

# 稲城総合型地域スポーツクラブ「iクラブ」 設立 10 周年のあゆみ

だれでも  
どこでも  
いつでも スポーツを！



## 「iクラブ」の理念

iクラブは赤ちゃんからお年寄りまでが集い、スポーツを通じて健康で笑顔あふれる地域の居場所となり、100年先の子供たちが「iクラブがあるからこの街に住みたい」と胸を張って誇れるようなクラブをめざし活動していきます。

## 具体的活動目標

- ・ あらゆる世代が週 1 回は体を動かせるプログラムを提供しよう
- ・ 一人一人がクラブの担い手であり主役となれるクラブを創ろう
- ・ 地域の方との出会いと交流の場を作り、人の顔が見える街にしよう



# 会長ごあいさつ

## i クラブ・設立 10 周年を迎えて

i クラブ会長 島 啓子

稲城総合型地域スポーツクラブ「i クラブ」は 2008 年 6 月に誕生し、今年で満 10 年を迎えることができました。これもひとえに稲城市市民部スポーツ推進課（旧体育課）をはじめ、稲城市役所、公益財団法人いなぎグリーンウェルネス財団など皆様のご支援の賜物と深く感謝申し上げます。

i クラブは体育指導委員（現スポーツ推進委員）を軸として、稲城市民有志が設立に向けて検討を重ねながら、市の掲げる“市民ひとり 1 スポーツ”の実現を目指し、スポーツを生涯にわたって親しめるクラブとして誕生しました。

i クラブの設立以降、市民にとってどのような教室が必要とされているかを常に検討しながら教室を展開してまいりました。現在では、幼児から高齢者まで年間延べ 2 万人以上の皆様がスポーツを楽しんでおります。

さらに 2011 年には、市民に信頼される団体になることを目指し、特定非営利活動法人（NPO）の法人格を取得いたしました。また、2016 年に策定されました稲城市スポーツ推進計画の中で、総合型地域スポーツクラブの位置づけも明確になり、稲城市市民部スポーツ推進課、稲城市福祉部高齢福祉課、公益財団法人いなぎグリーンウェルネス財団などの事業にも参画させていただいております。

今後はさらに市内の様々なスポーツ関係団体との連携を深めながら、運動に親しむ場を広げることで、市民の皆様が地域とのつながりを深められるクラブを目指し、研鑽を重ねながら進んでまいりたいと思います。

今後ともこれまで同様、ご支援ご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

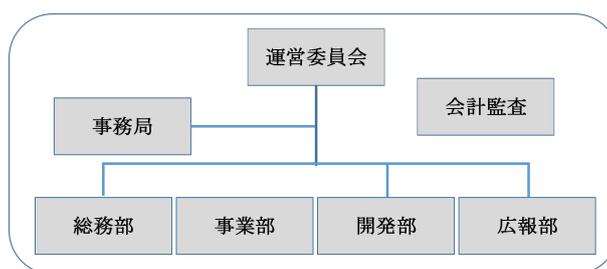
## i クラブ概要

稲城総合型地域スポーツクラブ “i クラブ” は、下図のような体制で年間を通じて様々な教室を実施しています。教室は会員（年会費：大人 3,000 円、子供 2,000 円）として参加していただくことを基本にしています。教室は大人通年教室、子供通年教室、イベント型から構成されています。大人通年教室は 18 歳以上を対象に、子供通年教室は高校生以下を対象に、年間を通して行なっている教室です。イベント型教室は、年に 1 回から数回、夏休みなどに実施しています。

手軽に参加することができるように、大人通年教室（卓球を除く）とイベント型教室は、会員以外の方も参加できる教室にしています。また、2017 年度から稲城市から高齢者を対象とした転倒骨折予防事業を受託し、指導者派遣、自主グループリーダー養成などを行なっています。

次頁は毎月開催している教室のスケジュール例です。黄色が教室名で、時間帯毎にクラスを分けて実施している教室もあります。主に総合体育館を実施場所として、日曜日を除くほぼ毎日、多くの教室を開催しております。

