

仕事や育児で忙しい30～50代のスポーツ活動を 徹底サポート！「Enjoy Sports! プロジェクト」が始動します

～健康寿命のさらなる延伸のため、スポーツを楽しむ場を提供します～

令和元年(2019年)11月20日(水)

箕面市では、仕事や育児のため運動から遠ざかりがちになる30～50代の世代に対して、気軽にスポーツを楽しめる場を提供する「Enjoy Sports! プロジェクト」を実施します。

現在高水準にある本市の平均寿命・健康寿命を、将来にわたって維持・延伸していくためには、高齢になる前から、運動習慣を身につけ、高齢になっても運動し続ける下地を作ってもらうことが重要です。そこで、スポーツを始めたり過去に行っていたスポーツを再開したくなるきっかけ作りの場を、30～50代のニーズに合わせて提供します。

1. 趣旨

箕面市では、仕事や育児のため運動から遠ざかりがちになる30～50代の世代に対して、気軽にスポーツを楽しめる場を提供する「Enjoy Sports! プロジェクト」を実施します。

本市の平均寿命は、女性88.2歳(近畿1位、全国20位)、男性82.5歳(近畿3位、全国7位)と、全国でも高水準である(厚生労働省「平成27年市区町村別生命表の概況」)とともに、健康寿命(健康上問題なく暮らせる期間)も大阪府と比べて女性1.1歳・男性1.7歳、全国と比べて女性0.6歳・男性1.1歳長い(大阪府「健康寿命算出方法の指針(平成22年度)」)という調査結果が出ています。

現在高水準にある本市の平均寿命・健康寿命を、将来にわたって維持・延伸していくためには、高齢になる前から、運動習慣を身につけ、高齢になった後も運動し続ける下地を作ってもらうことが重要です。そこで、スポーツを始めたり過去に行っていたスポーツを再開したくなるきっかけ作りの場を、30～50代のニーズに合わせて提供します。

2. プログラム内容

令和元年度中には、各種スポーツ教室やパーソナルトレーニング体験会など、全8つのプログラムを実施します。

初心者が気軽に参加できるプログラムはもちろんのこと、スポーツ経験者が昔取った杵柄で、学生の頃などに取り組んでいたスポーツをリスタートできるよう、経験者向けのプログラムも用意します。親子で参加可能なメニューも用意し、30～50代の多様なニーズに応えます。また、実施時間は夜間中心とし、仕事帰りや家事・育児が落ち着いた時間帯からでも参加しやすい環境を整えます。

(1)初めてのスタート、久しぶりのリスタート どっちも楽しめる！

「大人のスポーツ教室」

今の30代のかたが学生時代に取り組んでいた競技を調査し、特に人気の高かったバドミントン・卓球・バスケットボール・バレーボールの4種目で実施。元プロ選手やタレント等を招いて、楽しくスポーツを体験します。初心者クラスと経験者クラスがあるので、自分の競技レベルに合わせてスポーツを楽しめます。

日時：令和元年12月～翌年3月 19時～20時30分



(2) あなたの目標にコミットしたい！「パーソナルトレーニング体験会」

講師1人につき生徒3人という少人数制で実施する個別トレーニング。講師が参加者一人ひとりに合わせたプログラムを提案し、参加者のボディメイクを丁寧にサポートします。「体幹を鍛えて脱メタボ」「脚やせメソッドで手に入れる美脚」「腹筋を割る！めざせシックスパック」など12テーマを用意し、1人ひとりの体力や希望に沿った指導を行います。

日時：令和元年12月～翌年3月 19時～20時30分ほか



(3) ダンス未経験でも楽しめる！「元タカラジェンヌが教える美のメソッド教室」

宝塚歌劇団 星組男役として活躍された元タカラジェンヌの大真みらん氏を講師に招き、楽しく体を動かせるダンスを基にした運動プログラムを、女性を対象に開催します。

日時：令和2年2月9日 13時～14時20分及び15時～16時20分

(4) 大阪一しんどい？！「グループ対抗タイムトライアルマラソン」

職場や地域の知り合いなどでグループを作り、メンバーの合計タイムを競うグループ対抗戦。「大阪一しんどい」ことでも知られる箕面止々呂美・森町ハーフマラソン内で実施します。

日程：令和2年3月8日

(5) 産後のストレスをここで解消！「産後ママのためのリラックスヨガ教室 with 赤ちゃん」

助産師の指導のもと、産後の身体をリラックスさせられるヨガ教室。赤ちゃん(生後2～6か月)と一緒に参加できます。

日時：令和2年1月24日及び2月28日 10時～11時30分

(6) 一発逆転をねらえ！「パラリンピック競技ボッチャ教室」

ボッチャは、カーリングに似た要素もあり、頭脳戦を楽しめるほか、一発逆転も狙える奥の深いスポーツです。このボッチャを気軽に楽しめる教室を開催します。

令和元年12月～翌年3月で不定期開催。

(7) 初心者でもオフロード走行が可能に！「親子マウンテンバイク教室」

オリンピック競技でもあるマウンテンバイクに、親子で気軽に挑戦できる教室。小学3年生から中学3年生までの子どもと保護者が対象です。

日時：令和2年3月22日 10時～12時15分

(8) トレーニングルームの利用時間延長&既存プログラム「スポーツのつどい」の開催時間延長

出勤前や仕事帰りなどに利用しやすいよう、それぞれの利用・開催時間を延長します(11月の毎週金曜日。一部除外日あり)。

3. 事業の実施

箕面市立総合運動場の指定管理者であるミズノグループが、市民体育館などで実施します。

各種プログラム実施後は、アンケートや参加者の属性把握・動向調査を行い、より効果的なプロジェクトとなるよう内容を充実させていきます。

問い合わせ先

子ども未来創造局 保健スポーツ室

電話：072-727-9563（直通）