

「働く世代のスポーツ活動支援事業」の取組事例

企業名	所在地	業種	主な事業内容	従業員数
NPO法人 スポーツ健康支援センター	土浦市中央1-10-8	非営利団体	スポーツ教室	指導者5人 ボランティア8人

取組概要

働く世代が参加できるように平日夜間のヨガ教室、フットサル教室、ウォーキング等を実施し、土曜日に親子で参加できる野球、サッカー教室を開催した。

【主な取組内容】

● 平日：仕事が終わってからのスポーツ活動支援

● からの～ヨガ教室

毎週木曜 19:00 一中地区公民館

● からの～フットサル教室

毎週金曜 19:00 旧穴塚小学校体育館

● 星空ウォーキング教室

毎週火・水曜 19:00 土浦市内

● 休日：親子で楽しむスポーツ活動支援

● 親子で楽しむ野球（ティーボール）教室

毎週土曜 10:00 土浦小学校校庭又は体育館

● 親子で楽しむサッカー教室

毎週日曜 13:00 土浦小学校校庭



からの～ヨガ教室



からの～フットサル教室



親子で楽しむ野球教室



親子で楽しむサッカー教室

「働く世代のスポーツ活動支援事業」の取組事例

企業名	所在地	業種	主な事業内容	従業員数
NPO法人滑川ファミリースポーツクラブ	茨城県日立市滑川本町	総合型地域スポーツクラブ	スポーツ教室開催	4

取組概要

育児や子育てに忙しい女性は、パートタイムで働く場合が多い。そのため家族が学校や職場に行っている時間を利用してスポーツに親しみリフレッシュできるよう平日の昼間に各種教室を開催している。

【主な取組内容】

●親子体操教室「ほっぷくらぶ」

満2歳児からの未就園児を対象とした教室。親子で遊びや体操をすることでスキンシップを深めています。親の交流の場にもなっています。



ほっぷくらぶ①



ほっぷくらぶ②

●ピラティスコース

身体をメンテナンスすることで身体も頭もスッキリ。身体も軽くなり1週間がんばれます。



ピラティスコース



大人のテニス教室①

●大人のテニス教室（初中級コース）

生涯スポーツとして人気のスポーツの1つ。基礎練習の後は試合形式で盛り上がります。仕事の疲れをリフレッシュできる貴重な時間です。



大人のテニス教室②



バドミントン教室

●大人のバドミントン教室

バドミントンの基礎を習得できることはもちろん、みんなとのおしゃべりは気分転換になります。

「働く世代のスポーツ活動支援事業」の取組事例

企業名	所在地	業種	主な事業内容	従業員数
夢town大洗スポーツクラブ	東茨城郡大洗町成田町1626	総合型地域スポーツクラブ	スポーツ教室・イベントの企画、開催	2名

取組概要

普段、仕事や子育てでなかなかスポーツをする機会のない方に、スポーツを体験してもらおう。

【主な取組内容】

●ニュースポーツ体験

子ども向けヒップホップダンス教室の送迎をしている親御さん向けにニュースポーツの体験をしてもらい、ニュースポーツの楽しさを知ってもらった。



ニュースポーツ体験

●バランスコーディネーション

仕事終わり、家事終わりに簡単に出来るストレッチ体操や体幹トレーニングを行う。



バランスコーディネーション

「働く世代のスポーツ活動支援事業」の取組事例

企業名	所在地	業種	主な事業内容	従業員数
酒門いきいき スポーツクラブ	茨城県水戸市谷田町 805-9	総合型地域 スポーツクラブ	1.定期教室等の種目 ①ソフトエアロビクス ②貯筋運動③グラウンド・ゴルフ ④ゴルフ初・中級 ⑤卓球 ⑥親子エクササイズ ⑦アクティブキッズ ⑧スポーツ吹矢 ⑨ボウリング ⑩ソフトヨーガ ⑪いきいきサークルバドミントン ⑫土曜ファミリースポーツデイ)	運営委員 17人 会員 123人 計 140人

