

(1) ライフステージに応じたスポーツの推進事業や施策について

1 市民のライフステージに応じたプログラム提供

当グループの実施事業は「生涯にわたってスポーツ・レクリエーションを楽しむ」をテーマに市民のライフステージにあわせたプログラムメニューを作成していきます。

■ 全ての世代

「身体活動」「生涯学習」

老若男女全てが分け隔てなく共に楽しみ、協力し合える市民形成活動となるよう、また、市民の生活や志向が多様化し、健康づくりや自己実現の手段も人それぞれになっていることを踏まえ、スポーツの種類を幅を広げ、より多くの市民の皆様に利用していただきやすいプログラムを提供します。



スタジオプログラム



「みんなでラジオ体操」

■ 乳幼児・青少年／保護者

「子どもの体力向上」「居場所づくり」

乳幼児層には「親子のふれあい」や「身体を動かす楽しみを知る」ためのレクリエーション活動となるよう、また、青少年層には「身体形成や体力向上」「チームプレーの重要性」を学ぶことのできる活動となるよう、乳幼児期から小中学生と成長過程に応じた施設との係わりを意識した事業を展開します。

子ども達のスポーツ活動の場（機会）の減少、体力や運動能力の低下などに対し、多くの子どもたちがスポーツに触れる機会を提供し、運動不足・運動嫌いの子どものも、遊び感覚で身体を動かせ、そのポテンシャルを引き出すことのできるプログラムを展開します。また、保護者（子育て世代）が求める放課後や休日に子どもが安心して集まることのできる「子どもの居場所」となれるような事業を展開します。

また青少年センターとしての機能を活かした、青少年の健全育成に寄与する学習イベントやワークショッププログラムも展開します。



こども体操教室



こどもワークショップ

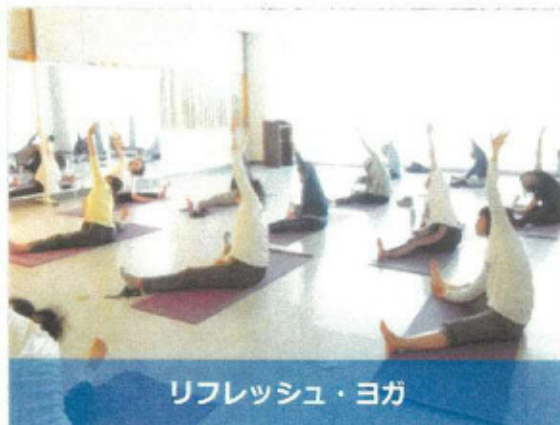
(1) ライフステージに応じたスポーツの推進事業や施策について

■ 成人（青壮年）

「心・体の健康支援」

運動不足や不規則な生活習慣、様々なストレスなどにおびやかされている現役世代には、身体の健康だけでなく、精神や社会との関わりも含め真の意味で健康になってもらえるよう、スポーツの側面からの支援を行います。

メタボ対策・生活習慣病予防やストレスの発散、明日への活力となるようなスポーツ教室の展開とともに、子育て世代の父母に配慮し、親子参加型の教室を実施します。また、働く世代の参加機会の創出にも配慮し、夜間・休日にもスポーツ教室を実施します。



リフレッシュ・ヨガ



シェイプアップ・ファイティング

■ 中・高年

「生涯現役」「新たな生きがい・余暇の充実」

生活の質の向上や健康寿命（健康でいられる期間）の伸延を望み、スポーツ施設の利用・運動の実践に向け自発的な行動が図られるよう新たな目標（生きがい）や仲間づくりの場となるようなプログラムの提供を行います。気力・体力ともに充実しているアクティブ・シニア（団塊世代）に対し、活動的で仲間作りがしやすい種目を普及していきます。教室活動を通じてサークルの発足へと導き、自主活動と施設活性を促します。

ひとくちに高齢者といっても、非常に幅が広く、抱えているバックグラウンドも様々です。提供するスポーツ教室は「健康づくり」や「いきがい」として長く親しむことのできるものであると同時に、「いくつになっても」「いつからでも」チャレンジすることのできる間口の広いものでなければなりません。

また、今まで運動をせずに生活されてきた方にとっては運動教室に参加するということを経験することがあります。そのような方に対しては文化プログラムやご家族と参加できるイベントなど、運動以外の教室を通じて施設に来てもらうきっかけ作りもしていきます。

より多くの高齢者がスポーツを通じて心身の健康を維持することで、医療費や介護給付費の抑制につながることも期待されます。



健康いきいき教室



デュアルタスク・トレーニング

(1) ライフステージに応じたスポーツの推進事業や施策について

■ 障がい者

「一人ひとりにあった運動に親しむ」

障害者スポーツの分野においては、スポーツ・フォア・エブリワンの理念のもと、一人ひとりにあった運動に親しむ活動として、環境整備を含めた活動の支援とともに、障がい者スポーツを広く理解いただくためのイベントプログラム（体験会等）の提供を行います。

公益財団法人兵庫県障害者スポーツ協会との連携・協働による体験会や競技紹介ブースの設置、障がい者スポーツ競技大会などをイベントとして実施し、パラスポーツの認知度と活動支援のきっかけとなる取り組みを進めます。

『障がいのある人もない人も、住みなれた地域で自分らしく輝いて暮らせるまち 芦屋』を基本理念とした障害者（児）福祉計画において様々な目標や施策がある中、障がい者（児）の健康や体力の維持増進・気分転換・余暇活動の充実などについては、今後も重要な課題の一つであると考えています。



パラスポーツ「ボッチャ」体験会



障害者スポーツ写真展

■ 指導者・アスリート

「学ぶ」から「活動する」「教える」へ

今までの運動の成果や培ってきた経験・知識を世間に示し、それを何かに役立てることができるよう、地域大会の実施やスポーツサークル化の支援、各種スポーツ指導員・運動ボランティアの養成、指導の場の提供等を行います。

次世代のアスリートやその指導者がトップレベルの技術に触れる機会を創るイベントや講習会を開催します。高度な技術に直接触れることにより、スポーツに対するあこがれ（魅力）や本人の意欲（目標）を高め、芦屋市における未来のトップアスリートの育成に貢献します。