### i クラブの組織体制



2019年(令和元年)6月教室スケジュール

| 月(MON)    | 火(TUE) | 水(WED) | 木(THU) | 金(FRI) | 土(SAT) | 日(SUN) |
|-----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
|           |        |        |        |        | 1      | 2      |
| 3         | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      | 9      |
| 10 体育館休館日 | 11     | 12     | 13     | 14     | 15     | 16     |
| 17        | 18     | 19     | 20     | 21     | 22     | 23     |
| 24 体育館休館日 | 25     | 26     | 27     | 28     | 29     | 30     |

教室スケジュール例

# 数字で見る i クラブ

## 1. 会員数

会員の 80%以上が女性です。2014 年度までは女性会員が毎年増えていました。

これは子供の体操教室・チア教室（いずれも会員限定）が人気で学年単位でクラスを増設したためです。しかし、その後はほぼ 600 人程度で推移しています。

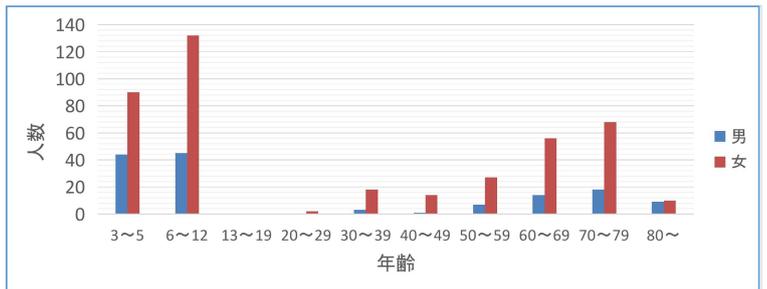


会員数

## 2. 会員の年代別構成

どの年代でも女性が多いことがわかります。小学生以下はチア教室の人気が高く女性が多くなっています。

男性会員を増やすことはもちろんですが、仕事をしている大人(20代から50代)や中学生、高校生の会員拡大が課題です。



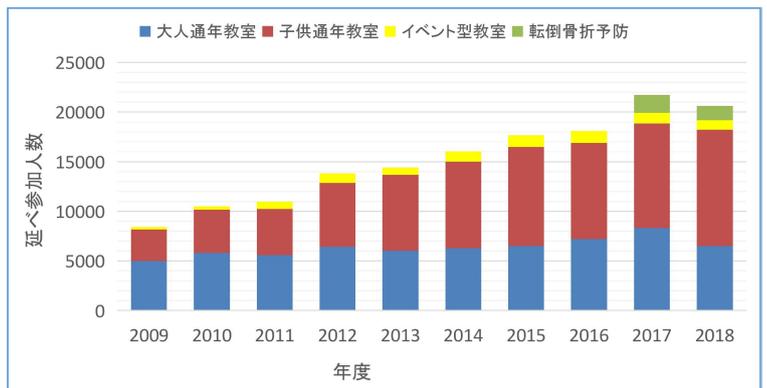
会員の年代別構成

## 3. 会員の延べ参加人数

設立当初、8,000 人程度から昨年度は、2 万人を超えるまでに増加しました。参加者の 90%程度が会員です。

大人通年教室は、ゆるやかに増加しています。子供通年教室の増加は、チア教室、体操教室によるものです。

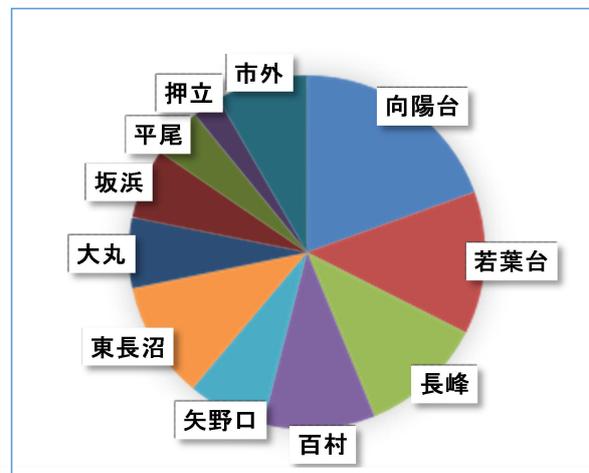
2017 年度から開始した転倒骨折予防事業（稲城市受託事業）は他の教室とは多少性格が異なるので別途緑色で表示してあります。



