

## 第 2 期湖南省スポーツ推進計画策定後における市の取り組み状況

### 《だれでも気軽にできるスポーツ機会の充実》

#### 1. 湖南省スポーツフェスティバル（旧：スポーツカーニバル）の開催

平成 26 年度を最後に廃止された湖南省スポーツカーニバルに代わる市民参加型のスポーツイベントとして、市民が様々なスポーツ種目やレクリエーション種目を体験しながら、スポーツの楽しさを感じ、体力向上や健康づくり、スポーツ振興を目的として実施されるイベントとして平成 29 年度に第 1 回目が開催されました。

令和元年度は、「スポーツフェスティバル」と「健康まつり」のコラボレーションによりスケールアップしたイベントが開催されました。スポーツ体験ラリーやワンポイントレッスンの実施、ニュースポーツや 3 人制バスケ体験やフレスコボール等の体験や紹介がされました。また、親子ふれあいリズム体操はスポーツ推進委員が担当し、スポーツ協会に所属する各種目の指導者やスポーツ推進委員が各競技やニュースポーツのワンポイントレッスンなどを実施し、市民がスポーツに親しみ体験できる機会を提供しました。

→令和 2 年度はコロナウイルス感染症対策のため中止、来年度は開催に向けて検討していきます。

#### 2. ウォーキングマップ「ちょっとウォーキング」

運動習慣の減少や食生活の変化から、肥満をはじめとする生活習慣病の増加が問題となっています。歩くことは健やかなところと身体をつくる有酸素運動であり、一人でもグループでも身近に実践できる運動です。市民が自らの健康に関心を持ち実践するための動機付けとなるウォーキングマップを平成 22 年度に作成しました。

令和 2 年度に、現行のマップの内容をもとに、コースの新設や再編等を行い、マップの更新を行いました。

### 《年齢・体力に応じたスポーツの推進》

#### 1. 健康推進アプリ BIWA-TEKU（ビワテク）

スマートフォンを活用した県内 8 市 2 町と協会けんぽ滋賀事業部の連携事業である健康推進アプリ「BIWA-TEKU（ビワテク）」が平成 30 年 1 月からスタートし、健康こなんポイント事業のひとつのツールとして位置付け、健康づくりの意識付けと習慣化を目指す事業として実施しています。

市町の対象スポットを巡るスタンプラリーや歩数を端末内蔵アプリでカウントし、琵琶湖一周などをめざすバーチャルラリー、各市町の健康イベントへの参

加や特定健診・がん検診を受けることで、健康ポイントを取得できます。

## 2. こなんTHEボイスプロジェクト

「歌と音楽」のもつ力を活かし、音楽健康指導士が60分のボディー&ボイストレーニングを指導し、介護予防・健康増進をねらった関西地区で初めてのプロジェクトであり、平成29年度から実施しています。市内9ヶ所に機会を設置し、通いの場や運動の場として活用されています。

## 3. いきいき百歳体操

高齢者の筋力向上を目的とし、自宅から歩いて行ける地域の集会所等でDVDやビデオを見ながら両手両足に重りを調整して負荷をかけながら行うゆっくりとした動きの体操で、市内45ヶ所で実施されています。

## 4. 健康バンド教室

ゴム製のバンドを使用した筋肉トレーニングで、ちょいスポクラブでの事業や、健康講座等でも実施されています。

### 《ニュースポーツの推進》

#### 1. スポーツデーの普及促進

様々なニュースポーツなど、楽しくスポーツを体験する場として、市内体育館の2ヶ所で毎月1回ずつ体育館開放日（コナンスポーツデー）を設けています。

#### 2. キンボール大会 in コナン大会の開催

大会を通して年齢や性別を問わず楽しめる生涯スポーツの普及、推進を図るとともに、地域住民の健康づくりや体力づくりのきっかけとなるように、スポーツ推進委員が中心となり毎年開催しています。

### 《地域・スポーツ団体等の協働の推進》

#### 1. 総合型地域スポーツクラブが主体となった障がい児・者へのスポーツ支援

スポーツ庁の委託事業として「平成28年度特別支援学校等を活用した障害児・者のスポーツ活動実践事業」において、滋賀県スポーツ課が主体となって、湖南市の総合型地域スポーツクラブが運営母体となり、特別支援学校や滋賀県障害者スポーツ協会、手をつなぐ育成会等の様々な団体が協力しながら、三雲養護学校で年間20回のバレーボール教室と年7回の軽スポーツ教室を開催しています。

2025年開催の全国障害者スポーツ大会に向けての強化も進められています。

## 2. 湖南省スポーツ協会による「障がい者スポーツ部」の創設について

平成29年度に創設した「障がい者スポーツ部」が、障がいのある人と障がいのない人がスポーツを通じて会員相互の親睦と健康づくり、仲間づくりを推進し、生きがいと明るく楽しい暮らしがいのある地域づくりを通じて、豊かな生活の実実に寄与することを目的とし、気軽に参加できるスポーツイベントを開催しています。

- ・湖南交流いきいき風船バレーボール大会
- ・ボッチャ大会
- ・スポーツ吹き矢大会

## 3. スポーツ推進委員による出前講座

年齢や障がいの有無にかかわらず、誰もが楽しめ、よりスポーツに親しみを持ってもらえる楽しい時間を提供するため、地域のイベントや学校の親子ふれあい活動などにスポーツ推進委員を派遣しています。ニュースポーツの紹介・レクチャーをしながらレクリエーション・ゲームを実施しています。

### 《スポーツ施設、学校体育施設の充実と有効活用》

#### 学校施設開放事業の推進

社会体育の健全な普及と市民の体力作り等のために、学校教育に支障のない範囲で体育館などの学校施設を地域の皆さんに開放しています。

→令和2年度は、利用ルールの遵守と新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を徹底し利用いただいています。

### 《地域資源を生かしたスポーツの推進》

#### 1. 東海道ウォークみちくさコンパス

三雲学区まちづくり協議会が開催するウォーキングイベントで、旧東海道沿い周辺の文化遺産等をスタンプラリーで巡るもので、市内外から多くの参加があります。

→令和2年度は新型コロナウイルス感染症対策のため中止

#### 2. 冬の酒蔵めぐり

J R草津線複線化促進協議会と三雲学区まちづくり協議会や石部学区まちづくり協議会がタイアップし、J R西日本ハイキングを活用し、旧東海道の酒蔵を巡るウォーキングイベントで、市内外から多くの参加があります。

### 3. 十二坊トレイル

湖南ロータリークラブと湖南省観光協会がタイアップし、湖南省の自然の魅力を多方面に知っていただくために、十二坊（岩根山）でトレイルラン・ウォークを開催し、全国から多くの参加があります。

→令和2年度は新型コロナウイルス感染症対策のため中止