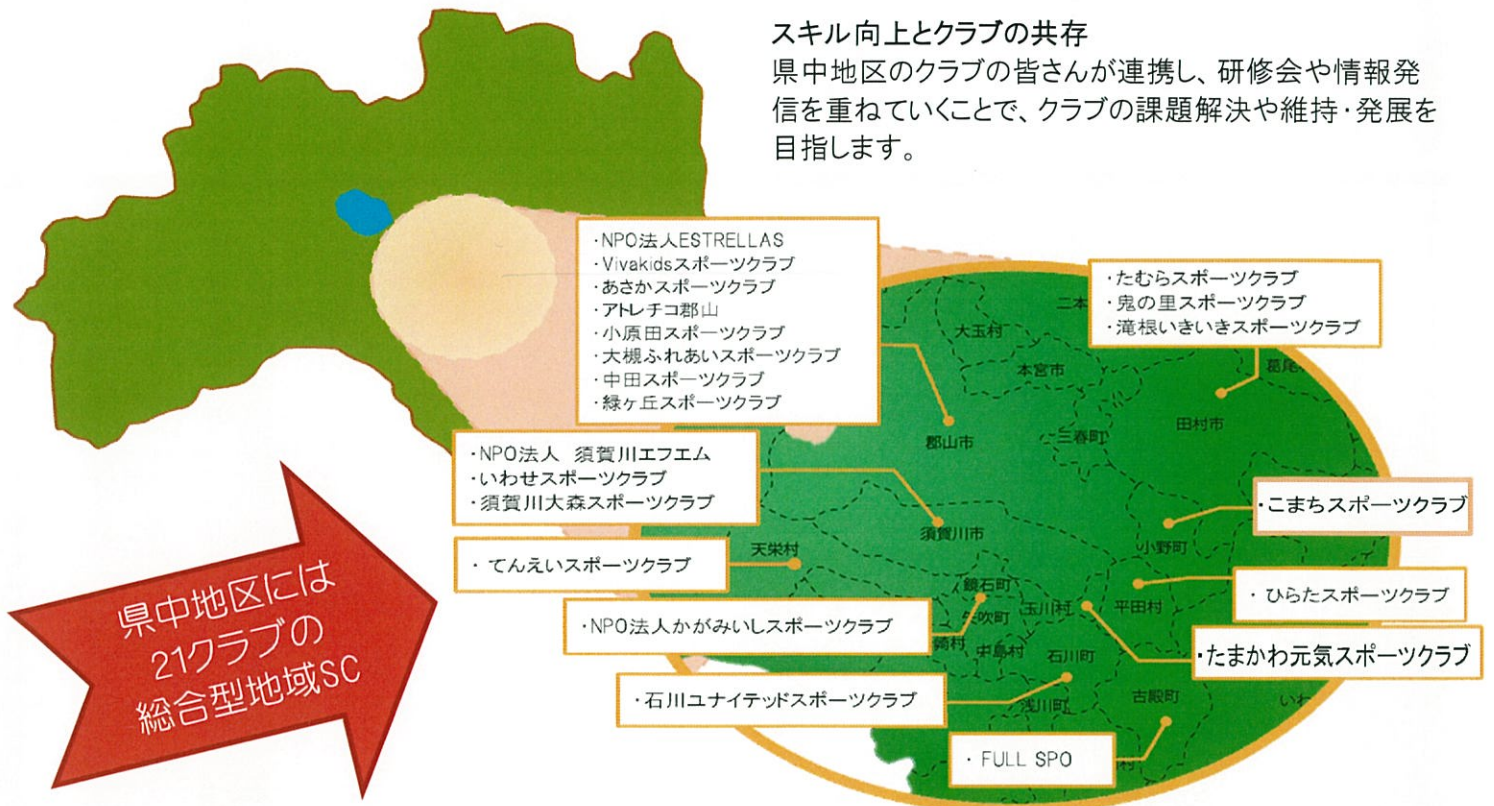




【第3弾】知ってる？
エリアネットワーク事業

総合型地域スポーツクラブ エリアネットワーク事業 県中地区版

エリアネットワーク事業って??