介護予防運動サポーター講習会



『神のレシーブ講習会』

2 「ライフステージに応じたスポーツの推進」事業

■ 企画① みんなでラジオ体操

8月第1日曜日、川西運動場と芦屋中央公園芝生広場に市民が集まり、朝6時半から一斉にラジオ体操をするイベントを開催します。普段から施設を利用している方、市内関係団体にも協力いただき広く市内にPRし、多くの市民の皆様が参加するイベントにします。

またそれに併せ、会場にはイベントブースや情報コーナーを設けるなど、集まった方々に施設やスポーツ・健康づくりの情報を届け、各世代の市民がスポーツに関心を持っていただける取り組みを行います。

当日はドローンによる空撮や記念撮影も行い、市民への実施報告や新たなイベントの広報にも活用します。

※実施日時は施設利用状況や市内行事予定を踏まえ、あらかじめ設定します。



「みんなでラジオ体操」

■ 企画② パラスポーツデー

公益財団法人兵庫県障害者スポーツ協会との連携・協働による体験会や競技紹介ブースの設置、障がい者スポーツ競技大会をイベントとして実施し、パラスポーツの認知度と活動支援のきっかけとなる取り組みを進めます。

障害の有無にかかわらずたくさんの方が体験、競技参加できる『障がいがある人も、ない人も、気軽にみんなでパラスポーツを楽しもう!』をテーマに年1回開催します。参加料は無料とします。

【プログラム例】

- ・車いすバスケットボールエキシビジョンゲーム観戦
- ・ブラインドサッカー、ポッチャ ゲーム体験



車いすバスケ エキシビジョンゲーム

【シンコースポーツの指定管理施設におけるパラスポーツイベント実績例】



NAGANOパラ★スポーツデー
【南長野運動公園体育館（長野県長野市）】

平成30年1月30日
主催：長野市
協力：(公財)長野県障がい者スポーツ協会
シンコースポーツ(株) 他



パラカヌー体験教室
【高砂市民プール（兵庫県高砂市）】

平成30年9月8日
主催：(公財)兵庫県障害者スポーツ協会
協力：(一社)日本障害者カヌー協会
シンコースポーツ(株) 他

(1) ライフステージに応じたスポーツの推進事業や施策について

■ 「ライフステージに応じたスポーツ推進」事業一覧

事業名	対象者 (世代)						実施回数	参加料等
 <p>みんなでラジオ体操</p>	幼	児	学	般	中	高	1回/年	無料
<p>川西運動場と芦屋中央公園芝生広場に市民が集合し、朝6時半から一斉にラジオ体操を実施。健康情報コーナーやイベントブースを設置し、幅広い年齢層がスポーツ・健康に親しんでもらうイベント。</p>								
 <p>バラスポーツデー</p>	幼	児	学	般	中	高	1回/年	無料
<p>バラスポーツの体験や観覧を通じて、認知度や関心を高めるきっかけ作り。2020年のパラリンピック応援イベントとしても実施。 協力：(公財)兵庫県障害者スポーツ協会</p>								
 <p>体力測定会</p>	幼	児	学	般	中	高	2回/年	200円
<p>高機能体組成計「InBody」や体を透かし見るボディ・バランス認識システム「peek a body」、歩姿勢を数値化する「歩行姿勢測定システム」を活用した測定会。スタッフが利用者へカウンセリングを行い、その人に最適な運動・健康づくりのアドバイスを行います。</p>								
 <p>かけっこ教室</p>	幼	児	学	般	中	高	2回/年	800円
<p>速く走れるコツが自分のものとなるように反復練習を行います。早く走れるようになると自信がもて、子供の積極性の向上につながります。</p>								
 <p>きっかけづくり教室</p>	幼	児	学	般	中	高	12回/年	500円
<p>健康や運動への取組や活動が少ない方、苦手な方のための1回限りの教室イベント。毎月様々な教室を実施します。興味に沿ったプログラムを選び、体験して頂くことで、生活改善や健康活動の促進、苦手の克服など、行動変容の機会の提供とします。</p>								

きっかけづくり教室 事業内容

4月	膝・股関節講座	膝や股関節の痛みや不安の解消のためのストレッチや筋力増強運動の講座です。
5月	運動不足解消トレーニング	普段あまり運動していない方に安全で導入しやすい運動をご提供します。
6月	身体バランス改善講座	「ピークアボディ」による画像測定と測定結果に対する改善運動を行う講座です。
7月	親子DE体操	親子体操教室の1日体験教室。体を動かすことの楽しさを学びます。
8月	逆上がり教室	逆上がりができない子の為のコツやポイントを指導する教室。
9月	チェアエクササイズ	膝や足にかかる負担が少ない状態での安全で効果的なエクササイズを行います。
10月	腰痛予防体操	腰痛を予防するために必要な筋力向上運動やストレッチを実施します。
11月	かんたんスロトレ	筋肉への意識を高めるとともに成長ホルモンの分泌を促すゆっくりなトレーニング。
12月	認知症予防体操	デュアルタスクトレーニングを中心に、脳への刺激を高める運動を行います。
1月	1日幼児体操	幼児体操教室の1日体験教室。鉄棒や跳び箱を行います。
2月	かんたんヨガ	初めてヨガを行う方にも楽しんでいただける内容です。
3月	青竹エクササイズ	青竹を使って、軽トレーニングからリラクゼーションを実施します。

(2) スポーツ文化の推進事業や施策について

1 芦屋市のスポーツ文化の推進に向けて

■ 「東京オリンピック・パラリンピック」等を契機としたスポーツ活動推進

本指定管理期間の2020年、世界的なイベントであるオリンピック・パラリンピックが国内で開催されることを契機に、スポーツへの関心が様々なレベルで高まることが期待されます。東京オリンピック・パラリンピック開催へ向け、ますます増していくであろうスポーツ機運の高まりを芦屋市の「**スポーツ文化の定着**」へとつなげていくため、施設としてもそれに向け様々な情報発信や施設の雰囲気づくりに努め、市民のスポーツ活動のエネルギーに変えていきたいと考えております。

