

文部科学省 委託事業 「元気アップ親子セミナー」

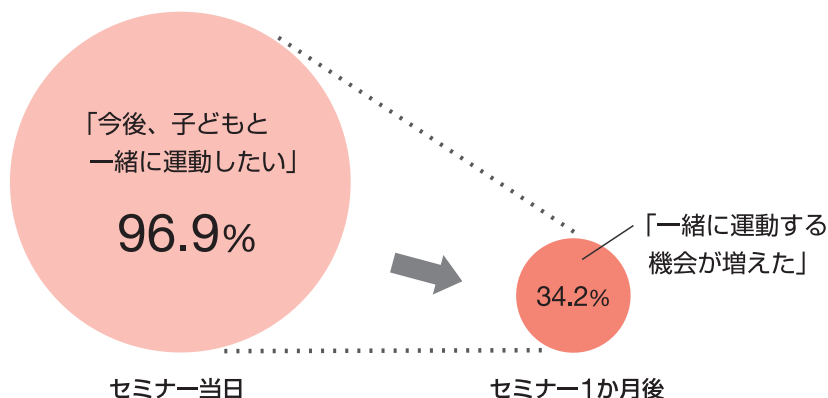
アフターフォローの進め方

行動に移せない保護者のアクションを促すために

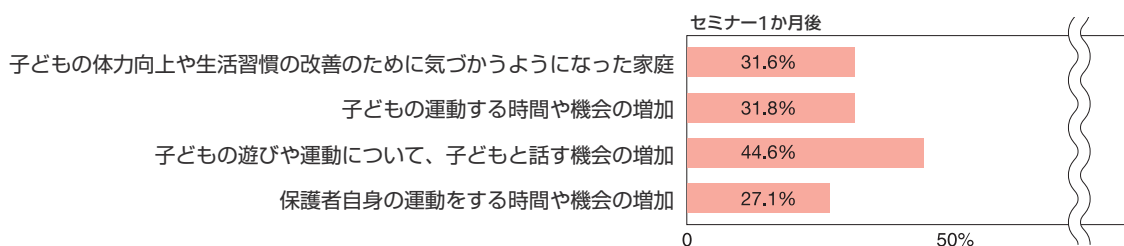
約6割が行動に移せない現実！

平成18年度の元気アップ親子セミナー参加者へのアンケート結果によると、保護者の96.9%が「今後、子どもと一緒に運動したい」と思ったと回答しています。ところが、その1か月後にアンケートをとってみると、「セミナー以前より実際に子どもと一緒に運動する機会が増えた」と答えた保護者は34.2%にとどまっています。

意欲がアクションにつながったのは3割強



まずは、すべての項目が50%を超えることを目標に！



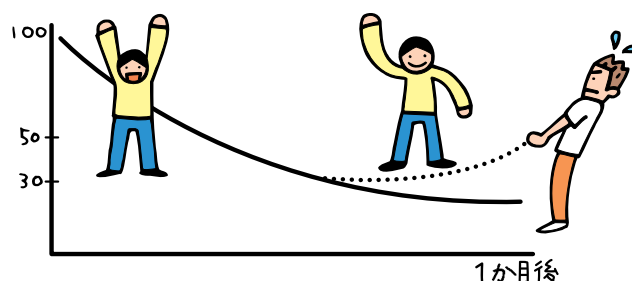
は（「多くなった(するようになった)」+「少し多くなった(少しするようになった)」)と回答した人の合計