県中地区各クラブの課題解決や維持・発展に必要な事業の実施

県中地区クラブ
(全21クラブ)

基点クラブ
たまかわ元気
スポーツクラブ

基点クラブと広域スポーツセンターが連携し、事業の企画や調整を行う

うつくしま広域
スポーツセンター

①研修

要望に応じて、講師を派遣し研修会を開催します。自クラブの運営スキルを磨きましょう。

H29年度

- 5月「メンタルトレーニング講習会」
- 6月「成長期におけるスポーツの取り組み方」
- 7月「タグラグビー教室」
- 8月「現行旅行法についての再確認」

②視察研修

先進的な活動や独自の活動をしているスポーツクラブや施設に赴き見聞を広げます。(年1回)

H29年度12月実施予定 只見町『NPO法人ただみコミュニティクラブ』訪問

③情報誌の発行

情報の共有や発信にいかしてください。(年2回)

H28年度 ①クラブの履歴書(基本情報)

②おすすめイベント紹介

H29年度 ③本誌

県中AN講師派遣事業

勝ちトレ！

メンタルトレーニング講習会

5月23日開催

主催 ひらたスポーツクラブ

場所 平田中央公民館 講堂

ひらたスポーツクラブでは、中学生以上の本気でアスリートを目指す志の高い人へ、より充実したメニューを提供し、個人のレベルアップを図ることを目的とした「勝ちトレ！」を開催している。今回は内面の強化を図るためメンタルトレーニング教室を開催した。

- ☑メンタルトレーニングはなぜ必要か
- ☑メンタルが弱い理由と克服法

メンタルトレーニングはなぜ必要か

メンタルを強くするためトレーニングを行い、試合で自分の実力どおりの力を発揮するため。

※メンタルトレーニング・・・スポーツにおいて、精神の安定・集中を目的とする自己管理トレーニング。

(大辞林より)



イメージトレーニングのスキルを上げるには？

- ・自分の目標となる【良いプレー】を観る。
- ・失敗の次を大切に！気持ちの切り替え方を確認する。
- ・自分の中でルーティーンを作る。
- ・目標を事前に整理する。

メンタルが弱い理由と克服法

- ・**自信がない**
克服法
練習して自信をつける！
- ・**「頑張ろう」と思いすぎる**
克服法
自分の目標・目的を明確にする。重要なのは“今の自分”ができる範囲の目標であること
- ・**あがってしまう**
克服法
練習時から常に状況設定を行い、イメージトレーニングをする



講師



渡部 琢也(わたなべ たくや)氏
会津短期大学部 幼児教育学科 講師
発育発達学、運動生理学、トレーニング科学が専門。

“状況設定”とは

どの状況でも、
【どのような場面で】、
【どの会場で】、
【誰と戦っているのか】等・・・
できるだけ詳細にイメージする。

初めは緊張感がわきドキドキするが繰り返し練習を行うことで慣れ、実際の大会でも平常心で戦うことができる。

2種類のイメージトレーニング

- ①内的なイメージトレーニング
・・・自分の目線で見ているような主観的なイメージ
- ②外的なイメージトレーニング
・・・ビデオ映像をみているような客観的なイメージ

試合の本番を想定した内的イメージトレーニング、外的イメージトレーニングを何回も行うことで本番に強くなる。

基点クラブ育成事業

成長期におけるスポーツの 取り組み方

6月27日開催

主催 たまかわ元気スポーツクラブ

場所 たまかわ文化体育館

小学生の保護者から成長期におけるスポーツの取り組み方に関する質問が多く寄せられており、保護者や指導者にも成長に合わせたスポーツの関わり合い方を正しく理解してスポーツに臨んでもらうため当研修会を開催した。

講師



渡部 琢也(わたなべ たくや)氏
会津短期大学部 幼児教育学科 講師
発育発達学、運動生理学、トレーニング科学が専門。



やってみよう！

- ①いつもの立ち姿勢を写真に撮る(正面と真横から)
- ②つま先立ちになって手は肩と同じ高さまで上げる
- ③(足はつま先立ちのまま)手を真上に上げて、“はしご”を登るような動作をしばらく繰り返す
- ④手と足を戻して再び立ち姿勢の写真にとる

↓

写真を比べてみましょう
姿勢がよくなっているはず！

成長期のケアが大事

成長期は急に背が伸びるため筋骨がアンバランスになります。そこでいつもどおりにスポーツをすると負荷に体が耐えられなくなり成長痛が起こります。たくさん運動した後はストレッチやマッサージ、アイシングなどできるだけ「筋肉痛がおこらないように」ケアしてあげることが大事です。またそれ以上に、スポーツに専念できる(=怪我しない、テーピングに頼らない)体づくりが重要なかもしれません。

成長期は人それぞれ違うため、皆同時に、同じ方法で対処できるものではありません。保護者の方は自分のお子さんの体の成長をよく見て、聞いて、時にはスポーツをセーブさせたり、その時できる運動をさせてあげたりすることが大事です。

(渡部先生のお話より)



参加者からの質問

Q1 ミニバスの指導をしているが、子どもたちが高く跳べるようになる方法が知りたいです。

→子どもは足をそろえて上下に跳ぶジャンプが難しいので、大股走や3段跳びなど、一步の歩幅を大きくするところから始めたほうがいいかもしれませんね。また、映像を見せるなどして子どもたちが跳ぶイメージができる工夫があると良いですね。

