

【団体名】特定非営利活動法人BIWAKO SPORTS CLUB



【所在地】滋賀県大津市木戸901

【会員・構成員数】会員数 494名(2023年12月現在)

【活動開始年】2006年～ 総合型地域スポーツクラブとして活動開始

【設立(活動)の目的】健康維持増進からトップアスリートを目指す選手まで多志向に対応できるよう、総合型地域スポーツクラブとして大津市北部を中心に活動しています。スポーツを通して「人が育ち」、クラブを拠点に「人と人が繋がり」、「豊かで元気な町づくり」に寄与できるよう努めています。

【活動・取組の概要】主に幼児～小学生年代を中心としたスポーツの教室およびイベントの開催や、幅広い年代を対象とした生涯スポーツ(ウォーキングサッカーや健康体操)を実施しています。

【効果・成果】スポーツ(運動)の環境・機会を増やし、継続的な活動をすることによって、参加者の体力向上につながり、仲間づくり(コミュニティー)の場としても効果が出ています。近年では主に高齢者を対象とした健康増進としての体操教室の実施で、健康寿命延伸の課題にも取り組んでいたり、生涯スポーツとしてどの世代もが一緒に楽しめるウォーキングサッカーを取り入れ、地域の沢山の方が体を動かせる場となっています。

【今後の目標・展望】どの世代・対象者にも参加しやすいよう、今後は種目やコンテンツを増やし、地域で1人でも多くの方が活動に参加いただけるよう様々なジャンルでスポーツ(運動)の機会をさらに増やしていきたいと考えています。

【びわこスポーツクラブの取り組み】

○スクール事業

サッカースクール



陸上スクール



バスケットボールスクール



リズムトレーニングスクール



○イベント事業

キャンプ



スポーツ大会



ワークショップ



マラソン大会



サマースクール



○健康増進事業

ウォーキングサッカー



健康体操教室



体力測定



スポーツフェスティバル



【地域での健康増進についての取り組み紹介】

○ウォーキングサッカー

子ども～年配の方まで幅広い世代で楽しめて、障害のある方も一緒にできるスポーツ⇒運動の負荷が軽く、ルールも簡単で優しい雰囲気

月に1回、近隣の大学施設等を借りて開催
年齢・性別・経験や障害の有無を越えてみんなが楽しんでいる

効果・・・スポーツを通じてコミュニケーションが積極的に行われる
1時間半の実施時間で約8000歩、運動量の面でもちょうど良い



○健康体操

世代を問わず体を動かせる健康体操を実施⇒
音楽に合わせて筋力運動・ストレッチ・脳トレなど楽しく運動

近隣学区の体育協会と共同で実施(毎月1回) / 平和堂店舗の
コミュニティスペースで実施(毎月2回) / 地域からの依頼
(不定期・単発)

効果・・・定期的に参加されることで運動習慣が身につく
顔なじみの方が増え、仲間づくり・コミュニティの場になっている