2 「スポーツ文化の推進」事業

■ 企画① トップアスリートによるイベント・講演会の実施

グループの経験とコネクションを活かし、オリンピックメダリストや元プロ選手によるクリニックなどを例とする、**スポーツ界の著名人を招いたイベントや講演会を年1回開催**し、市民のスポーツへの意識向上・きっかけづくりに貢献します。

アスリートのプレーを間近で見ることができ、「みるスポーツ」推進に寄与するだけでなく、体育協会等関連団体や学校などとの連携も図りながら、小学生・中学生を中心に高度な技術に直接触れることにより、スポーツに対する魅力や本人の意欲を高め、未来のトップアスリートの育成にも寄与します。

シンコースポーツはこういった取り組みを以前から全国各地で行っており、多くの場合参加者から料金等を徴収せず、社の負担と、思いに共感いただいた各地の企業や団体より協賛をいただき開催しております。

【シンコースポーツの指定管理施設におけるトップアスリートイベント開催例】



■ 企画② スポーツ展示

体育館・青少年センター内の展示スペースを使用して、芦屋市のスポーツにまつわる写真・絵画展、芦屋出身アスリートの情報展示などを行い、芦屋市のスポーツ文化推進につながる啓発活動を行っています。



また、公益財団法人兵庫県障害者スポーツ協会に協力いただき、障害者スポーツの競技紹介や普及に寄与する障害者スポーツ写真展も計画します。

スポーツ展示は年1回を予定していますが、いずれの企画も、スポーツ関係団体等の協力を得て実施しますので、協力が得られれば複数回の開催も可能です。



(2) スポーツ文化の推進事業や施策について

■ 「スポーツ文化の推進」事業一覧

事業名	対象者（世代）						実施回数	参加料等
トップアスリートイベント 	幼	児	学	般	中	高	1回/年	無料
トップアスリートによるイベント・講演会。アスリートとの出会いや高い技術、高度なプレーを体感することでスポーツへの取り組み方を学び、意欲を高め、未来のトップアスリートを育成していきます。								
スポーツ展示 	幼	児	学	般	中	高	1回以上/年	無料
芦屋市のスポーツにまつわる写真や絵画展、芦屋市出身アスリートの情報を展示。スポーツの魅力やスポーツ文化に触れることでスポーツへの関心、裾野拡大につながります。								

(3) ささえるスポーツの推進事業や施策について

1 指導者やボランティアの育成により地域スポーツ活動をサポート

■ 地域のスポーツ指導者・ボランティアの育成・活用

ささえるスポーツの推進施策として、指導者やボランティアの力が不可欠だと認識しています。当グループでは、「発掘」「育成」「活用」をスポーツ指導者・ボランティア育成の3本柱として、芦屋市のスポーツ指導者増、質の向上を目標に取り組んでいます。

近年、スポーツ実施者の多種多様なニーズに対応し、今まで以上にスポーツの楽しさや喜びを実感できるよう指導者の資質向上が求められています。当グループは、市民スポーツを支えるうえで重要となる、スポーツ指導者の養成や、スポーツボランティアの活動を積極的に支援し、市内のスポーツ活動の活性化を図ります。

2 「ささえるスポーツの推進」事業

■ 企画① 指導者養成セミナー・講習会の開催

当グループのネットワークを活用し、トップアスリートを育成した指導者などによるセミナーや、スポーツ医・科学を活用した講習会など、**地域の指導者のスキルアップとアスリートの活動をサポートするイベント事業を年1回開催**いたします。

また地域のスポーツクラブのスタッフや指導者などを対象とした講習会（**スポーツリーダー講習会**）を**年1回開催**し、地域スポーツクラブに携わる人材の育成にも寄与します。



■ 企画② 地域で活躍する介護予防運動サポーター養成

高齢化社会の中で充実した活気ある生活を送るために、スポーツによる健康づくりは、健康維持・介護予防及び人とのつながりを育むため非常に重要です。当グループは、高齢者福祉事業と健康づくり事業のノウハウを持ち高齢化社会に求められる健康づくりプログラムを提供しています。

介護予防教室にボランティアで参加したり、地域で介護予防運動の普及に活躍できる人材を育成すべく、**介護予防運動サポーター養成講習会を年1回開催**します。

また当グループは指定管理者として、地域の要望に応じて健康運動教室等の指導者派遣も可能です。そのような時にサポーターの方々にもボランティアとして活躍いただきます。



(3) ささえるスポーツの推進事業や施策について

■ 「ささえるスポーツの推進」事業一覧

事業名	対象者（世代）						実施回数	参加料等
指導者養成セミナー 	幼	児	学	般	中	高	1回/年	無料
トップアスリート育成経験のあるコーチやトレーナーやスポーツ医・科学を活用した講習会。指導スキルの向上やケガの防止法など、スポーツ現場に携わる指導者のレベルアップを目的としています。								
スポーツリーダー講習会 	幼	児	学	般	中	高	1回/年	無料
地域スポーツクラブに携わる指導者を対象とした講習会。指導するために知っておきたい解剖・生理学やトレーニング理論、応急手当などを分かり易く伝える講習会。								
介護予防運動サポーター講習会 	幼	児	学	般	中	高	1回/年	無料
高齢者向けの運動指導を始めたい方や指導の幅を広げたい方に対する講習会。老年症候群、フレイルなど各種問題への取組方法や実技指導法を提供します。								
指導者派遣 	幼	児	学	般	中	高	随時	内容による
各スポーツクラブや老人クラブなど地域の団体からの希望を受け、各種運動や介護予防などの指導者派遣を行います。								
応急手当講習会 	幼	児	学	般	中	高	1回/年	無料
各種団体および指導者に対する応急手当講習会。日本体育施設協会・日本救急医療財団認定インストラクターによるCPR・AED講習会、熱中症対応、テーピング法等の指導を行います。								

1 地域との連携・協働による共栄

■ 地域活動団体との連携・協働

芦屋市におけるスポーツ・レクリエーション活動を以前より担ってきた、スポーツ関連団体と積極的な連携をはかり、人材交流や研修会・イベントの実施、自主事業への協力依頼、スポーツボランティアへの参加など、市民のスポーツ・レクリエーション振興、健康の増進のために最大限の協力をしていきたいと考えています。

