

# 令和元年度 東海大学健康クラブ 事業計画

## 【目 標】

東海大学健康クラブ(以下「クラブ」という)は、伊勢原市市民生涯スポーツ推進基本計画に基づき、市民の運動実施率の向上を図ることを目的に、総合型地域スポーツクラブとしてその活動を支持し、市民の体力づくりやスポーツ活動への参画を促すことで、市民自らが生涯に渡り体力の維持を継承することができる地域社会の構築を目指すこととする

## 【具体的事業の実施】

- 1 クラブは目標の実現のため、東海大学市民健康スポーツ大学及びウィークデースポーツ教室等を開設すると共に、伊勢原市市民の健康・体力増進に係る事業を実施する
- 2 クラブは、活動の周知を図るため、ホームページの設置など情報提供活動の充実を図るものとする
- 3 体力測定を行い、体組成の客観的状況を把握し、自身を確認する
- 4 体力づくりの実践を通じ、運動・スポーツ活動の日常化を促す
- 5 体力づくり実践のための複数の教室を開き、体力維持・増進を図る
- 6 食習慣について客観的な状況を把握し、体組成状況との関連を理解し、体力づくりのための運動習慣づくりを進める
- 7 運動・休養・栄養の3要素を理解し、効果的で効率的な運動・スポーツ活動に臨む姿勢を身に付ける
- 8 クラブ活動の周知を図るためホームページの作成及び運用に努める
- 9 その他目標達成のために必要な事業を実施する
- 10 一般会員の他、市と連携してヘルスアップ対象者の参加を呼びかけ、市民の健康向上を目指す

## 【目指す成果】

- 1 伊勢原市民の運動実施率の向上が期待される
- 2 体力づくりのための効果的・効率的な運動・スポーツ活動の実践が市域に拡大する
- 3 市民の健康寿命の延伸が進み、健康で明るく活力ある地域社会の創造が期待される
- 4 神奈川県が推進する3033活動の実践を市民が主体的に行う環境づくりに寄与する

## 【その他】

- 1 年会費(1か年度):1,000円
- 2 市民会員には、約1ヶ月間のデータを保持できる万歩計を貸与し、パソコンで管理を行う  
1年間のデータと体力測定の結果をあわせて評価をし、今後の健康・体力づくりに生かしてもらう
- 3 市民会員の中から、運営に携わりたい人への募集を行う
- 4 教室の準備や片付け等を市民会員に御協力いただく