平成18年度の「元気アップ親子セミナー」参加者へのアンケート結果より

問われるあなたのアフターフォロー

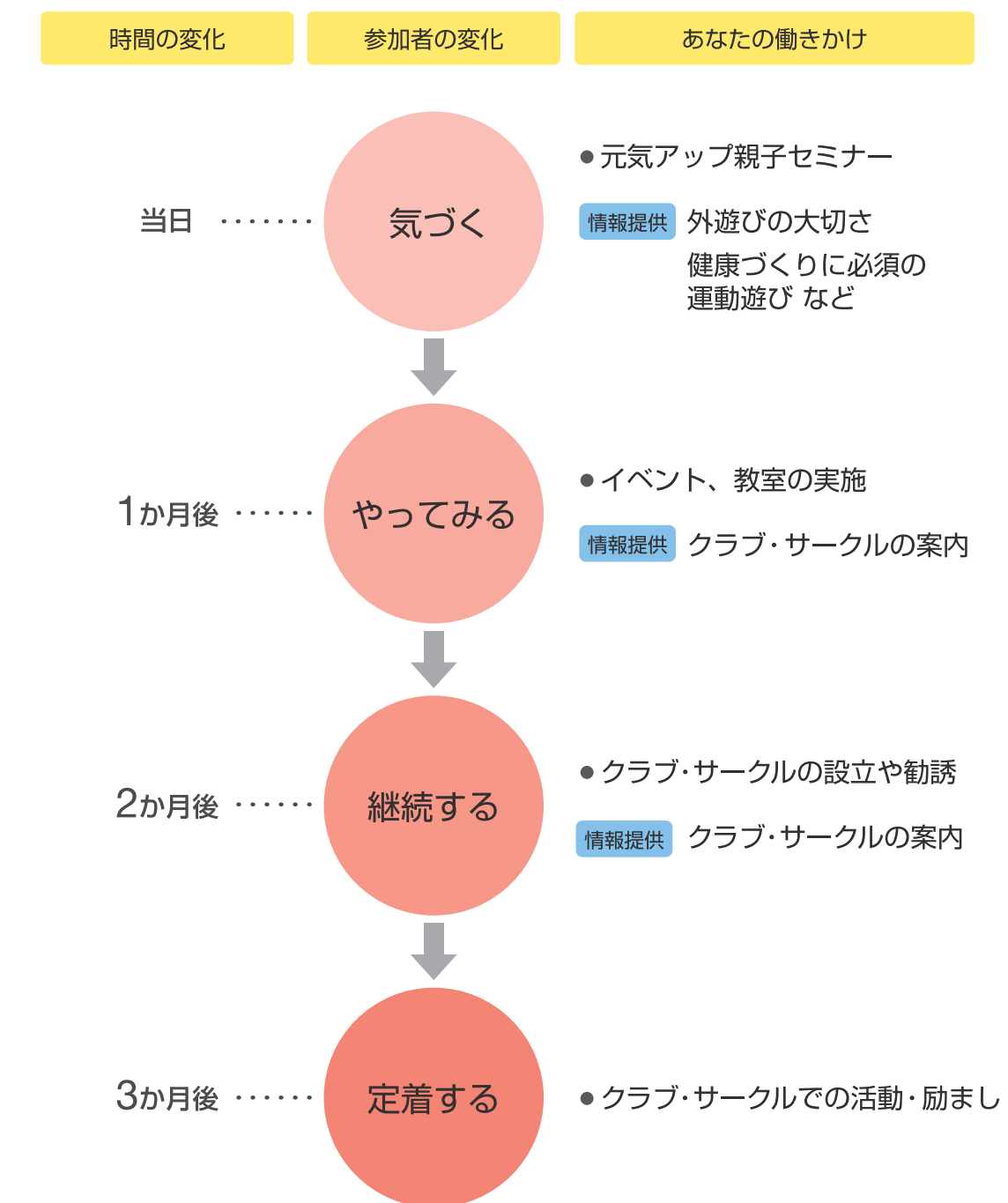
セミナー実施後に参加した保護者に向けて、どのようなフォローを行っていくのか、それがポイントとなります。では、どのように進めていけばよいのでしょうか。

運動機会が増えたという人を3割から5割に引き上げよう！



行動を起こし、運動習慣が定着するためのステップは？

「元気アップ親子セミナー」に参加した保護者が行動を起こし、親子での運動習慣が定着するためには、継続したフォローが必要です。たとえば、下の図のような短期間の目標設定のもと、アフターフォローを計画していきましょう。



国が定めたスポーツ振興基本計画では、成人の週1回以上のスポーツ実施率を50%とする目標が掲げられています。この数値を当面の目標として取組んでみましょう。

親子で運動を継続させるためのキーポイント

思っているよりも実際には行動に移せない保護者が多いのはなぜでしょう。さまざまな分野の専門家の方々に聞いてみると、2つのことが大切という意見をいただきました。1つは、セミナー当日に“次どうするとよいか”を保護者自身に考えてもらう時間を設けること(子育てしゃべり場)。もう1つは、セミナー後に気軽に参加できる活動場を用意して参加を促すことということでした。

その① 子育てしゃべり場を活用しよう ……▶ P.4

子育てしゃべり場は、セミナーに参加して気づいたことや、家庭に戻ってどんなことから始めようと思うかといったことを気軽に話し合ってもらえる時間です。同じ時間を共有した仲間同士、同じ地域で暮らす者同士で、できることから始めよう、行動しようとする気持ちを高めてもらうことを目的としています。



