

株式会社スマートコミュニティ
ニュースレター vol.4

『シニアが考える“ゆるスポーツ”』特集号



日本版CCRC スマートコミュニティ稲毛

< 目次 >

1. 特集 _____
スマートコミュニティ稲毛のアクティブシニアが考える
“ゆるスポーツ” P.2
 - ・健康維持を目指す施策『ゆるスポーツ』
考案プロジェクトを立ち上げ
 - ・シニアとスタッフによる3種目の『ゆるスポーツ』が誕生
 - ・体験会で多くのアクティブシニアがゆるスポーツに熱中
2. インタビュー _____ P.4
3. 株式会社スマートコミュニティ、
スマートコミュニティ稲毛について P.5

健康維持を目指す施策『ゆるスポーツ』 考案プロジェクトを立ち上げ

スマートコミュニティ稲毛では、日ごろから、ご利用されるシニアの皆様の健康維持を目指して活動しています。「アクティビティ」や「サークル」「イベント」の充実、病気を未然に防ぐ「予防医療」「予防介護」の導入、入居時には「健康診断」の実施などにより、様々な面から健康をサポートしています。

2016年11月には、健康維持のサポートの一環として“頭と身体を動かすこと”、“新しいスポーツを考えること”による健康効果を期待し、『一般社団法人 世界ゆるスポーツ協会』とタッグを組み、スマートコミュニティ稲毛の会員が「ゆるスポーツ」を考案するプロジェクト『スマゆるスポーツプロジェクト』を開始しました。

■ だれもが楽しめる新スポーツ『ゆるスポーツ』



「ゆるスポーツ」は、年齢、性別、運動神経、そして障害の有無に関わらず、だれもが楽しむことができる近年注目を集めている新スポーツです。専用のイモムシウェアを装着し、地面を這いながらプレーする「イモムシラグビー」や、大きな声で土俵を揺らし、紙相撲の力士を動かす「トントンボイス相撲」など、見た目のおもしろさからも人気を博しています。

この度のプロジェクトは、当社の「より健康でアクティブなシニアライフを会員の皆様にお過ごしいただきたい」という想いから、一般社団法人 世界ゆるスポーツ協会にコラボレーションを提案。協会の「シニアの方々がスポーツに取り組む機会を創出したい」という想いと合致したことから実施する運びとなりました。なお、シニアがゆるスポーツを考えるのは、「一般社団法人 世界ゆるスポーツ協会」としては初めての取り組みとなりました。

■ プロジェクト開始は「ゆるスポーツ」を知ることから

2016年11月7日、プロジェクトのキックオフイベントがスマートコミュニティ稲毛のクラブハウスで行われました。当日は、一般社団法人 世界ゆるスポーツ協会の萩原 拓也さんを講師に迎え、まず「ゆるスポーツとは何か？」についてお話いただきました。その後、100円ショップで購入したものや、普段から身近にあるものを使い、二人一組でゆるスポーツを考えるワークショップを実施。参加者は、ゆるスポーツの楽しさを体験しました。

イベントの最後には、今回のプロジェクトのゴールとして、「12月23日に行われるクリスマスパーティーで行うゆるスポーツの考案」が設定され、会員の皆様と当社スタッフの混合チーム3グループによるプロジェクトがスタートしました。



一般社団法人 世界ゆるスポーツ協会 萩原 拓也さん

■ ゆるいからこそ、考案には頭を使う

3週間後の11月28日、各グループによる考案したゆるスポーツのプレゼン大会が行われました。自信を持って発表したチームの案には、他のチームメンバーや萩原さんから「点数のカウントに時間がかかり過ぎではないか？」などの手厳しいコメントが寄せられました。各チームとも何度も頭を悩ませながら試行錯誤する様子の参加者が多く、「見た目はゆるいが、考えるのはなかなか難しい」と感想を漏らす方もいらっしゃいました。



