

## 16. しあわせ信州ご当地体操コンテスト 11 年間の取組

### 今後の地域健康づくり活動への課題

諏訪直人（しあわせ信州ご当地体操コンテスト実行委員会・日本健康運動指導士会長野県支部）

キーワード：オリジナル体操、地域活動

**要旨：**自分たちの健康のために楽しんで実施しているオリジナルの体操を集めた「しあわせ信州ご当地体操コンテスト」。毎年の恒例の行事として継続開催し、支援者・理解者も増えて来た。今回 11 年目 11 回を迎え、今までの実績を振り返り、参加者数の伸び悩み、マンネリ化予防に対し今後の継続運営にも工夫が要求される。また今までに集まった体操の効果を地域に還元するための活動も進めている。過去 2 年間のアンケート結果からそのヒントを抽出し課題を整理した。

**A. 目的：**音楽は気分を高揚させ自然に体を動かす力を持ち運動実施に身体に大きな影響を及ぼす。私たち実行委員会の定義する「ご当地体操」とは、音楽に合わせて行うリズム体操。「健康づくり」や「介護予防」、「コミュニケーション活動」を目的として行われているもので、地域性やその土地に因んだ要素を含んだものに拘るものではない。県内に広く呼びかけコンテストを開催しその有効活用を提唱している。11 年間の取組を振り返り、今後の普及についての現状と課題を検討する。

#### B. 方法：

① 運営方法：年に 1 回、300 名収容規模の県内会場で実施。過去の出場者および、長野県健康増進課より県内全自治体の健康づくり、介護予防担当課への案内配信、および関係者の口コミにより参加募集告知を実施。上限 8 団体によるオリジナルの体操を披露してもらいコンテストとして評価・表彰を行っている。受賞作品は「優れた運動で・親しみやすく広く地域へ紹介したい体操」として 3 作品を表彰している。審査基準は①地域への定着度、②馴染み易さ・行い易さ、③効果度、以上の 3 項目。1 位（最優秀賞）のみ会場投票数を加味し順位を決定している。

② 参加者などの把握方法：11 年間の参加者数、発

表団体・作品数、市町村数等を過去資料から抽出した。

③ アンケート調査の方法：毎回のコンテスト会場にて参加者全員にアンケート用紙を配布し記載してもらった。内容は「体操コンテストについての感想」、「講演会についての感想」、「運営についての感想」、情報入手先、開催希望日程とし、選択式でなく記述式とした。

**C. 結果：**① 参加者動向：コンテストは H30 年 3 月に第 11 回を迎えた。累計参加者数延べ 1,878 名。累計発表団体数延べ 73 団体・73 作品。市町村別で見ると 25 市町村。これはまだ県内の 3 割程の参加率である。参加チームの 6 割はリピーターである。

② アンケート結果から見た事業効果と課題：最近の

表 1 しあわせ信州ご当地体操コンテスト実績表①

開催日程	開催会場	総動員数	発表団体数
H19 年度・第 1 回 H20.2.3(日)	上田市丸子文化会館	148	6
H20 年度・第 2 回 H20.11.30(日)	上田市長野大学	156	7
H21 年度・第 3 回 H21.10.24(土)	長野市長野運動公園総合運動場サブアリーナ	128	4
H22 年度・第 4 回 H23.2.27(日)	麻績村地域交流センター	173	7
H23 年度・第 5 回 H24.3.4(日)	麻績村地域交流センター	201	6
H24 年度・第 6 回 H25.2.10(日)	上田市上田創造館	166	6
H25 年度・第 7 回 H26.3.9(日)	麻績村地域交流センター	145	6
H26 年度・第 8 回 H27.3.15(日)	麻績村地域交流センター	177	8
H27 年度・第 9 回 H28.3.6(日)	麻績村地域交流センター	178	7
H28 年度・第 10 回 H29.3.12(日)	長野市東部文化ホール	198	8
H29 年度・第 11 回 H30.3.4(日)	長野市東部文化ホール	208	8
		1878	73

表 2 しあわせ信州ご当地体操コンテスト実績表②

開催日程	最優秀賞	優秀賞	健闘賞	特別賞
H19 年度第 1 回	須坂市須坂市保健指導員会	長野市大岡大岡すわろびくすサークル	—	—
H20 年度第 2 回	山ノ内町やっぱなっぱ	朝日村朝日村げたち体操	—	—
H21 年度第 3 回	飯綱町保健指導員グループ	長野市一陽	飯山市やまぶき	—
H22 年度第 4 回	伊那市いきいきサポーター伊那	朝日村グレードシックス	御代田町はつらつサポーター	—
H23 年度第 5 回	伊那市いきいきサポーター伊那	佐久穂町地域いきいき健康クラブ	東御市東御市パドルクラブ	—
H24 年度第 6 回	麻績村おみごと見守り隊ジュニア	佐久穂町地域いきいき健康クラブ	伊那市いきいきサポーター伊那	—
H25 年度第 7 回	佐久穂町地域いきいき健康クラブ	長野市七二会地区健康福祉推進員会	御代田町はつらつサポーター	伊那市いきいきサポーター伊那
H26 年度第 8 回	伊那市いきいきサポーター伊那	御代田町はつらつサポーター	佐久穂町地域いきいき健康クラブ	長野市中条中条さずく楽校(がっこう)
H27 年度第 9 回	伊那市高遠いきいきサポーター高遠	佐久穂町地域いきいき健康クラブ	飯田市飯田市社会福祉協議会	伊那市いきいきサポーター伊那
H28 年度第 10 回	佐久穂町地域いきいき健康クラブ	東御市ケアポートミマキポッチャクラブ	山梨県鳴沢村鳴沢村	—
H29 年度第 11 回	伊那市元気アップクラブ高尾	茅野市高部区体操教室	駒ヶ根市はなみづき	—