取組概要

- ・忙しい家事育児から離れ、子どもを気にせず親子がそれぞれにリフレッシュできる場を提供する。また、遊びを通して親子の触れ合いの時間とする。
- ・ニュースポーツは、スポーツが苦手という方にも取り組み易く、遊び感覚で楽しめる。親も子もそれぞれのスポーツ参加の切掛けとなるような取り組みとする。

【主な取組内容】 ご指導：茨城県ニュースポーツ協会指導員の皆様、日本スポーツ協会スポーツ指導員の皆様

●【ニュースポーツ体験事業】 【カントン・ポッチャ】体験

コート設定もルールも簡単な【カントン・ポッチャ】（1チーム3人、1人2投基本）形式で体験した。勝敗は目標球（ジャックボール）に近いボール数で決める。投げるボールの動きをコントロールするのは難しい。ゲームはやってみると奥が深く、すぐに熱中して、お互いの好プレーに歓声があがっていた。



【カントン・ポッチャ】



【カローリング】

●【カローリング】、【ユニカール】、【シャッフルボード】体験

カローリングは氷上のカーリングをフロアで手軽にできるよう考案されたスポーツ。1チーム3人、6個のジェットローラーをポイントゾーンに向け交互に走行してぶつけ合い得点を競う。特別な力もいらずお子さんでも簡単にジェットローラーをミニカーのように走行させて遊ぶことができた。

また、スウェーデン生まれのユニカールは、楽しむことを第1としたスポーツで、ルールが簡単。取り組み易い。3kgのストーンを投げるには少々コツがあった。それもすぐに慣れて、ゲームを楽しめた。



【ユニカール】



●【シャッフルボード】体験・交流

茨城県ニュースポーツ協会ルールで体験した。ゲームはダブルスを基本とし、マットに表記された得点エリアにキューという細長い棒でディスクを押し出し、得点合計で勝敗を決める。衝突するディスクの方向を読むなど作戦が要求される。一発逆転もあり、徐々に応援にも熱が入り、盛り上がった。



【シャッフルボード】



【遊びコーナー】

●【ラケットテニス】体験・交流、【遊びコーナー】

バドミントンコートで、スポンジボールを打ち合い得点を競う。ラケットはバドミントン大のフレームにグリップを付けた位の大きさ。スポンジボールといえども打球は早く、ダブルスゲームでも相当の運動量だった。又、お子さんには遊びコーナーを設け、ママがスポーツを楽しむ傍で遊べるようにした。

「働く世代のスポーツ活動支援事業」の取組事例

企業名	所在地	業種	主な事業内容	従業員数
スポーツクラブみらい	つくばみらい市	総合型地域スポーツクラブ	スポーツ教室の運営	9名

取組概要

親子でも参加可能なボクシング教室や平日の仕事帰りの方や夕方の家事が終わった主婦の方が参加可能なヨガ教室の開催。

【主な取組内容】

●ボクシング教室

元プロボクサーが親切、丁寧に教えてくれる親子でも参加可能な教室です。



ボクシング教室の開催風景

●ヨガ教室

平日の仕事帰りの方や夕方の家事が終わった主婦の方が参加可能な教室です。



ヨガ教室の開催風景

「働く世代のスポーツ活動支援事業」の取組事例

企業名	所在地	業種	主な事業内容	従業員数
特定非営利活動法人 つくばフットボール クラブ	〒305-0071 茨城県つくば市稲岡 66-1-A (スポー ツシューレつくば)	サービス業(スポーツ クラブの運営)	・各年代のチーム運 営 ・グラウンド運営	51人

取組概要

- ・ 走らずに行うウォーキングサッカーのイベントを開催
- ・ 参加者を女性に限定し、子どもと一緒に参加することも可能とすることで、家事や育児で忙しい女性も気軽に参加できるようにする。
- ・ 参加費を無料にし、つくばFCレディースと触れ合う機会を設けることで、スポーツに親しむきっかけづくりをする。

【主な取組内容】

- 『女性限定！みんなを笑顔にする魔法のスポーツ？
ウォーキングサッカーをやってみよう！！』

日時：2023年2月11日(土・祝)12時～14時

会場：スポーツシューレつくば

講師：つくばFCサッカースクールコーチ
つくばレディース選手

参加者：20名

内容：準備運動、ウォーキングサッカーの試合