シニアとスタッフによる 3種目の『ゆるスポーツ』が誕生

活動開始から約1カ月半後、3種目のゆるスポーツが誕生しました。

(1) ヘイトダスト



ゴミ（ダスト）に見立てた沢山のカラフルなボールを柄の長いほうきで掃き、相手の陣地へ追いやる、掃除をモチーフにした競技。多くの人が使用したことのある「ほうき」を利用しており、誰でもプレー可能で、連続して前後左右へと動くため、足腰の運動に適しています。カラフルなボールが互いの陣地を行き来したり、プレーヤーがあちこち賑やかに動きまわったりするため、観客も楽しめます。なお、本チームには当社の保健師も参加し、一緒に考案しました。

(2) ぼんリング



投げ手が投げたボールをおぼんでアタックし、ペットボトルのピンを倒す新感覚のボウリング。アタッカーは三角形の周囲のどこで待ち構えてもよいので、位置取りがカギになります。見た目のゆるさからは想像できない程、位置取りに戦略性が伴う競技です。ストライクやスペアは至難の業ですが、取れた際にはこの上ない爽快感を味わえます。なお、本チームには、当社の染野正道代表取締役社長も参加し、会員の方々と楽しく考案しました。

(3) サンタアスロン



ほうきで風をを起こし紙風船を的まで転がすカーリング風競技、頭にトナカイやサンタクロースのカチューシャをつけ、角や帽子の先端でスポンジをひっくり返す競技、ペットボトルを蹴り飛ばしクリスマスリースに当てるスポーツ射的風競技の3つを二人一組で行うトライアスロン。ペットボトルを思い切り蹴り飛ばす爽快感がやみつきになるゆるスポーツです。

体験会で多くのアクティブシニアが ゆるスポーツに熱中

12月23日のクリスマスパーティーでは、多くの会員の皆様にゆるスポーツを体験していただき、「簡単そうだけどやってみたらおもしろい」「見ているだけでもおもしろい」という感想をいただきました。考案した方々は会員の仲間が楽しんでいる様子に、大変喜んでいました。

本プロジェクトに参加した運営部の佐々木 光夫さんは、「今回参加し、普段運営を行う中で、提供する側の満足で終わらせてはいけないということを改めて感じた。参加される皆さんが本当に『やってみたい』と思ってくださるかどうか重要だとわかった」と取り組みについての意義を語りました。

今後も当社は、シニアの健康維持を目的とした様々な活動を継続して会員の皆様に提供してまいります。



2. インタビュー

今回のプロジェクトに参加した、当社の染野正道社長、監修していただいた一般社団法人 世界ゆるスポーツ協会の萩原拓也さんにプロジェクトを終えた感想などを伺いました。

今回のプロジェクトに参加して、会員の皆様に「喜んでいただけるだろう」とある施策を一方向的に考え、用意するのではなく、一緒に何かを取り組むことによって、普段感じていることや気になる点について知り、それを反映した施策を実行することの重要性を知ることができました。



株式会社スマートコミュニティ
ソメノマサミチ
代表取締役社長 染野 正道

プレーした方がはまるゲームを考えるというのはなかなか難しかったです。実際にプレーした方自身が喜んだり、悔しがったりすると、プレーに対する高い満足感を得られるでしょう。そうなるように、多くの方が楽しめるゲーム性のチューニングや塩梅づくりを、みんなで大笑いしながら楽しく進めることができました。スマートコミュニティ内だけでなく、会員の皆様が考案したゆるスポーツが、世の中に大きく広がり、多くの方々に楽しんでいただけるようになったらとても素晴らしいと思います。そうなるように期待しています。

プロジェクト開始前は、皆さんがイメージされているスポーツとゆるスポーツのギャップについて、理解をしていただけるのかという点や、普段の場面での考え方よりもクリエイティブで特殊な発想ができるかというところに不安がありました。しかし、実際に進めていく中で、皆さんが徐々にスポーツクリエイターになっていく姿は非常に印象的でした。特に実際にプレーをしていく中で改善点を探したり、発見したルールの穴への対応を考えたりしたことが、非常によいスポーツの開発に繋がったと思います。今までゆるスポーツでは、シニアはあくまで“スポーツの提供先”として考えていました。しかし、今回の参加者の方からいただいた「昔は何も無い中で遊びを考えてきた。私達の方がこういうのは得意かも」というお話が非常に印象に残りました。シニアの方たちは、スポーツクリエイターとして適任かもかもしれません。今後はシニアの方たちにもスポーツクリエイターとして活動していただくという道筋が見えたと思います。