スポーツ団体・サークルや教育機関・NPO団体との協働により、地域での指導員確保・育成に努め、団体や種目に関わらず交流を持つことにより、情報の共有やスキルの向上を図ります。さらに、交流を深める中で地域の指導員ネットワークを構築し活躍の場を拡大するとともに自主事業における指導のバックアップ、クオリティの維持・向上、事業の新たな展開への可能性を広げていきます。

■ 「スポーツクラブ 21」活動支援・推進





「スポーツクラブ 21」（総合型地域スポーツクラブ）は、地域住民が主体となって運営をし、多様な興味・関心、様々な技術レベルを持つ人々が、世代を超えて集まり、色々なスポーツを楽しむことのできるスポーツクラブです。また、それにより地域住民の交流、地域人材の育成、地域の安全力・教育などを促進していくことを目的としています。近年、文部科学省及び多くの自治体で推進されています。

当グループは指定管理者として、運営を任された施設の能力の一部とこれまでの支援経験から蓄積されたノウハウに基づく支援活動を行うことで、既設クラブの支援の他、クラブ設立を目指す住民の主体的活動を応援し、活動の活性化に貢献したいと考えています。

2 「スポーツ団体、学校・大学、行政等における連携・協働の推進」事業




■ 企画① スポーツクラブフェスティバル

スポーツクラブ 21 の市民交流イベントとして、「スポーツクラブフェスティバル」を年 1 回企画します。この事業は各スポーツクラブと施設との協働事業とし、実施内容についてはスポーツフェスティバル実行委員会、連絡調整会議などで事案の募集・検討を行います。事業を通じて新規会員の獲得、また可能なら出店やバザーなどによる各スポーツクラブの財源確保を推し進めます。市民の様々な意見を聞き、地域に適した恒例となる事業を作り上げていきたいと考えております。

公衆指導・開放参加型ミニゲーム	個人開放に指導者や活動のサポートができる人材を配置します。利用者個々に対する実技指導を行うほか、当日参加している方々の協調利用やゲームによる交流を促します。	
ニュースポーツ体験	さまざまなニュースポーツを紹介、体験していただきます。それぞれのニュースポーツを楽しく行うための技術的なポイントや注意点を交えて指導をします。審判の体験もすることでルールをより深く理解していただきます。	
応急手当・スポーツテーピングセミナー	蘇生法、AED使用方法について、訓練用資材を用いて体験学習します。ケガの予防・応急処置の技術向上に向けたストレッチ・マッサージの知識のほかテーピングの使用法等についての講座を実施します。	
パフォーマンス大会	クラブ・サークル活動の発表の場をつくります。スポーツ・文化活動など取組みの成果を存分に出し切っていただきます。	

(4) スポーツ団体、学校・大学、行政等における連携・協働の推進事業や施策について

■ 「スポーツ団体、学校・大学、行政等における連携・協働の推進」事業一覧

事業名	対象者（世代）						実施回数	参加料等
 <p>スポーツクラブフェスティバル</p>	幼	児	学	般	中	高	1回/年	無料
<p>スポーツクラブ21の市民交流イベントとして実施。ミニゲームやニュースポーツ体験、パフォーマンス大会などの複数のイベントを通じて市民交流の実現、スポーツクラブ21の会員獲得を推進すると共に、出店やバザーを行い、財源確保の場を提供します。</p>								
 <p>専門職による健康相談会</p>	幼	児	学	般	中	高	12回/年	無料
<p>看護師、歯科衛生士、栄養士、スポーツプログラマーや健康運動指導士を配置した健康相談会。病院ではなかなか聞けないことや疑問に思っていることなどを気軽にご相談いただける機会を作ります。 協力：兵庫県歯科衛生士会・兵庫県栄養士会</p>								
 <p>マッチング事業</p>	幼	児	学	般	中	高	随時	無料
<p>各種団体より指導者派遣や講習会の依頼を受け、芦屋市のスポーツ指導者や当グループの人材バンク登録者をご紹介します。</p>								

(5) 自主事業への取組について

1 自主事業の基本方針

■ 基本的な考え方

施設の設置目的である「市民の健康と体力の向上」「青少年の健全な育成と福祉の増進」を根底に、芦屋市スポーツ推進実施計画も踏まえたうえで、「すべての市民、スポーツ団体、学校・大学、行政等が参画し、ささえ、連携・協働を推進し、あしやスポーツ文化を創る。」ための一助となるべく、多様なニーズに応える事業を実施してまいります。

公共施設の存在意義でもある「公平性・公益性」を基に、スポーツ・レクリエーション活動による市民の明るく豊かな健康ライフの実現に向けた役割を担い、コミュニティ形成の大きな機能を果たすための事業であると認識し、「生涯にわたってスポーツ・レクリエーションを楽しむ」をテーマに、一定のターゲットに偏らない、誰もが楽しめる多種多様な事業を実施します。

またスポーツの枠にとらわれず、施設や地域の活性化、サービス向上や施設利用のきっかけにもつながるイベントや文化系教室の開催をします。市民のライフステージにあわせた多ジャンルのプログラムを基本に、スポーツの枠を越え医療・福祉・育成・環境・文化等の他分野プログラムを実施し、市民の生涯活動の推進と心身の健康づくりに尽力します。



生涯にわたってスポーツ・レクリエーションを楽しむ



■ 施設利用のきっかけづくりと継続効果

当グループは施設で行う自主事業を「施設利用者の増加や、サービスの向上の手段である」と考え、今まで運動や施設に興味がなかった人々に、施設に目を向けてもらうためのきっかけ作りや、利用者を飽きさせることのないリピーター作りの手段としての意味をもった、バラエティー豊かで気軽に参加することのできる事業を展開していきます。

また、施設でのスポーツ活動を支援する為の物販事業や人間形成において欠かすことのできない社会教育・生涯学習活動の一環としてセミナー方式のプログラムについても提供していきたいと考えています。それにより今までスポーツに興味のなかった層の利用者獲得にもつなげていきます。