その② セミナー後の活動の場を用意して保護者のやる気をさらにバックアップ ……▶ P.5

セミナーの後に親子で参加できる事業が用意されていれば、元気アップに取組む家庭はさらに増えます。

どんな内容の事業がよいでしょう。子どもはもちろん、家族全体が元気アップするためのサポート事業を検討し、セミナーに参加した方々を誘って展開してください。



保護者の本音

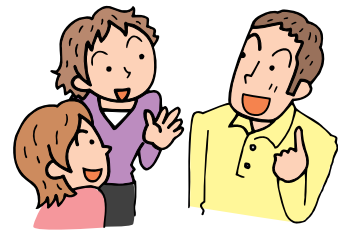
- わかっては、いるのですが……
- 時間がなくて……
- 自分一人ではね……
- 本当は、やりたいのですが……
など

この事業のポイントの一つは「継続性」です。生活のパターンを変えることは誰もが大変なことですが、「あなたが変われば子どもも変わる」をキーワードに、子どもの健やかな育ちが実現できるか否かは、我々大人の意識にかかっているといます。

その① 子育てしゃべり場を活用しよう

子育てしゃべり場ってなに？

「子育てしゃべり場」は、「元気アップ親子セミナー」の後半に行われる保護者を対象としたプログラムで、子どもの健康や発育、また日頃の子育てのなかでちょっと気になることなどを意見交換していただく場です。意見交換、などというすとこし堅苦しく聞こえるかもしれませんが、そんなことはありません。子どもたちと一緒に、家族を、地域をどんどん元気にしていこうというお父さんやお母さん(おじいさん、おばあさん)ももちろん大歓迎です！)たちによる、前向きな井戸端会議、とお考えください。



この場でなにかの問題に対する答えを出すというよりは、いろいろな意見を出し合ったり、いろいろな人の話に耳を傾けることによって、「ああ、そんなこともあるのか」「じゃあ、こんなことをやってみたらどうだろう」等と、新しい活動の輪が生まれるきっかけとしていただきたい、そんな自由なミーティングの場が「子育てしゃべり場」です。

子育てしゃべり場をこんなねらいでやってみる

保護者が明日から行うことを宣言してもらう場にする

保護者同士が子どもたちの体や子育てなどについて、気楽に、率直に話し合う中で、保護者それぞれが具体的に何を行うのかを考えてもらい、「宣言」としてまとめてもらうやり方です。

宣言などという少しオーバーですが、要は子どもたちを元気にする「その気になればできる現実的な一歩」を考えてもらおうということです。ねらいは、他の人に伝えることで、一層、やる気を後押しすることです。



地域のクラブやサークル活動の紹介につなげる場とする

実際に外遊び、運動遊びを子どもたちにもっとさせたいと考えた保護者が次に直面するのが、安心して活動ができる場についてです。そこで、子どもたちの運動遊びの受け皿として、総合型地域スポーツクラブや子どもたちの運動遊びを行っているクラブ、サークルを紹介してみたいかがでしょう。

子育てしゃべり場の最後に「わがまちの安心して運動遊び、外遊びのできる場所・団体マップ」などの資料を提供したり、各団体から活動をアピールしてもらったり、などの方法が考えられます。



保護者のネットワークを作り、新しい遊びの場を生み出す

地域に上記のような場がなかったら……。そんな時は、元気アップ親子セミナーの参加者同士が集まり、主催する団体の指導者とともに新しい場を作ってみてはどうでしょう。せっかく、子どもたちの健やかな成長にとって、運動遊び、外遊びが大切であることや異年齢の関わりの重要性などを理解してもらった保護者のつながりをセミナーだけで終わらずに、許諾を得てメール連絡網などを作り、さらには、まずは来月、1回集まってみましょうなど、簡単な活動から始めたらどうでしょうか。(P.6参照)

