

# 令和3年度 草の根育成助成事業 フレイル予防プロジェクト「シニア のeスポーツ体験会」



---

実施：令和3年11月10日～令和4年1月22日

会場：東京都北区赤羽

主催：特定非営利活動法人 れっど・しゃっふる

# 団体紹介1 クラブ設立と目的

多種多彩なスポーツと文化に触れ合う中で、世代間を超えた交流の場の実現を目指し、平成20年に【総合型地域クラブ】として設立。

東京都北区赤羽地域を生活基盤とする住民が、日常生活の中でスポーツ・文化に触れることを楽しみ、健康体力の維持増進と会員・地域住民相互の親睦を図り、明るく豊かな生活の実現に資し、さらなる地域コミュニティーの普及振興に寄与することを目的としている。

# 団体紹介2 総合型地域スポーツクラブとは

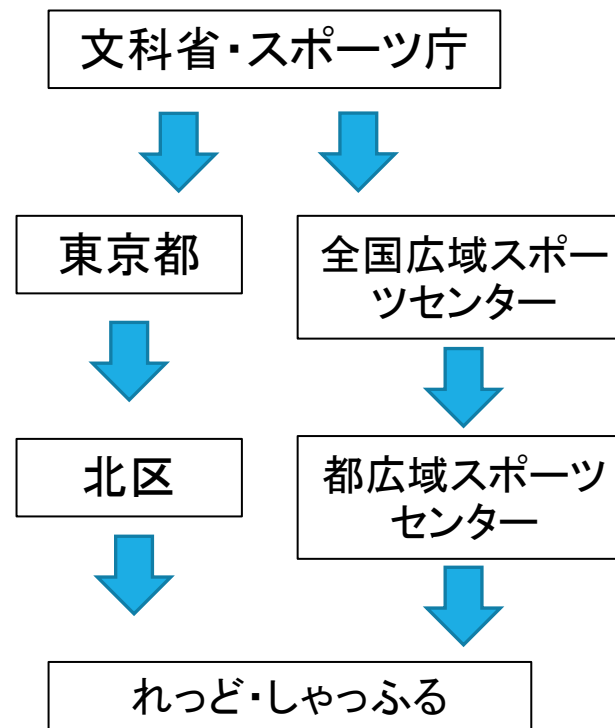
地域住民による「多種目」、「多世代」、「多志向」の考えのもと、地域課題解決等に取り組む。

文科省のスポーツ振興。10年文科省公表の「スポーツ立国戦略」に総合型推進明記。

全国3580のクラブ。東京都146。各都道府県広域スポーツセンターが管理。



多世代	幼児から高齢者まで、幅広い世代にわたって構成されています。
多種目・多様性	個人の体力や技術レベルに応じた多様な活動ができます。 また、地域住民一人ひとりのスポーツニーズに応じられるような複数種目から選択することができます。
指導者	個人の年齢や体力、目的、レベルに応じた指導を行うことのできる指導者がクラブにはいます。
活動拠点	公共施設や学校施設等を地域コミュニティの拠点として活用し、定期的・計画的・継続的にスポーツ活動が実施できます。
自主運営	クラブ運営や事業企画を会員自らが行き、会員一人ひとりが活動に際して関わりを持ち役割を担って、自主性・自発性を活かして運営されます。



# 団体紹介3 クラブの活動内容

## 【小学生向け】

屋鋪要氏（元ジャイアンツ）の野球教室／サッカー教室／バルシューレ／子どもトラカル教室  
元オリンピック選手渡邊高博氏の陸上教室／バスケットボール教室／理科実験教室