(5) 自主事業への取組について

■ 地域活動団体との協力・連携

市内におけるスポーツ・レクリエーション活動を以前より担ってきた、スポーツ関連団体と積極的な連携をはかり、人材交流や研修会・イベントの実施、自主事業への協力依頼、スポーツボランティアへの参加など、市民のスポーツ・レクリエーション振興、健康の増進のために最大限の連携を図っていききたいと考えています。

加盟団体・サークルや教育機関・NPO団体との協働により、地域での指導員確保・育成に努め、団体や種目に関わらず指導員間の交流を持つことにより、情報の共有やスキルの向上を図ります。さらに、交流を深める中で地域の指導員ネットワークを構築し活躍の場を拡大するとともに自主事業における指導のバックアップ、クオリティの維持・向上、事業の新たな展開への可能性を広げていきます。

■ グループとしてのノウハウを活用した安定的な提供

シンコースポーツが全国において実施している自主事業（教室事業における内容、参加者数、参加率など）の集計データを活用し、施設ごとに地域性や市民ニーズを考慮しながら、プログラム内容や設定時間、参加料金などを再検討します。

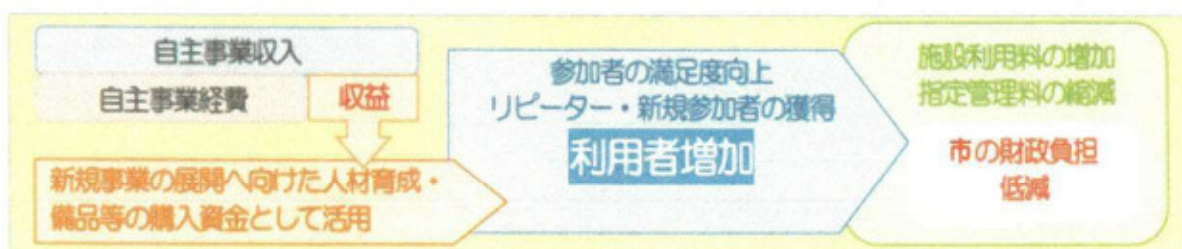
また、他施設で好評を得たプログラムを持ち込むなど、マンネリ化を防ぎ、常に大胆で斬新的なプログラム内容を安定的に提供することも可能になります。また近隣管理施設からのバックアップを図ることでソフト面における有事対応（代理指導等）を可能とします。



■ 自主事業の収益について

当グループの自主事業に対するスタンスは、「施設利用者の増加」「市民サービスの向上」にあります。一方、「収益性」についても、事業の継続を担う上でしっかりとした計画が必要と考えます。

また、収益には金銭的な利益だけではなく将来を見据えた人的な能力（ノウハウ）も含まれます。自主事業で得た収益（利益・人的能力）を、市の財政負担削減への貢献、スポーツ活動の拡充へ向けた役割を担っていくため、人材育成や新たな事業展開への原資として使用し利用者サービスの向上を図っていきます。



2 事業プログラムの作成にあたって

■ 施設の有効活用・一般利用者への配慮

自主事業の実施に際しては一般利用者への影響が最小限になるように留意し、一般利用者に優先して事業の実施枠を確保することを避けて実施いたします。

現在の利用実績に基づき、できるだけ比較的利用の少ない時間帯や施設を活用して事業を実施します。それにより通常の利用者への影響は少なくなると同時に、閑散時に利用者呼び込む手段としての効果も期待できます。また、利用頻度の比較的少ない施設や、空きスペースを有効に活用し、新たな利用促進の場所として、施設の活性化につなげます。

(5) 自主事業への取組について

■ 施設機能に準じたプログラムの作成

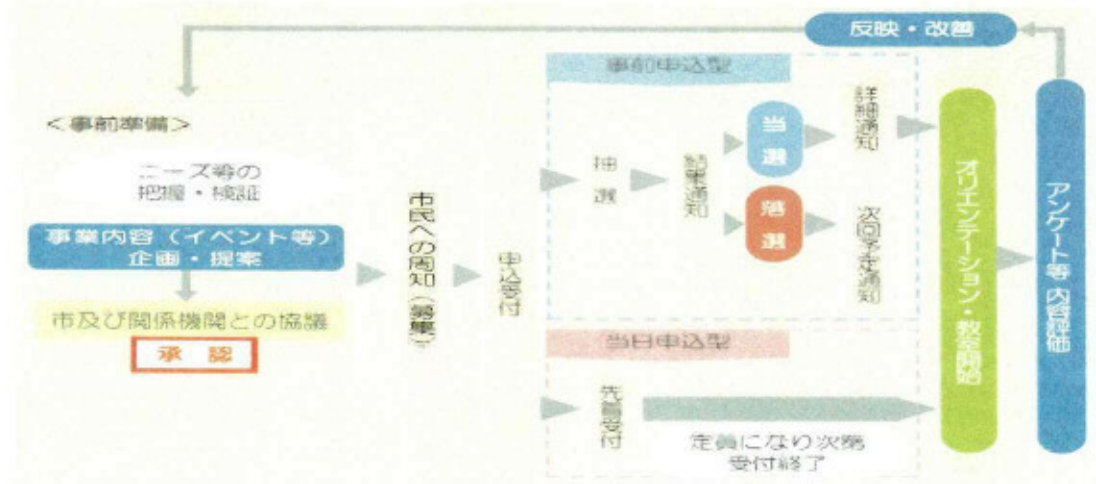
教室・イベントの実施に際しては、利用者のニーズを反映すると共に、施設機能を最大限にいかしたプログラムの企画・提案を行います。

同時に施設利用状況（稼働率）を勘案し、現利用団体や現利用者に不利益を与えることのない実施計画を企画・提案します。また、市や関係団体との協議を持ち承認を頂いた上で実施いたします。

<p>屋内施設（体育館・青少年センター）</p> 	<p>フロアプログラム</p> <p>エアロビクス、ヨガ、体操など、初心者でも楽しみながら身体を動かし運動機能の向上やリラクゼーション効果を見込む教室を中心に実施します。</p>
<p>屋外施設（川西運動場・野球場・庭球場・芝生広場）</p> 	<p>フィールドプログラム</p> <p>各種球技の他、屋外でのスポーツ活動や健康づくりの習慣化を目指したプログラムや各種イベントを実施します。</p>
<p>会議室・研修室・他</p> 	<p>セミナープログラム他</p> <p>スポーツや健康づくりに関わる講習会事業や、運動教室の一部において施設のあらゆる機能を活用します。また文化教室の実施を予定しています。</p>