会員の延べ参加人

## 4. 会員の居住地

稲城市は 10 の地域に分かれていますが、i クラブの拠点がニュータウン(向陽台、若葉台、長峰)にあり教室の主な実施場所がニュータウンに近い総合体育館であることから、ニュータウンの会員で約 45%を占めています。



会員の居住地割合

## 設立から現在まで

2006年1月、稲城市の要請を受けて稲城市体育指導員協議会が中心となり、総合型地域スポーツクラブを考える会を発足させました。”総合型で何を指すべきか”を議論しながら、市民へのアンケート(888名の回答)を実施し、従来のスポーツクラブではないクラブを目指し、“だれでも、どこでも、いつでも”をスローガンに掲げました。

2007年4月には設立準備委員会として本格的な活動を開始し、各種団体へご協力をお願い、トップアスリートや有識者を招いた講演会、教室を実施しました。同時にストレッチポール、中高年健康体操、水泳、卓球、グラウンドゴルフなどの教室の試行を開始しました。そして、2008年には新しく発足するクラブの名称・ロゴ・理念・規約などを決め、組織としての体制を整えていきました。

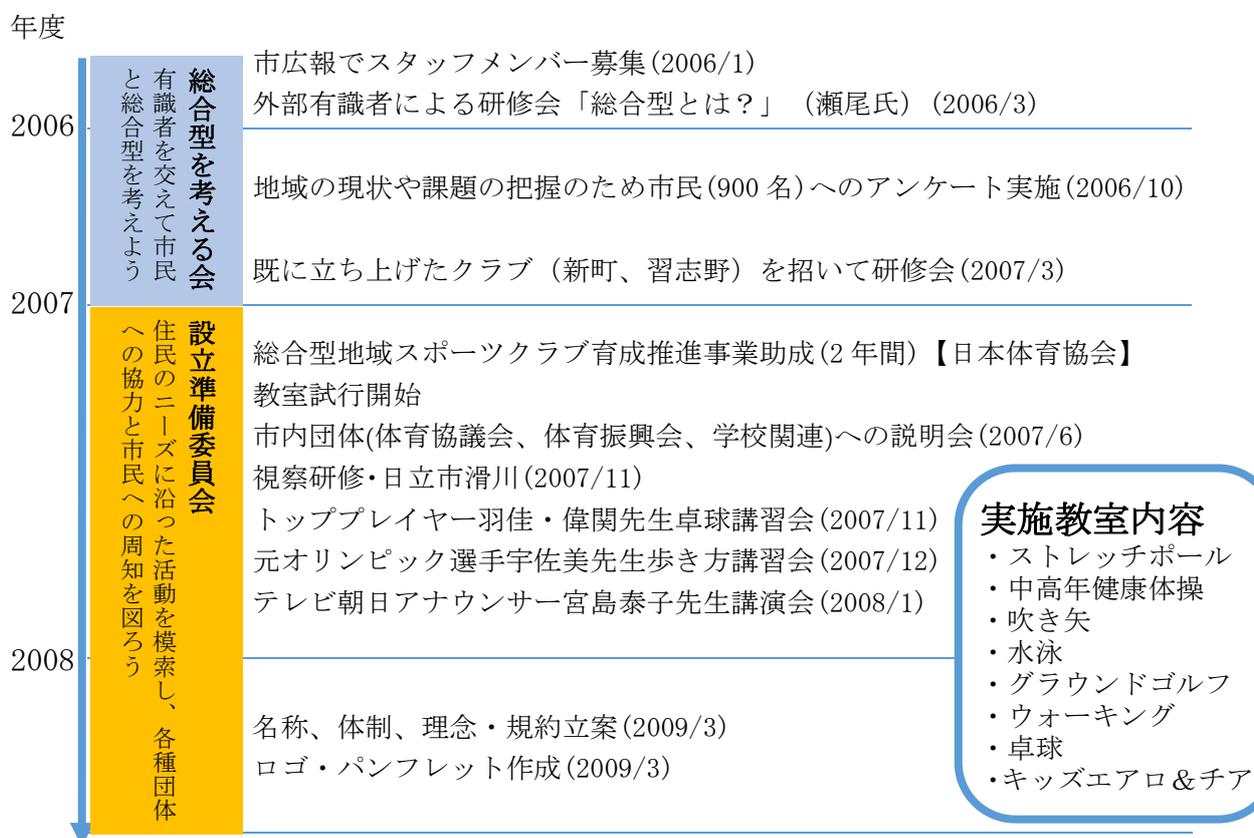
2009年4月に稲城総合型地域スポーツクラブ(iクラブ)が正式に発足しました。日本体育協会の助成を受けながら実質的な体制づくりを進め、2011年にはNPO法人の認証を取得しました。また、文部科学省、東京都、稲城市、各種団体の助成を活用しながら、大人から子供まで楽しめる教室を展開してきました。

