

事務連絡
平成31年2月13日

地域スポーツクラブ代表者様

東京都広域スポーツセンター
センター長 滝島浩子

平成31年度スポーツ振興くじ助成金「貯筋運動プロジェクト」
貯筋運動ステーション事業の実施クラブ推薦について(依頼)

平素より、当事業団の事業運営につきまして御理解と御協力を賜り、誠にありがとうございます。
標記の件について、公益財団法人健康・体力づくり事業財団より実施クラブの推薦依頼がありました。

つきましては、当該事業の実施を御希望されるクラブは、下記によりお申込みくださいますようお願い申し上げます。

お忙しい中、大変お手数をおかけいたしますが、御検討の程よろしくお願い申し上げます。

記

事業名 平成31年度貯筋運動ステーション事業
主催 公益財団法人健康・体力づくり事業財団(以下「財団」という。)
主管 総合型地域スポーツクラブ
事業概要 別添「平成31年度貯筋運動ステーション事業実施要項(案)」参照
申込方法 下記連絡先にEメール又はFAXにてお申込み願います。

申込期限 平成31年2月26日(火)

申込後の手続き等について

お申込みいただいたクラブにつきましては、当事業団より財団へ推薦いたします。推薦後、財団と直接調整していただいた上で、財団が実施の可否を決定いたします。

※なお、この事業は東京都補助金事業(都民、シニア)の対象外です。

添付資料 「平成31年度 貯筋運動ステーション事業」関係資料一式

[連絡先]

公益財団法人東京都スポーツ文化事業団
東京都広域スポーツセンター

Eメール info@kouiki-sports-tokyo.jp

F A X 03-6380-4877

平成31年度貯筋運動ステーション事業実施概要

1 趣 旨

中高齢者のQOLを良好に保つためには、自ら活動できる力を保持することが大事であり、普段の生活の中で習慣的に運動を行うことが有効である。そのため、家庭や、居住する地域において仲間と楽しみながら、スポーツやエクササイズを継続して実施できる場所や、中高齢者における健康上のリスクを理解し確実に運動効果を上げられる指導者の配置は重要である。

そこで本事業は、中高齢者でも安全に実施することができる自らの体重を利用したエクササイズ「貯筋運動」に注目し、これを広範に周知させ、主に「中高齢者の健康・体力づくり」、「仲間・生きがいづくり」に貢献することを目的とする。あわせて、「総合型地域スポーツクラブ」と健康・体力づくり指導者との連携を深め、地域においてより効果的に健康・体力づくりを実践できる仕組みを構築することを目的とする。

2 主 催 公益財団法人健康・体力づくり事業財団、貯筋運動プロジェクト委員会

3 主 管 総合型地域スポーツクラブ

4 事業内容

- ① 地域の中高齢者を対象として、貯筋運動を主プログラムとした貯筋ステーションを各クラブにおいて開催する。1回の実施時間は1～2時間、頻度は週1回、開催期間は平成31年7月～平成32年1月の間の3か月間・全12回とする。有料とする。
- ② 貯筋ステーションの実技指導者(以下、貯筋運動指導者)は、貯筋運動を学ぶための「貯筋運動研修会」を修了した健康運動指導士、健康運動実践指導者とする。※研修会は7月～9月に開催。
- ③ 貯筋ステーションの参加者は30名以上とし、クラブの会員を含め、地域住民の方々に広く呼びかける。対象者は、原則60歳以上の男女で、独歩可能な者とする。
- ④ 貯筋ステーションの初回および最終回に、貯筋ステーションの効果測定のために、参加者の身体測定、体力測定を実施する(測定内容については別途お知らせする)。
- ⑤ 各クラブは、事業計画書提出、貯筋ステーションの会場準備および運営、参加者募集の広報活動(チラシおよびポスターの配布、新聞折込等)、効果測定員としての協力、事業終了後の報告書提出を行う。
- ⑥ 貯筋運動指導者の貯筋ステーション指導謝金、効果測定員への謝金、貯筋ステーション会場費、広報活動費、参加者の傷害保険および貯筋運動実施にともなう貯筋通帳等の物品は、健康・体力づくり事業財団が負担するとともに、各クラブからの報告を基に評価表も作成し、各クラブへフィードバックする。

5 留意事項

本事業の終了後もこの仕組みの定着を図り、地域の健康・体力づくり拠点として活動していくことを前提に事業を行う。

6 ステーション予算措置(1クラブあたり) 36万3千円(指導者謝金、広報費、会場費等)

ほかに、貯筋通帳(参加者人数分)、貯筋のテーマクロスポスター、貯筋ステーションのぼり、参加者傷害保険、ステーション評価表は、健康・体力づくり事業財団が支給する。

7 内容についてのお問い合わせ 公益財団法人 健康・体力づくり事業財団事業部：柳川・釘本

TEL03-6430-9114

8 お申込み先 締切2/26 東京都広域スポーツセンター

Fax03-6380-4877

メールアドレス info@kouiki-sports-tokyo.jp