3 事業実施フロー

市民の皆様にご不安なく事業に参加してもらうために、内容の企画をはじめ、応募、実施、評価まで、組織化・体系化された運営を行います。



自主事業案

1 屋内施設

■ 健康・運動短期教室


事業名	対象者（世代）						実施回数	受講料等
	実施場所							
	内容						目的	
エアロピクス教室	幼	児	学	般	中	高	10回/期 4期/年	8,640円/期
	トレーニング室						脂肪燃焼、生活習慣病予防、リフレッシュ効果、健康増進、生きがい創出	
初めてエアロピクスに挑戦される方や、足腰に負担を掛けたくない方対象の優しいエアロピクス教室。								
ヨガ①	幼	児	学	般	中	高	10回/期 4期/年	14,040円/期
	トレーニング室						柔軟性向上、姿勢改善、肩こり改善、関節痛予防改善、リラックス効果、健康増進、生きがい創出	
ストレッチを織り交ぜながら、無理のないペースでゆったりと様々なヨガのポーズを習得していきます。運動不足解消・心身のケアにも効果的です。								
ヨガ②	幼	児	学	般	中	高	10回/期 4期/年	14,040円/期
	トレーニング室						柔軟性向上、姿勢改善、肩こり改善、関節痛予防改善、リラックス効果、健康増進、生きがい創出	
ストレッチを織り交ぜながら、無理のないペースでゆったりと様々なヨガのポーズを習得していきます。運動不足解消・心身のケアにも効果的です。								
ピラティス①	幼	児	学	般	中	高	10回/期 4期/年	11,880円/期
	トレーニング室						筋力向上、姿勢改善、関節痛予防改善、リフレッシュ効果、健康増進、生きがい創出	
身体の深層を動かすことで、柔軟性向上、体幹強化、免疫力改善などの機能を整えます。								
ピラティス②	幼	児	学	般	中	高	10回/期 4期/年	11,880円/期
	トレーニング室						筋力向上、姿勢改善、関節痛予防改善、リフレッシュ効果、健康増進、生きがい創出	
身体の深層を動かすことで、柔軟性向上、体幹強化、免疫力改善などの機能を整えます。								

事業名	対象者（世代）						実施回数	受講料等
	実施場所							
	内容							
							目的	
自力de整体 	幼	児	学	般	中	高	10回/期 4期/年	11,880円/期
トレーニング室								
身体の歪みをご自身の力で少しずつ整えていきます。自律神経を安定させる効果があります。							柔軟性向上、姿勢改善、肩こり改善、関節痛予防改善、リラックス効果、健康増進、生きがい創出	
健康気功教室 	幼	児	学	般	中	高	10回/期 4期/年	11,880円/期
トレーニング室								
正しい腹式呼吸から始め、心・呼吸・姿勢動作の整え、操作、自然治癒力を高めていきます。							柔軟性向上、姿勢改善、リラックス効果、リフレッシュ効果、心の安定、健康増進、生きがい創出	
介護予防教室 	幼	児	学	般	中	高	10回/期 4期/年	5,000円/期
会議室/研修室								
「さわやか教室」受講後の活動場所を探されている方や、健康寿命延伸を希望される方に向けた、運動、栄養、口腔を含む高齢者向けプログラム							老年症候群予防・改善、生きがい創出、社会性参加の機会創出	
フレイル予防教室 	幼	児	学	般	中	高	10回/期 4期/年	5,000円/期
会議室/研修室								
運動や栄養、口腔、社会参加の重要性を理解し、気づき、対応することで自信の健康寿命を延伸していくための教室。							老年症候群予防・改善、認知症予防、生きがい創出、社会性参加の機会創出	
親子運動教室 	幼	児	学	般	中	高	10回/期 3期/年	9,700円/期
多目的室								
2歳、3歳とその保護者対象。様々なスポーツに必要な基礎的な運動能力の向上を目的に展開します。							子育て支援、運動神経活性、ふれあい作り、社会参加の機会創出、リフレッシュ効果	
幼児運動教室 	幼	児	学	般	中	高	10回/期 3期/年	8,600円/期
多目的室								
子供の発育や体力に応じたプログラムを展開し、バランス能力や柔軟性を図ります。							不足する運動の場の提供、運動能力の向上、健康的な身体の育成、意欲的な心の育成、社会適応力発達	
小学生運動教室 	幼	児	学	般	中	高	10回/期 3期/年	8,600円/期
多目的室								
鉄棒や跳び箱、マット運動を含む、運動能力向上のため小学生向けプログラム。							不足する運動の場の提供、運動能力の向上、健康的な身体の育成、意欲的な心の育成、社会適応力発達	

■ カルチャー短期教室

事業名	対象者（世代）						実施回数	受講料等
	実施場所							
	内容						目的	
韓国語（初級） 	幼	児	学	般	中	高	10回/期 4期/年	10,800円/期
会議室						国際文化交流促進、他言語習得、生きがい創出		
ハングルの読み方から始め、発音を自然と覚える楽しい発見のある教室です。								
韓国語（中級） 	幼	児	学	般	中	高	10回/期 4期/年	10,800円/期
会議室						国際文化交流促進、他言語習得、生きがい創出		
単語力や文法力を高めながら、韓国ドラマを字幕無しで理解できるようになっていくための教室です。								
韓国語（上級） 	幼	児	学	般	中	高	10回/期 4期/年	10,800円/期
会議室						国際文化交流促進、他言語習得、生きがい創出		
スムーズな会話を目的に、「伝えたい」ことをテンポ良く話せるようになるための教室。								
親子音楽あそび（1・2歳） 	幼	児	学	般	中	高	9回/期 4期/年	8,250円/期
音楽室						子育て支援、ふれあい作り、社会参加の機会創出、リフレッシュ効果		
1・2歳とその保護者対象。保護者とのふれあいを頼みながら、音楽・リトミックなど豊かな心をはぐみます。								
親子音楽あそび（2・3歳） 	幼	児	学	般	中	高	9回/期 4期/年	8,250円/期
音楽室						子育て支援、ふれあい作り、社会参加の機会創出、リフレッシュ効果		
2・3歳とその保護者対象。複数の動きを同時に行うことでの神経活性化、周囲と合わせる社会性を学びます。								
子ども英会話（ビギナー） 	幼	児	学	般	中	高	10回/期 3期/年	10,800円/期
会議室/研修室						国際文化交流促進、他言語習得、小学生の英語教育必修化対応		
楽しいアクティビティを通して英語に親しみ、「話す」活動を繰り返し、自発的に発話できることを目指します。								
子ども英会話（ステップアップ） 	幼	児	学	般	中	高	10回/期 3期/年	10,800円/期
会議室/研修室						国際文化交流促進、他言語習得、小学生の英語教育必修化対応		
単語でのやりとりから文法や簡単なフレーズを学び、会話を楽しんでいきます。								