2014年には、東京都からスポーツ功労賞を受賞することができました。新規の教室は、プレ事業として体験会などを実施して利用者ニーズを把握しています。教室の安全を確保しながら、教室内容の充実、ニーズの反映、採算性を考慮して現在に至っています。

2015年度から会報誌“スマイル通信”の定期的な発行を始めました。さらに会員の交流を深めるために、年1回の交流会を開催しています。交流会では太極拳、フラダンス、子供のチア・体操などの日頃の練習の成果を披露し、会員の交流を深めています。

2017年度からは稲城市の転倒骨折予防事業を受託し、稲城市10地区で高齢者の健康づくりを進めています。

### 設立までの経緯





# 各教室の紹介

## ストレッチ&リズム体操

ストレッチでしなやかにボールレーンで筋力UP、リズム体操で楽しみながら体しっかり動かします。  
(週1回)



## ソフトエアロビ&ピラティス

ソフトエアロビ(有酸素運動)とピラティスを取り入れ、体のコンディションを整えます。  
(月2回)



## ポールコンディショニング(初心者、経験者)

ストレッチポールを使用した基本のエクササイズで、体の緊張や歪みを改善し体のコンディションを整えます。  
(週1回)



## ゆる体操

ゆったりと体を動かしながらインナーマッスルを使って歩くことができるように、自分の体と向き合って緩めていきます。  
(月2回)



## ヨガ

モダンバレエの指導者による無理のない呼吸で、しなやかで芯のある体づくりを目指します。  
(週1回)



## 脳活体操(東京都助成事業)

フープやラダー等を使用し、手脚を協調する運動をしながら脳を活性化させる体操です。  
(月2回)



## 太極拳(楊名時健康太極拳/八段錦)

自律神経のバランスを整えリラックス効果があります。ゆっくりとした呼吸にあわせ体を動かすことで、調心・調息・調身が得られる健康運動です。  
(月2回)



## 練功十八法(中国健康体操)

呼吸に合わせて行なうストレッチ体操です。ストレス解消にもつながります。  
(月2回)



## 卓球(初級、中級)

初心者コースは基本的なフォームから卓球の楽しさを学びます。卓球ロボットも導入しています。中級者コースは経験者やもっと練習したい人のためのコースです。(初級週1回、中級月2回)



## グラウンドゴルフ

地域の交流の場として、年齢、経験の有無に関係なく気軽に楽しめます。  
(週2回)



## エンジョイフラ

初めての方も参加できるよう基礎からゆっくりと指導していきます。おおらかなハワイの曲に乗ってフラを楽しみましょう。  
(月3回)