Q2 子どもが“かかとが痛い”と言います。成長痛でしょうか？

→成長期の子どものかかとの痛み、アキレスの痛みは成長痛の可能性がありますが、痛む場所によって原因も変わります。例えば足のアーチの崩れなどがあげられます。



川崎市青少年地域間交流事業「ふれあいサマーキャンプ」の中止について

ツイッターへのリンクは別ウィンドウで開きます [ツイート](#) 2017年6月30日

■ 発表日

平成29年(2017年)6月30日

■ 概要

川崎市青少年地域間交流事業実行委員会では、平成29年7月22日から「ふれあいサマーキャンプ」の実施を予定していましたが、事業実施の過程に旅行業法に抵触する行為があると判断したため、今年度の事業実施は中止となりましたのでお知らせいたします。

■ 報道発表資料

- ・ [報道発表資料\(PDF形式、71KB\)](#)

↑今年話題になったサマーキャンプの中止 川崎市HPより

移動を伴うイベント募集の仕方について (講習会から抜粋)

- 👉 旅行業とは
- 👉 旅行業に該当しない事例
- 👉 参加者からの質疑応答
- 👉 募集チラシこういうところに気を付けよう！
などについての講習

旅行業とは

旅行業とは、報酬を得て一定の行為を行う事業※をいう。(法第2条第1項)

簡単に言うと・・・

参加費を徴収して、宿やバスのチケットの手配、昼食の案内などが受けられるように手配すること。

※旅行業という事業とは、「ある行為を反復継続して行うこと」をいう。

旅行業を行う場合は、登録行政庁(福島県、観光庁)のおこなう登録を受けなければなりません。

旅行業に該当しない事例

『※相互に日常的な接触のある団体内部で参加者が募集される場合』

- ①職場内で幹事が募集する場合
- ②学校等により生徒を対象に募集する場合

※『日常的な接触』とは互いに顔見知りかどうか。(総合型クラブでは会員限定の募集がこれになる)

- ③現地集合・解散する場合

県中AN研修会

現行旅行法についての再確認

8月9日(水)

場所 たまかわ文化体育館

近年、旅行業法に抵触するとして、自治体主催のバス旅行やボランティアバスの運行が中止になる事例があった。総合型地域スポーツクラブでも観光バス等を利用したイベントが集客源となっているクラブが多いので、旅行業法について学び、健全なクラブ運営をしていくため当研修会を開催した。

講師



菊池 洋(きくち ひろし)氏
鏡石町出身。
全国旅行業協会(ANTA)講師
福島県旅行業協会元会長
有限会社ジャパン旅行サービス
代表取締役

参加クラブ

- ・かがみいしスポーツクラブ
 - ・ひらたスポーツクラブ
 - ・FULL SPO
 - ・緑ヶ丘スポーツクラブ
 - ・たまかわ元気スポーツクラブ
 - 《県北ANから》
 - ・かわまたスポーツクラブ
 - ・マルベリーこおり
 - ・生涯学習プロジェクトもとみや
- 以上8クラブ

スポーツクラブは今後イベント募集をできるのか

近年の旅行業の問題から、観光庁から通知が出ています。

自治体で企画運営し、営利性、事業性がないものであれば旅行業法に適用しない。とあります。

総合型地域スポーツクラブでもこれに準じて取り扱うことができます。



以下のことに気をつけてイベントの計画をしましょう。

- ・自分たちが企画運営する○
- ・反復継続するものは×
- ・不特定多数に募集をかけるものは×
- ・利益を求めるものは×

詳しくは観光庁HP：
http://www.mlit.go.jp/kankoc/ho/topics06_000107.html

「利益を求めちゃダメなの？」

バスを用いたイベントの収入が多いクラブもいるかもしれませんが。

観光庁からの通知では、“参加費等名目を問わず参加者から金員では、収支を償うことができないこと(参加費収入で黒字を出してはいけない)”とあります。

イベントを企画する過程で、どのくらいの経費(バス料金のほか、郵送費や紙代など)がかかるのか計算して参加費を設定しましょう。

参加者からの質疑応答

Q1 チラシをホームページ等に掲載してもいいのか

→ホームページを通して募集をかけるのは×。広報活動としての掲載はOK

Q2 野球の観戦ツアーを開催したい。(会員・非会員向け)

