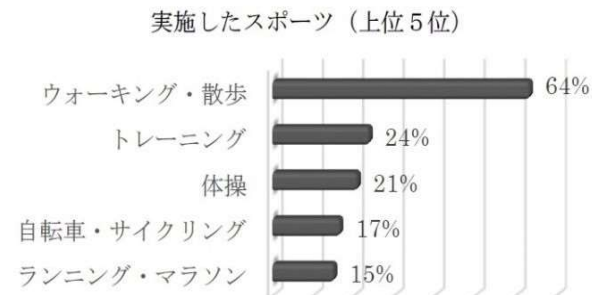
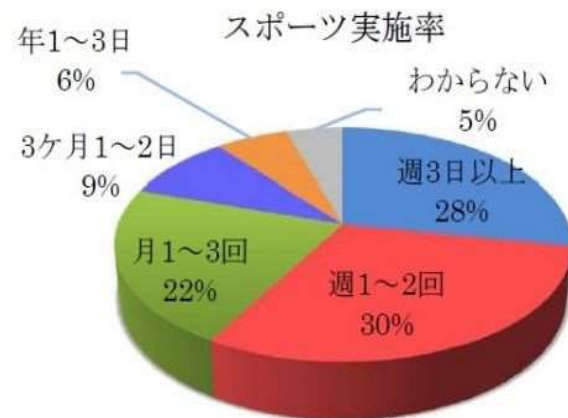
スポーツ習慣化促進事業について

1 趣旨

地域の実情に応じて、運動・スポーツの無関心層や未実施層を含め、より多くの住民が運動・スポーツに興味・関心を持ち、その習慣化を図るための地方公共団体におけるスポーツを通じた健康増進に資する取り組みを支援する国補助事業。

2 目的

令和2年度に実施した「スポーツ活動実態調査」において、20代～50代の市民の40%が、月3回以下の運動実施率であったことを踏まえて、これらの働き盛り世代や運動無関心層を対象として、本市の特色をいかした運動プログラムを実施し、市民のスポーツに取り組むきっかけづくりや、運動習慣の定着化を目的として実施。



苫小牧市民の運動・スポーツ活動実態調査（R2.4実施）

スポーツ習慣化促進事業について

3 事業内容

(1) 本市のスポーツ資源である、「レッドイーグルス北海道」による運動プログラム

～筋骨格プログラムを中心としたコンディショニングトレーニング・アイスホッケー体験～

- ① 時期 第1クール：8月中旬～11月中旬／第2クール：11月中旬～2月中旬（各6回講座）
- ② 人数 60名（30名×2クール）
- ③ 内容 ・コンディショニングトレーニング（1クール3回）

姿勢の悪さや慢性的な肩痛、腰痛等の運動機能の改善から、運動習慣の定着を図る。

第1回：ライフキネティックトレーニング入門

第2回：視覚トレーニング

第3回：リズムトレーニング



- ・アイスホッケー体験（1クール3回）

総合的な運動として、アイスホッケーを体験し、心肺機能の強化を図る。

第1回：スケートの滑り方

第2回：スティックの使い方、シュートの打ち方

第3回：ミニゲーム



- ・自宅向けトレーニングプログラム（1クール3か月間）

在宅用のトレーニング動画を制作し、YouTube配信を行い、自宅での効果的なトレーニングにつなげる。

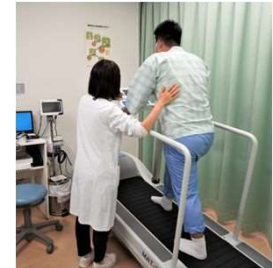
また、レッドイーグルス北海道のホームゲームにおいても、会場モニターで配信を行い、来場者（約1,600名程度）へ運動の必要性や運動に取り組む契機をつくる。

スポーツ習慣化促進事業について

3 事業内容

(2) 運動機能の測定・分析

- ① 内容 (1)の参加者に対して、プログラム参加前後で運動機能の測定をして、結果を分析
データは、参加者の運動への動機づけや、事業効果や今後の取組の参考とする
- ② 主体 (一財)ハスカッププラザ



(3) 実行委員会の組織

- ① 内容 関係団体と連携し、本事業の効果検証や次年度以降の取り組みを検討
また、運動習慣化による健康増進が、将来的な社会保障費削減につながる可能性もあることから、効果的なスポーツの実施が、社会保障費に及ぼす影響などについても協議
- ② 構成 (株)レッドイーグルス北海道、(一財)ハスカッププラザ、(公財)苫小牧市スポーツ協会、都市総合開発(株)、北洋大学、苫小牧市スポーツ推進委員会、スポーツ都市推進課など



◎疾病を患う前に、健康なうちから運動に取り組むことが重要

◎実行委員会や関係部署と連携を図ることで、有効な運動プログラムを実施し、市民の健康寿命の延伸につなげる。

スポーツ習慣化促進事業について

4 今後のスケジュール（予定）

令和6年7月上旬	交付決定
7月中旬	第1回実行委員会
8月中旬～11月中旬	第1クール実施（隔週計6回・30名）
11月下旬	第2回実行委員会
11月中旬～令和7年2月中旬	第2クール実施（隔週計6回・30名）
令和7年1月下旬	第3回実行委員会
2月下旬	事業報告会（東京）
3月上旬	第4回実行委員会
3月末	実績報告書提出・交付金請求

5 事業費

9, 954千円