## 【大人向け】

大人のフットサル教室／バドミントン教室／大人のバレエストレッチ／大人のバレエ基礎教室  
エンジョイ種目（バドミントン／バスケットボール／卓球）

## 【どなたでも】

三線教室／社交ダンス／ピラティス／詩吟楽しむ会  
ノルディックウォーキング（ポールウォーキング）

# 取り組む課題

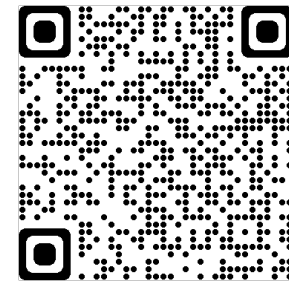
東京都北区の高齢者増加、人生100年時代。  
健康寿命、社会参加寿命の延伸

フレイル予防プロジェクト「シニアのeスポーツ体験会」

地域住民にフレイルを知ってもらい、生活習慣を見つめ直して、健康寿命を延ばす目的で取り組む。

※フレイルとは加齢による介護予防予備軍の「虚弱」の事。

フレイルの紹介はクラブHPにて。→



# 助成事業の紹介1 取り組み内容①

対象：東京都北区赤羽・志茂地域の高齢者

協力：○北区社会福祉協議会 ○日本アクティビティ協会（指導レクチャー）

期待効果：eスポーツを使って高齢者の認知機能に刺激を与え、新たな生きがいや交流の場を作りたい。

【期間】令和 3年11月10日 ～ 令和 4年 1月22日 合計 8回

【会場】志茂2丁目会館、しもぞうハウス（社会福祉協議会）

【内容】太鼓の達人（画面や音楽に合わせて太鼓を叩くゲーム）

【実施中】感染症対応で施設変更や日程延長となった。

【参加数】8日間延べ 10名（地域住民60～80歳代）

# 助成事業の紹介2 活動の様子



太鼓型の  
コントローラー



テレビ画面  
を見て太鼓を叩く



志茂2丁目会館  
11月10日



しもぞうハウス  
1月20日

# 助成事業の紹介3 予算

---

○支出 85,214円

人件費(監督者謝金)	24,000円
備品購入費(ゲームソフト)	15,500円
広告宣伝費(新聞折込)	18,150円
印刷製本費(チラシ作成)	13,590円
郵送代	1,974円
会場費	12,000円

○収入 46,214円

参加費収入	5,000円
クラブ拠出金	41,214円

○助成額 39,000円



# 助成事業の紹介4 事業成果

---

- ・新しい体験をする事で脳に刺激
- ・ゲームにより生まれるコミュニケーション
- ・デュアルタスク(複数課題)

→介護予防の効果

- ・独居の男性老人の居場所、生きがいづくりができた。  
(男性は社会参加が少ない為、介護になりやすい。)

# 助成事業の紹介5 感染症対策、反省点

---

## ○感染症対策

- ①事前に注意事項を周知、予防協力を依頼。
  - ②アルコールシート、消毒液を準備。参加者がゲームを交代するたびに除菌シートで拭いた。
  - ③終了後も体調が不調になった場合の追跡。
- 活動での感染者、クラスターはなかった。

○eスポーツの認知度が低い為、人数が少なかった。

→チラシ新聞折込やネットからの効果はほぼなかった。

→地域での広報に力を入れるべきだった。高齢者同士の繋がりや回覧板など。

# 助成事業の紹介6 今後の取り組みと展望

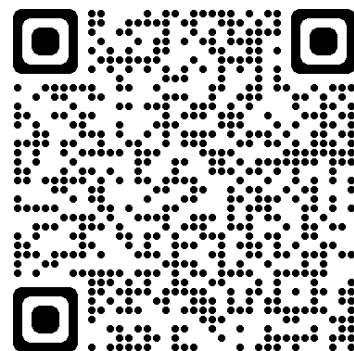
---

- 「今度は孫と一緒にやりたい」との意見→世代間交流の二次的な効果期待。
- 外出が減るとフレイルが進む。外出できない状況でも、ネットを駆使しオンライン上でのデジタルメディスンの効果期待。
- 社会福祉協議会やシニア包括支援センターと一緒にeスポーツを実施。
- 今回のeスポーツを始め、色々なアプローチで地域から健康寿命を延ばす意識を作っていきたい。

# eスポーツによる新たな、介護予防習慣を！



れっど・しゃっふるHP



れっどしゃっふるインスタグラム



今後も活動を定期的 to 実施し、地域へ貢献したいと思います。  
ご清聴有難うございました。