

- ① グループ名 特定非営利活動法人 日本ステップング協会
- ② 提案名 みなとみらい21健康タウン作り
- ③ 時期 平成23年5月1日から平成24年3月25日までの間（実質10回）毎回スタッフは8名

詳細

平成23年5月1日 参加者はゼロでした
平成23年6月26日 参加者は5人
平成23年7月24日 参加者は4人
平成23年8月28日 参加者は6人
平成23年9月25日 参加者は9人
平成23年10月23日 参加者は12人
平成23年11月27日 参加者は17人
平成23年12月25日 参加者は8人
平成24年1月22日 参加者は12人
平成24年2月26日 雨で中止
平成24年3月25日 参加者は9人

内容 みなとみらい21高島中央公園で、厚労省で21世紀の最も効果あると評価のステップング運動をみなとみらい地区の方々に多く知って頂き、短時間に脂肪を燃焼可能で筋力アップから、筋肉の疲れの膝関節変形症、腰痛、肩甲骨肩こり、眼精疲労、転倒予防並びに、ダイエット、メタボ解消、内科症状では高血圧症、高血糖症状に早く、回復が見込める事を、体験と説明を、スタッフが7名8名でお伝えしました。

既にNHKの「ためしてガッテン」始め多くのテレビ番組でも放送され、新聞雑誌などでも取り上げられてご理解は以前に比べ早く納得される方が目立ちました。

たった4分120段を上り下りするだけで、かなりの汗が出る程体が熱くなります事の実感を、皆さんには驚かれました。4分歩いて筋力は付かず、体も熱くなりませんが十分ご理解頂けたと確信しております。

参加者の年齢は、健康に気を付ける中高年の方が中心でしたが、小学生から若い女性まで、ご参加を頂き毎回盛り上がり、野菜市の買物の方々に、メガホンで呼びかけ健康維持には先ず運動が一番と訴えましたがご夫妻での参加が目立ちました。

毎回10人程の方が参加されましたが、スタッフが介添えしまして、必ず効用や注意事項も解説しましたのが好評でした。勿論お話だけの方や、パンフレットをお持ちになる方も多くおられました。

ステップ台の事や、自宅でのやり方を皆さん熱心にお聞きでしたのも、草の根運動として、成果があったかと思われる。参考資料4種類も出来るだけ多くの方々に配布。

参加の中から「みなとみらい21クリーンセンター」でのステップング教室に参加される方もおられ、そのお1人はインストラクターの予備軍として熱心に参加、研究会に出向いて下さっています。指導者養成は中高年では中々集めにくいのが実情ですが、今後の課題です。

④ エリア マネジメントにおける効果としましては、

大勢の方々が集まる機会が少ないのが残念でしたが、地道な体験会を積み重ねて続ける事は意義があるかと思えます。繰り返し訴えて行けば、かなりの反応が得られると思われます。

この一年間、野菜市と同時開催が出来ましたが、毎回メガホンで語りかける事で理解者が増えてきました。MM地区のマンションの居住者の方々は予めから、連帯性少ないと伺っていましたが、地域の皆様とも親しく出来ましたし、同じマンションの3人の方が既に私達の教室に通われ新しいサークル活動が芽生えつつあります。手軽な運動から明るい健康運動グループ活動が完成出来る兆しも見えて来ました。引き続き私達のスタッフが毎月体験会を継続し、お手伝いしてまいります。



⑤ 今後の活動展望(課題や活動の広げ方、継続性 等)

先に申しました様に、今後も毎月スタッフの数を江良しながらも、体験会は続けてまいります。広報化活動も只今インターネットの更新を作成中ですので、若い方々特に、お子さんをお持ちのお母さん方に集まれる方法も検討中です。西区の地域諸団体との連携や、行事参加、今秋ステップング大会(設立5周年記念大会)にも和を以て、大きな「うねり」の輪に広めて行きたいと願います。既に他区始め地方からも地域の健康維持に取り込む運動として西区発祥のインパクトあるエクササイズを提案してまいります。



収 支 決 算 書

団体名 特定非営利活動法人 日本ステッピング協会

1 収入

項 目	金 額	説明 (負担者及び負担方法等)
交付された助成金 (A)	150,000	
自己負担金	44,749	
合 計	194,749	

2 支出 (助成金対象経費分)

項 目	数量 (単位)	単 価	金 額	説 明 (領収書番号)
備品 幟幡	2本	5,513	11,025	④
備品 幟幡ポール	1本	397	397	⑧
備品 幟幡スタンド	1台	980	980	⑥
備品 プリンターインク	5回		23,960	①, ⑦, ⑨, ⑯, ⑰
備品 ヨガマット、ゴザ、修正テープ、電池、印画紙	各1個		5,349	②, ③, ⑩, ⑳
資料 カラーコピー	6回		20,618	⑤, ⑪, ⑫, ⑬, ⑭, ⑱
保険 傷害保険	1回		5,000	⑮
編集 撮影DVD制作	1回		52,420	㉑-1-2 ⑱の交通費
交通費メンバー	8名		75,000	助成金額の2分の1
合 計 (B)			194,749	

3 決算後の助成金の額

- (1) $(A) \leq (B) \times 4/5$ の場合 (A) の額 ￥ 150,000.-
- (2) $(A) > (B) \times 4/5$ の場合 (B) × 4/5 の額 ￥ .-