自主事業案

事業名	対象者（世代）						実施回数	受講料等
	実施場所							
	内容						目的	
楽しい英会話 	幼	児	学	般	中	高	10回/期 4期/年	10,800円/期
	会議室/研修室							
英語を聞くことからはじめ、聞く力を話す力、読む力、書く力へと発展させていきます。						国際文化交流促進、他言語習得、生きがい創出		

■ イベント

イベント名	対象者（世代）						実施回数	参加料等
	実施場所							
	内容						目的	
季節の料理教室	幼	児	学	般	中	高	2回/年 10月・12月	5,000円/回
	多目的研修室							
季節を感じる料理レシピを覚えます。いつもの食卓にアクセントをプラスできる教室です。						新しい体験の場の提供 施設広報、利用促進		
マリンドームを作ろう	幼	児	学	般	中	高	1回/年 6月	500円/回
	会議室/研修室							
自分の好きなものを中にいれて、世界で一つだけのオリジナルマリンドームを作ります						知的好奇心の育成 新しい体験の場の提供 施設広報、利用促進		
夏休み宿題応援隊	幼	児	学	般	中	高	1回/年 7月	800円/回
	会議室/研修室							
小中学生を対象に、夏休みの自由研究に役立つ様々なイベントを開催し、宿題の達成を応援します。						知的好奇心の育成 新しい体験の場の提供 施設広報、利用促進		
フォトフレーム作り	幼	児	学	般	中	高	1回/年 9月	500円/回
	会議室/研修室							
ダンボールで作るフォトフレームに紙粘土やフェルト、ビーズで飾りつけします。						知的好奇心の育成 新しい体験の場の提供 施設広報、利用促進		
落ち葉アート	幼	児	学	般	中	高	1回/年 11月	500円/回
	会議室/研修室							
落ち葉や木の実をたくさん拾って、画用紙に思い思いの絵を描きます。秋を感じる教室です。						知的好奇心の育成 新しい体験の場の提供 施設広報、利用促進		

イベント名	対象者（世代）						実施回数	参加料等
	実施場所							
	内容						目的	
ほうきセットをつくろう	幼	児	学	般	中	高	1回/年 12月	500円/回
	会議室/研修室							
お掃除が好きになる為の教室。ホウキやチリトリに飾り付けをしていきます。							知的好奇心の育成 新しい体験の場の提供 施設広報、利用促進	
冬もあったか バスボム作り	幼	児	学	般	中	高	1回/年 2月	500円/回
	会議室/研修室							
お風呂に入れるバスボムを自分で制作する教室。好きな形やにおいに出来ます。							知的好奇心の育成 新しい体験の場の提供 施設広報、利用促進	
野菜スタンプで 遊ぼう	幼	児	学	般	中	高	1回/年 3月	500円/回
	会議室/研修室							
野菜を切ったらどんな形か、スタンプで押してみましよう。野菜を知って好きになってもらうための教室です。							知的好奇心の育成 新しい体験の場の提供 施設広報、利用促進	



夏休み宿題応援体



落ち葉アート



ほうきセットをつくろう

■ トレーニング室 有料プログラム

プログラム名	内容	目的	年間本数
			料金
パーソナル トレーニング	目的に合わせた運動プログラムの作成から、正しいフォーム指導など、目標を最短で達成するための指導	筋力向上、筋肥大、姿勢改善、関節痛予防改善、リフレッシュ効果、健康増進	随時
			3,500円/回
パーソナル コンディショニング	セルフストレッチに比べ、パートナーのサポートによって、より高い効用を求める方のためのプログラム	柔軟性向上、肩こり改善、関節痛予防改善、リラックス効果、健康増進	随時
			2,000円/回