## ターゲットバードゴルフ

マット上の羽根つきボールをアイアンでホールに入れて打数を競うニュースポーツです。  
(週1回)



### 親子体操(0歳、1歳クラス)教室

親子体操は親子で触れ合いながら神経系統の発達を促す体操を通して子育ての楽しさを伝えていきます。お母さんの産後の体力回復の体操を取り入れています。(月2回)



### 幼児体操(2、3、4、5歳児クラス)教室

2歳児は親子でリズム運動や、親と触れ合う体操を行います。3-5歳児は、リズム体操、ストレッチの後、マット、跳び箱、鉄棒等に体験し、体の基礎を育てます。(月3回)



### 小学生体操(小1,2、3年以上クラス)教室

基礎体操(ストレッチ、筋力UP)の後、マット、跳び箱、鉄棒を使って体力レベルにあった指導で基礎体力を養い、達成する喜びを体感します。(週1回)



### チア(年少から中学生まで9クラス)教室

基礎トレーニングで、柔軟性・持久力を高め、運動能力の向上を目指します。チアダンステクニックの習得のみならず、チアスピリッツとして道徳的マナー・社会性育成も重視しています。(週1回)



### 水泳教室

水を通じての健康増進と、個々の泳力向上を図り、水泳の楽しさを体感します。(7,8月数回)



### キッズテニス教室

スポンジボールと軽いラケットでテニスの楽しさを体験します。(7,8月数回)



### 自転車乗り方教室

まだ一人で乗れない子供のために、専門の指導員が自転車の乗り方を正しく安全に指導します。(年1回)



### 幼児・小学生体操体験教室

マット運動基本を中心に体験し、機械体操の楽しさを知ります。トランポリン教室もあります。(7,8月数回)



### かけっこ教室

小学生を対象に楽しく、正しく速く走れる走り方を学びます。(12月数回)



### 健康講座

理学療法士が体の動きについて解剖学的と運動学の視点からわかりやすく解説します。動きを理解するためストレッチや体操などの実技も行ないます。(年2回)



### クラブ交流会

教室の紹介、発表会を通じて会員相互の交流を深めます。お楽しみ抽選会では地元農家にご協力いただき健康野菜を賞品にしています。(年1回)



### 転倒骨折予防体操(稲城市受託事業)

長期的な介護予防を目的に、地域でのグループ運営に講師を派遣し筋力アップやバランスアップに取り組んでいます。生き甲斐を持って参加できる居場所作りと仲間の交流も大切にしています。



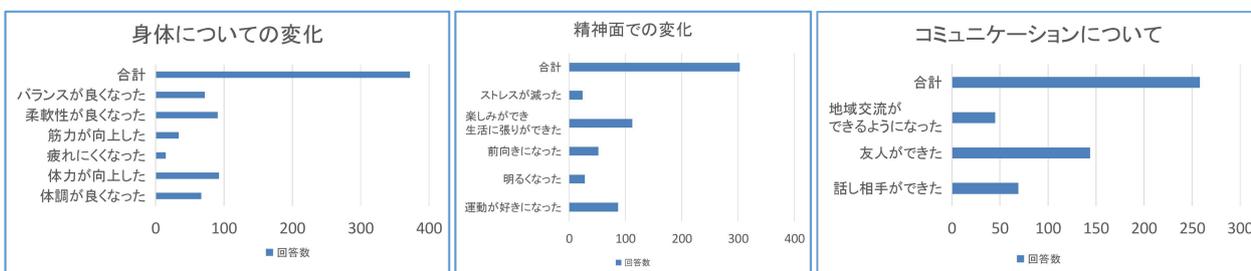
## i クラブ教室参加者へのアンケート調査結果 (2019年1月実施)

