

## 川口市から広まれ！「マイベスト宣言」から生まれる健康意識！



今年開幕する東京オリンピック・パラリンピックの大会ビジョンに掲げられる基本コンセプトのひとつが「全員が自己ベスト」。

2020年7月24日の開幕に向け、アスリートだけでなくみんなと一緒にベストな自分を目指す取組みとして、内閣官房東京オリンピック・パラリンピック推進本部事務局が「beyond2020 マイベストプログラム」を実施しています。

このプログラムは皆さん一人ひとりの「マイベスト目標」の設定と、目標達成に向けた行動を支援する事業に対して、beyond2020 マイベストプログラム認証事業とするもので、HPなどでその活動や取組みを紹介しています。

「アクティブフィットマイベスト応援プログラム」は、埼玉県川口市に拠点を置く、多世代が参加する総合型地域スポーツクラブのスポーツ・サンクチュアリ・川口によるクラブ会員と地域住民を対象とした取り組みです。

今回は、NPO 法人スポーツ・サンクチュアリ・川口（以下本クラブ）のクラブマネージャーである相澤和江さん（以下敬称略）と、本クラブのプログラム「アクティブフィット club」に参加している会員の皆様にお話を伺いました。

## 今までになかった「健康意識」と「自己ベスト」の掛け合わせを上手く使って いけたら

——beyond2020 マイベストプログラムを知った経緯、認証申請する経緯について教えてください。



**相澤：**私どもは常々総合型地域スポーツクラブとして、地域の皆様に運動を通じて健康を意識いただくことを周知する役割があると思っています。そんな中で、日本スポーツ協会から「beyond2020 マイベストプログラム」に参加して、クラブの活性化の機運にしませんかとお声がけいただきました。「自己ベストを更新しよう」という内容は、当スポーツクラブにはなかった切り口だなと思いました。今までも、運動を

続けることで BMI が標準になったり、持久力がついたりという結果を資料にまとめていました。そこに「マイベスト宣言」や「目標達成」の要素を足すことによって、参加者にとっても今まで以上に楽しんでプログラムに参加いただけるのではないかと感じました。

——「アクティブフィットマイベスト応援プログラム」（以下本プログラム）についてどのような活動か教えてください。

**相澤：**当スポーツクラブの会員向けの取り組みには、クラブオリジナルメソッドである「ベクトルウォーキング」（重心移動や運動時の骨格、筋肉の状態などを意識し、動きの質を高めることが目的。）を活用したプログラムの実施や、健康づくりのための定期クラス、会員同士の交流を図る遠足等への参加を促し、その中でマイベスト目標を宣言をしていただきます。その後は、目標達成のためのサポートをする取り組みです。

会員以外の方には、「ニュースポーツ体験&測定会」と「ベクトルウォーキングメソッド体験会」という2種類の体験会を通し、健康への意識作りを周知しながらマイベストプログラムへの参加を呼びかけています。

——参加者にはどのようにマイベスト宣言をしていただいていますか。

**相澤：**会員の方にはプログラムを受けていただく中で、インストラクターからマイベスト宣言の説明を行い、参加を呼びかけています。宣言用紙をお渡しして、マイベスト宣言を記載いただいた上で、当クラブに提出しても良いし、ご自分で持ってても良いとしました。

会員以外の方は、前述の2種類の体験会の中でマイベスト宣言をしていただきました。体験会で宣言いただいた方には、当スポーツクラブの無料体験をご紹介しますなど、目標達成のサポートができればと思っております。今後1月と2月にも同じ体験会を実施予定です。

——マイベストプログラムとして本プログラムを実施している中で、特に工夫した点や、今後に向けた課題などはありますか。

**相澤：**本プログラムだけに限った話ではないですが、我々運営者とともに当スポーツクラブの理念や取組みの周知活動や体験会の企画などに参加いただける方を、会員の中から募りたいと考えています。やってみたいこと、もっとこうして欲しいことなど、会員の目線でアイデアを出してもらえれば当スポーツクラブが盛り上がるのではないかと期待しています。

課題としては、男性の参加者を増やしていくことが挙げられます。特に今までお仕事などに忙しかった世代の方に対して、ただ、「健康のために運動をしましょう」「生活の中に運動を取り入れましょう」とお勧めするだけのアプローチでは弱いなと感じていました。そこで、東京オリンピック・パラリンピックの基本コンセプトの1つにある「全員が自己ベストを目指す」というbeyond2020マイベストプログラムだからこその旬な言葉と、イメージのしやすさを上手く活用したいと思っています。

——beyond2020マイベストプログラムに対し期待することはありますか。

**相澤：**2020年はいよいよ東京オリンピック・パラリンピックが開幕します。我々のような総合型地域スポーツクラブが、国の大きな行事に関わるプログラムに認証いただいたことはとても誇らしいことだと思います。今後は、当スポーツクラブを通じてだけでなく、「スポーツ・サンクチュアリ・川口に行けばマイベストプログラムに参加できるんだ」というような、参加の入り口が多方面に広がることを期待します。

## オリンピック・パラリンピックも楽しみだけど、私たちの目標が達成できるかがもっと楽しみ

次に、「アクティブフィットマイベスト応援プログラム」の1つである「アクティブフィットclub」の参加者の皆様にお話をお伺いしました。



「アクティブフィットclub」は、会員の中で65歳以上の方が対象の介護予防を目的としたプログラムです。

この日は2名のインストラクターとともに、約90分間体を動かしました。参加者の皆さんは、「マイベスト宣言」を通じて、beyond2020 マイベストプログラムを知ったそうです。

マイベスト宣言をしてみようと思ったきっかけは、「皆に宣言する事で、今まで以上に頑張れそう」「負けないように頑張ろうと思える」といった声が多くあがりました。また、宣言することによって、インストラクターや会員同士で目標の進捗について会話することも楽しみの一つだとのこと。会員以外のお友達にも、マイベスト宣言の話題をきっかけに健康や運動習慣について話す事が多くなったり、今まで以上に健康を意識するようになったとの感想でした。



他にもプログラムに参加した感想を伺うと

「beyond2020 マイベストプログラムの説明を聞いたときは、なぜ7月24日までなのかなと思ったけど、オリンピック開幕と聞いて、それは絶対忘れないなと思いました。こういった機会があることで、よりオリンピックが身近になった気がします。アスリートと一緒に自己ベスト更新って、なんだかすごくワクワクしますね。オリンピック

の開幕も楽しみだけど、私たちの目標達成ができていくか、それがもっと楽しみ（笑）」と素敵な笑顔でお話ししてくれました。

インストラクターの土屋さんは、「beyond2020 マイベストプログラムに認証いただいたからは、今まで以上に会員の皆さんがご自身の健康について意識いただき、前向きにプログラムに取り組んでいるように思います。私たちも、皆さんが楽しみながら目標達成できる

ように精一杯お手伝いしたいと思います。」と会員の皆さんの意識向上に実感を感じているようでした。

最後に、クラブマネージャーの相澤さんに、ご自身のマイベスト宣言について伺いました。「私のマイベスト宣言は、会員の皆さんが目標達成することです。そのために、できる限りのサポートをしていきたいです。」

■スポーツ・サンクチュアリ・川口

<https://npo-sanctuary.jimdo.com/>

■beyond2020 マイベストプログラム

[https://www.kantei.go.jp/jp/singi/tokyo2020\\_suishin\\_honbu/beyond\\_mybest/](https://www.kantei.go.jp/jp/singi/tokyo2020_suishin_honbu/beyond_mybest/)