一般社団法人
世界ゆるスポーツ協会
事務局長 萩原 拓也 氏

ゆるスポーツを“メンタル”と“認知機能の刺激”につなげる

今回の取り組みの「介護予防」の効果について、スポーツ医学が専門の筑波大学 教育学博士の田中喜代次教授にお聞きしました。



タナカ キョジ
田中 喜代次 教授
(筑波大学 体育系)

私たちは、健康寿命の延伸、元気長寿、達老人生の達成に向けて、全身の様々な筋肉を使って脳へ刺激を与える目的として、「ストレッチ・リラクゼーション系」、マシンを活用した「レジスタンス系」、「有酸素系」、「ダンス系」、「レクリエーション・スポーツ系」にバランスよく取り組む『スマートエクササイズ』を提唱しています。ゆるスポーツは、「レクリエーション・スポーツ系」と言えます。「レクリエーション・スポーツ系」は、運動が苦手な方でも参加しやすく、ゆるスポーツのようにルールを考えたりすることでメンタル面や脳の認知機能の刺激につながるでしょう。運動習慣を身に付けて、老年期も日々をエンジョイしましょう。

株式会社スマートコミュニティ 会社概要

(2016年3月末時点)

本 社	千葉県千葉市稲毛区長沼町93-1
代 表 者	代表取締役社長 染野 正道
設 立	2004年7月22日
資 本 金	9億1,000万円
従 業 員 数	190名
事 業 内 容	アクティブシニアを主対象としたコミュニティ型レジデンス「スマートコミュニティ」の開発および運営

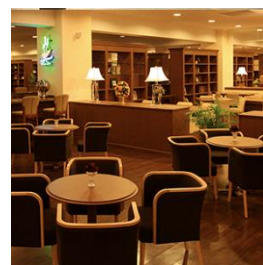
スマートコミュニティ稲毛について

■ 「スマートコミュニティ稲毛」とは

- 各種レストランやダンスホールなどを併設したクラブハウスとグラウンドによる「コミュニティ施設」と、分譲マンション「スマートヴィレッジ稲毛」からなるコミュニティ型レジデンス。
- 施設会員数は約700名、スマートヴィレッジA棟からF棟の総戸数は876戸。
- 会員が自由に利用することのできるアクティビティやサークル活動は約100種類。
- 長く健康で元気に暮らしていただけるように、朝晩こだわりの食事の提供に力を入れています。レストラン街にて様々なジャンルのお食事をお楽しみいただけます。

■ スマートコミュニティの考え

スマートコミュニティでは、シニアの不安を解消し、生き生きと暮らすことができるライフスタイルを提案しております。集まって暮らすことによりスケールメリットが発生します。スマートコミュニティは「お金の不安」「心の不安」「身体の不安」を解消できるサービスを備えた新しい形のシニア向け施設です。この新しい生活スタイルが早く日本の文化に育つよう邁進してまいります。



上:クラブハウス、下:住居棟

【コミュニティ+分譲マンション=スマートコミュニティ】

安 全 / 安 心	ゲートッドセキュリティなどの防犯体制や、フロントスタッフの24時間在中、安否サービスによる緊急対応体制を整備しています。
食 事 / 健 康	クラブハウスでの食事の提供により、毎日の献立・買い出し・調理が必要ではなくなり、自由に使える時間が増えます。多品目の食材を使用した彩り豊かな食事を摂ることで栄養が偏る心配がなくなります。また健康面では、クラブハウス内に看護師が常駐しており、日々の健康相談が可能です。
日 常 生 活	文化系から運動系まで様々なアクティビティやイベントを実施しているため、生きがいをもって暮らせる環境、友人を作りやすい環境が整っています。
お 金	資産となる所有権方式と年金範囲内をコンセプトにした基本生活費。