2019年1月～3月に会員に対してiクラブに参して、身体面、精神面、コミュニケーションについてどのように変わったかのアンケート(複数回答可)を実施しました。

- ・対象者：iクラブの教室に参加している会員(子供の場合は保護者)
- ・アンケート実施・回収期間：2019年1月～3月
- ・アンケート回収枚数：262枚

アンケートを集計した結果、身体面では体力や柔軟性が向上し、体調、バランスがよくなった。精神面では、楽しみができた生活にはりができた、運動が好きになった。コミュニケーションでは友人ができた、という回答が多くありました。教室を通して、多くの方が身体面・精神面での向上を実感しているようです。また、自由記述欄にも様々な意見、感想が寄せられました。

### アンケート集計結果(身体面、精神面、コミュニケーション) 回答数262(複数回答可)



### アンケート(自由記述欄)への感想・ご意見など

- ・ストレッチの継続の必要性を実感しました。
- ・常に体に意識がいくようになった。歩き方にも少し変化が出て良い方向にいつているように思います。
- ・週1回、毎回料金を支払う方式が良いと思います。
- ・毎回楽しく参加しています。ありがとうございます。先生に感謝!
- ・脳活体操など仕事に生かしています。
- ・仲間との会話が多くなり気軽に話せるようになりました。活動の日が待ち遠しいです。
- ・大変丁寧に教えていただき長続きが苦手な私が7年も続けられていることに先生に感謝あるのみです。
- ・教えてくださる先生の温かいご指導のおかげで、皆が和気あいあいと練習や活動をしており感謝です。
- ・生活のリズムができました。
- ・近くの体育館での活動がとてもありがたいです。ずっと宜しくお願いいたします。
- ・腰痛もちでしたが、教室に通うようになり改善されました。
- ・先生のちょっとしたお話がとても楽しくナルホド!と感心します。
- ・普段できない動きができ、のびのび活動ができてうれしいです。
- ・子供が毎週楽しく通っています。同じ年齢の子供たち同志でふれあえる貴重な場となりました。
- ・先生方の熱心なご指導のおかげで、毎週楽しみに通っています。
- ・学校以外・他学年のお友達ができて毎週のレッスンを楽しみにしています。
- ・子供・大人ともに、より多くのクラス・プログラムができる事を期待しています。
- ・始めた頃は体が固かったのですが、自分でも柔軟運動をして、すっかり柔らかい体になりました。
- ・iクラブの指導者の皆さん素晴らしいですし、良い方達ばかりです。続けられたのも先生のおかげです。
- ・いつもお世話になっています。長く教室が続くことを願っています。

# iクラブの会員・一般向けの情報発信

iクラブでは、ホームページ、会報誌“スマイル通信”などを通して情報発信に努めています。

## ◆iクラブのホームページ (<http://www.inagi-iclub.org>)

iクラブのホームページでは、iクラブの概要、年間開催予定教室一覧、毎月の募集、毎月実施の教室カレンダー、会報誌“スマイル通信”のバックナンバーなどを掲載しています。

また、ホームページから直接参加申し込みや問い合わせができるようにしています。さらにクラブの様子がわかるように内容を充実させていきたいと考えています。

### トップページの画面 (“iクラブ”で検索)



## ◆iクラブだより“スマイル通信”の発行

2014年12月より会報誌“スマイル通信”を発行しております。2019年には発刊から5年目を迎え、2019年6月号で第10号の発行となります。

発行は6月と12月の年2回、発行部数は約1200部です。創刊から続く表紙のロゴタイトルは、稲城市名産の梨の色と木々の葉の緑色をイメージしています。

毎号、稲城市のご協力により公式イメージキャラクター”稲城なしのすけ”を使用しています。掲載内容はイベントや各種講習会の開催報告はもとより、教室(プログラム)・iクラブの紹介など、見やすく楽しい広報誌を目指しています。



創刊号 (2014年12月号)



NO.10 (2019年6月号)

発行 稲城総合型地域スポーツクラブ (NPO 法人 i クラブ)  
発行日 2019 年 6 月  
ホームページ <http://www.inagi-iclub.org>  
電話 042-331-8866 (受付火曜日ー金曜日 12:00-16:00)