■ トレーニング室 無料プログラム

プログラム名	内容	目的	年間本数
おはようストレッチ	心身をリラックスさせて、身体の筋肉をほぐします。1日のスタートを整えるプログラム	柔軟性向上、肩こり改善、関節痛予防改善、リラックス効果、健康増進、生きがい創出	144本 3回/週
ボールストレッチ	円柱状のボールを使用し、筋肉をゆるめ、背骨を整えていきます。	柔軟性向上、肩こり改善、関節痛予防改善、リラックス効果、健康増進、生きがい創出	96本 2回/週
ストレッチ&筋膜リリース	円柱状のボールを使用し筋肉をゆるめ、背骨を整えると共に筋膜アプローチを行います	柔軟性向上、肩こり改善、関節痛予防改善、リラックス効果、健康増進、生きがい創出	48本 1回/週
ピラティス	姿勢と心を整え、伸び上がる姿勢とメリハリのある身体作りを行います。	筋力向上、姿勢改善、関節痛予防改善、リフレッシュ効果、健康増進、生きがい創出	48本 1回/週
かんたんヨガ	生活に取り入れ易いヨガのポーズを実践し、身体の内側の筋肉と柔軟性を鍛えます。	柔軟性向上、姿勢改善、肩こり改善、関節痛予防改善、リラックス効果、健康増進、生きがい創出	96本 2回/週
リフレッシュヨガ	交感神経の高まりを抑え、副交感神経支配を促す、ゆったりとしたヨガ時間を提供します。	柔軟性向上、姿勢改善、肩こり改善、関節痛予防改善、リラックス効果、健康増進、生きがい創出	48本 1回/週
かんたんエアロ	エアロビクスの基本動作を繰り返し、音楽に合わせて体を動かすことを楽しみます。	脂肪燃焼、生活習慣病予防、リフレッシュ効果、健康増進、生きがい創出	48本 1回/週
かんたんステップ	音楽に合わせて、踏み台昇降と共に様々なステップを踏んだ有酸素プログラム。	脂肪燃焼、生活習慣病予防、リフレッシュ効果、健康増進、生きがい創出	48本 1回/週
シェイプアップファイティング	エキサイティングな音楽に合わせて、キック・パンチでストレス解消できる格闘技系プログラム	脂肪燃焼、生活習慣病予防、リフレッシュ効果、健康増進、生きがい創出	96本 2回/週
ZUMBA	ラテン及び世界中の音楽に合わせて行うダンスフィットネス	脂肪燃焼、生活習慣病予防、リフレッシュ効果、健康増進、生きがい創出	48本 1回/週
トランポリンエクササイズ	トランポリンを使用したダンスエクササイズ、関節への負担なく、楽しく運動していただけます。	脂肪燃焼、生活習慣病予防、リフレッシュ効果、健康増進、生きがい創出	48本 1回/週
バランスボールエクササイズ	バランスボールを使って、筋力向上・バランス能力向上を目的としたプログラム	筋力向上、姿勢改善、関節痛予防改善、リフレッシュ効果、健康増進、生きがい創出	96本 2回/週
ミニボールエクササイズ	ミニボールを使って、身体のバランス・調整力を向上させるためのプログラム	筋力向上、姿勢改善、関節痛予防改善、リフレッシュ効果、健康増進、生きがい創出	96本 2回/週
生活筋力向上® ゆっくりプログラム (生活習慣病予防)	日常生活をより活動的にする為の筋力を高め、生活習慣病のリスクを下げるためのプログラム	筋力向上、生活習慣病予防、姿勢改善、関節痛予防改善、リフレッシュ効果、健康増進、生きがい創出	48本 1回/週
チェアエクササイズ	イスに座って筋力アップ運動から有酸素までどなたでも楽しく、効果的に取り組んで頂けます。	筋力向上、介護予防、姿勢改善、関節痛予防改善、リフレッシュ効果、健康増進、生きがい創出	48本 1回/週
合計			1,056本/年

2 屋外施設

■ 健康・運動短期教室

事業名	対象者（世代）						実施回数	受講料等
	実施場所							
	内容						目的	
体育大好き① 	幼	児	学	般	中	高	10回/期 4期/年	8,600円/期
野球場/運動場						不足する運動の場の提供、運動能力の向上、健康的な身体の育成、意欲的な心の育成、社会適応力発達		
走り方やボール投げなど、運動の基本から身体の使い方を学んでいきます。身体を動かすことが好きになる教室。								
体育大好き② 	幼	児	学	般	中	高	10回/期 4期/年	8,600円/期
野球場/運動場						不足する運動の場の提供、運動能力の向上、健康的な身体の育成、意欲的な心の育成、社会適応力発達		
走り方やボール投げなど、運動の基本から身体の使い方を学んでいきます。身体を動かすことが好きになる教室。								
テニスキッズ 	幼	児	学	般	中	高	10回/期 4期/年	10,000円/期
テニスコート						スポーツ文化の裾野拡大、技術力の向上、健康的な身体の育成、意欲的な心の育成、社会適応力発達		
小さい頃からテニスに親しみ、興味をもってもらうことを大事にします。テニスを通じて、礼儀や仲間とのつながりを学びます。								
テニスジュニア 	幼	児	学	般	中	高	10回/期 4期/年	10,000円/期
テニスコート						スポーツ文化の裾野拡大、技術力の向上、健康的な身体の育成、意欲的な心の育成、社会適応力発達		
小学1年生～6年生対象。各ショットの練習から将来的に試合に参加できるような高い指導を行います。								
初めてテニス 	幼	児	学	般	中	高	10回/期 4期/年	15,000円/期
テニスコート						スポーツ文化の裾野拡大、技術力向上、健康増進、生きがい創出		
はじめてテニスをする方でも安心して参加できるよう、ラケットの握り方から丁寧な指導。中盤からはゲーム形式を取り入れ楽しみながら参加できる教室です。								
テニスレディース 	幼	児	学	般	中	高	10回/期 4期/年	15,000円/期
テニスコート						スポーツ文化の裾野拡大、技術力向上、健康増進、生きがい創出		
女性限定。基本の6ショットの習得から試合がスムーズに行えるようラリー練習や試合形式での練習を行います。								

自主事業案

事業名	対象者（世代）						実施回数	受講料等
	実施場所							
	内容						目的	
キッズサッカー 	幼	児	学	般	中	高	10回/期 4期/年	10,000円/期
芝生広場/運動場						目的		
身体を動かすことの楽しさを得ると共に、サッカーを通じて友達を思いやる気持ちを育みます。						スポーツ文化の裾野拡大、技術力の向上、健康的な身体の育成、意欲的な心の育成、社会適応力発達		
ジュニアサッカー 	幼	児	学	般	中	高	10回/期 4期/年	10,000円/期
芝生広場/運動場						目的		
全身持久力や協調性・集団活動等の能力を伸ばすと共に、様々なテクニックを習得していきます。						スポーツ文化の裾野拡大、技術力の向上、健康的な身体の育成、意欲的な心の育成、社会適応力発達		
阪神タイガース ベースボール スクール	幼	児	学	般	中	高	4回/月・36回以上/年	
	野球場						通年	
	30年度より実施されております、阪神タイガースとのベースボールスクール。31年度以降も継続して実施する予定ですが、現状では事業方法等不明な点も多いため、しっかりとした引継ぎを受けた上で判断いたします。						スポーツ文化の裾野拡大、技術力の向上、健康的な身体の育成、意欲的な心の育成、社会適応力発達	