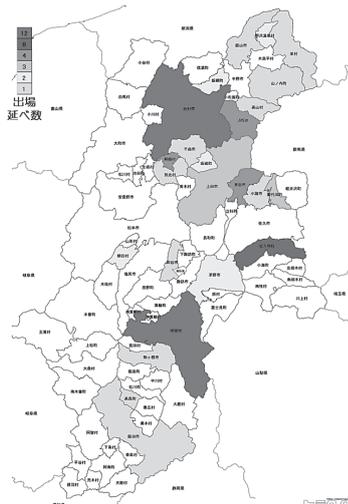


図1 過去11年間の出場チームの活動自治体地図

2回分のデータから抽出。「H28年度第10回開催分」：配布対象169名、回収数92、回収率54.4%、「H29年度第11回開催分」：配布対象171名、回収数111、回収率64.9%：上記アンケート結果の中から同内容で回答の多い群から、感想を3つ、要望を2つ抽出した。

a) 「高い満足度」(楽しかった、また参加したい、コンテストに出る事が張り合いになっている、有意義)、b) 「ご当地体操の広がり・普及への期待」(体操を紹介したい、高齢者に体験させたい、地域を超えた交流ができた、体験した作品を活動に取り入れている)、c) 「地域活動の活性化」(地域のつながりを大切にしたい、地域行事に積極参加しようと思う、男性を引っ張りだしたい)、d) 参加者増への期待(もっと参加者が増えると良い、PRが必要)、e) 普及活動ツールについて(作品の発信方法を考えて欲しい、体操のDVDが欲しい、体操のレジメが欲しい)

#### D. 考察

##### ① 参加者の動向から

昨年度第11回では予定発表数を超え初めて、5つの団体のエントリーをお断りした。ただ申し込みはリピーターが多く、観覧のための参加者および新規エントリーの申込みが伸び悩んでいる。新規参加者獲得のために工夫が必要である。

##### ② アンケート調査の結果から

a) 「高い満足度」b) 「ご当地体操の広がり・普及への期待」c) 「地域活動の活性化」より：参加して頂ければ必ず満足していただける自信を持った活動を今後も進めて行く。これに留まらず、参加者自らが地域の健康度を上げる、また寝たきりを予防する、さらには、地域の活性化のためにこのご当地体操を活用、普及活動を実施している。普及に伴い、ご当地体操を実施継続する事で得られる効果を様々な角度から評価しその有効性をより具体化してゆく事も必要と考える。既に現在では、コンテストで受賞・発表された作品は運営に関わっている指導者や実施者を通して地域の様々な場

所で紹介されている。また「ご当地体操ステーション」と称してご当地体操の情報交換、体験、練習が出来る場所を設置し、「楽しく運動が継続できる環境」の整備計画を進めおり、この活動から、健康づくり・ソーシャルキャピタルの形成を経て地域の絆づくりに繋げてゆく。

d) 参加者増への期待：未だコンテストの存在を認知していない実施者が多いと推測する。共催の長野県からの情報配信に対する効果は得られなかったが、NHKの番組で「ご当地体操コーナー」を設置・昨年4月から年内いっぱい放映頂いた事で、ご当地体操の認知度は大きく上がったと考える。今後もメディアに情報を発信していただく工夫を行う事が必要と実感した。ほか、コンテストで受賞した作品を中心にイベントなどの環境で体操を披露・体験していただける機会を設けご当地体操のアピール活動を実施している。また県内の指導者との連携や伝道者の育成も必要。地道な作業が必要である。

##### e) 普及活動ツールについて

参加募集要項に「ビデオ撮影した映像を健康づくり・介護予防普及活動またはWEBサイトへの投稿など一般公表させて頂く」旨を掲載し、ご理解の上申し込み頂いている。この映像を活用しクローズの現場では、DVDを利用した体験会を実施している。体操作品には様々な著作権があり、違法にDVDを作り公の場での活用や販売等には制約が伴う。この課題をクリア出来るような工夫が必要。同時に絵コンテの作成など著作権に影響しないツールの提示もあるが、実行委員会の中で、人材、時間、経費等の不足で手が付けられず課題が山積している。

E. まとめ：11年間に渡りご当地体操のコンテストという形で活動してきたが、今後継続していくためにはより地域に必要なものとして受け入れて頂くよう活動の形を発展させてゆく事が必要となる。その為様々な人たちや団体と連携を取って課題をクリアにしてゆく事で普及を進めてゆく。今後この活動に介入していただける専門家の方々が増えてゆくことを期待し活動を進めてゆく。

最後に、本実行委員会発足当時より後援としてサポート頂いている信州公衆衛生学会には心より感謝申し上げます。

#### F. 利益相反

利益相反なし