→「観戦ツアー」として募集するのは旅行業にみなされる可能性があります。また、非会員に募集をかける際は対象を限定(〇〇町民など)しましょう。

Q3 登山を計画した場合、事務局は下見をしなければならないのでしょうか。

→観光庁からの通知では、「安全と旅行目的の確保するために、責任者が旅程が安全面において問題なく、かつ旅行目的を達成していると判断する能力を有すること」とあります。できれば山の行程に熟知している人が責任者になったほうがいいのではないのでしょうか。

また、事故発生にそなえてきちんと損害賠償責任保険に入ることをおすすめします。

Q4 登山を年に何回か計画しているのですが、旅行業法でいう事業(ある行為を反復継続して行うこと)にあたりますか？

→目安として年3回以上開催すると事業とみなされる可能性がありますが、行く場所を毎回変えれば大丈夫です。ただ、登山自体を目的にするのではなく、“何のために登山するのか”を明記したほうがいいと思います。



例・・・年3回登山を開催する場合

① A山登山(同じ場所)を年3回行う
・・・事業として認められ、旅行業とみなされる可能性あり

② 会員の体力向上を目的とした登山を、1回目 A山、2回目 B山、3回目 C山、と各回場所を変えて行う
・・・事業ではない

★募集チラシ こういうところに気を付けよう！

例

①会員の体力作り事業

〇〇〇山登山参加者募集！

②かならず記入しましょう。

開催日 ○月○日(○)②

対象 〇〇クラブ会員限定③

定員 30名(最少催行人数20名)④

移動 大型バス(〇〇観光)⑤

参加費 2000円⑥

※この事業は〇〇補助金により実施いたします⑦

申込方法⑧

電話でお申込みいただくか、直接事務局までお申し込みください。

(〇〇体育館内)〇〇クラブ事務局 ☎0000-00-0000

担当:関根

⑧申込方法、クラブ名、電話番号、担当者名など参加者がスムーズに申し込めるように明記しましょう。

①事業名・イベント名(イベント自体が目的なのではなく、“事業の一環として”のバス利用ということ)を明記
「〇〇ツアー」等の表現は誤解を招きやすい？

③不特定多数の募集はひかえましょう。

- ・会員限定
- ・会員及び〇〇町民など

④参加費と支払額(クラブからバス会社への支払いや、その他経費)を考慮して最少催行人数を設定しておきましょう。

⑤観光バスを利用する場合は、バス会社も明記しておきましょう。

⑥参加費

⑦補助金を使用して開催する場合は明記しましょう。

その他
特記事項(キャンセル料など)
は明記しておきましょう！

講師



基点クラブ育成事業&県中AN講師派遣事業

タグラグビー教室

7月15日開催

基点クラブ育成事業

主催 たまかわ元気スポーツクラブ

場所 クックドームたまかわ

県中AN講師派遣事業

主催 FULL SPO

場所 古殿小体育館

↑右から

撫佐 俊介(むさ しゅんすけ)氏
セコム株式会社ラグビー部
正田 俊平(しょうだ しゅんぺい)氏
ヤクルトラグビー部
新井 良生(あらい かずき)氏
ヤクルトラグビー部

FULL SPO 会場



↑「早く」「的確に」パスを回すための練習。チームで競争してスピード&団結力UP!



→一番遅かったチームは罰ゲーム! 恥ずかしがらず大きな声で「スター!!」と叫びながらジャンプ!!



近年学校の授業でも取り入れられ、子供たちの間でも浸透しつつあるタグラグビー。今回はよりタグラグビーに親しんでもらえるよう実業団ラグビー選手を招き、アスリートから学べる本格的なタグラグビー教室を開催しました。

今回は講師派遣事業としてFULL SPO(古殿町)、基点クラブ育成事業としてたまかわ元気スポーツクラブ(玉川村)の2か所で開催しました。

運動実技

たまかわ元気 スポーツクラブ 会場

当日は、

★大塚製薬様の、脱水症・熱中症予防の周知事業として【OS-1(オーエスワン)】

★ヤクルト株式会社様より【ヤクルト】

以上のサンプル商品をいただきました。ありがとうございました。

タグラグビーとは・・・？

子供や初心者、レクリエーション向けの簡易ラグビー。タックルなどの激しい身体接触を腰の両脇に付けた帯状の布(タグ)に置き換え、ボールを持った者がタグを取られるとパスしなければなりません。



↓たくさんのお友達が参加しました！



↑コミュニケーションをとりながらのしくワイワイと！



エリアネットワーク事業 アイデア募集！

★こんな教室してみたいけど
先生が見つからない・・・

★事務局や役員でぜひ知りたい・
研修してみたいことがある

などなど・・・気軽にご相談くだ
さい！

発行：2017/9/30

作成：うつくしま広域スポーツセンター

NPO法人たまかわ元気スポーツクラブ