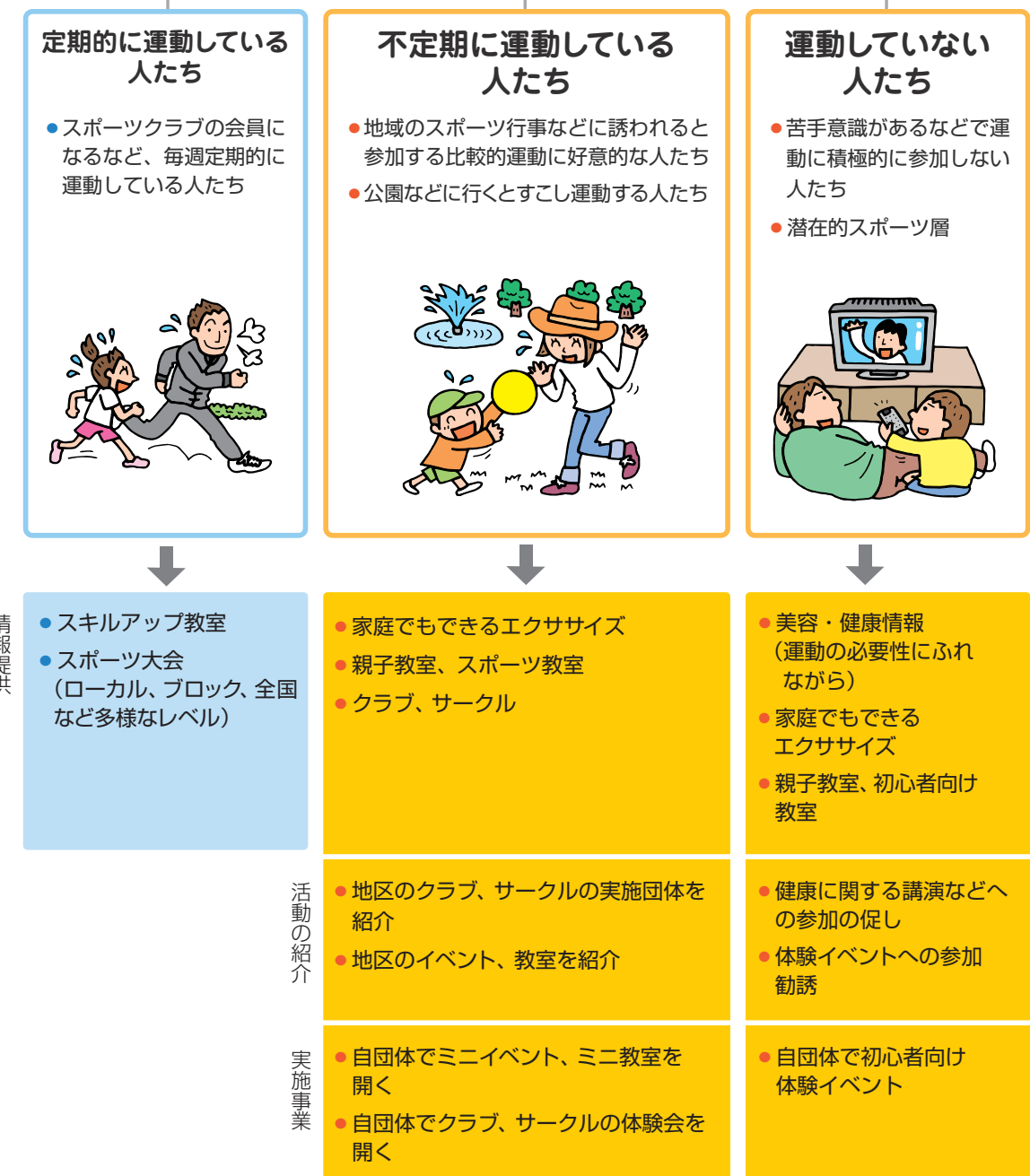


その② セミナー後の活動の場を用意して保護者のやる気をさらにバックアップ

保護者のタイプを理解したフォローを！

元気アップ親子セミナーに参加した保護者の運動習慣はさまざまですが、ここでは、以下の様に大きく3つのタイプに分けて考えてみましょう。そのうち主なアフターフォローの対象となるのは、「不定期に運動している人たち」、「運動していない人たち」です。それぞれのタイプに合わせてフォロー内容を考え、実施しましょう。

保護者のタイプに合わせたフォロー内容



子どもたちの運動遊び・スポーツを増やすために

情報提供からスタートしてみれば どうでしょう

セミナーに参加していただいた方々に、メールやFAX、郵送などで団体の事業案内を送る許諾を確認の上、希望する方に情報を提供するのもよい方法です。いきなり活動に参加してくださいという躊躇する方もいるかもしれませんが、情報ならほしいという人は意外と多くいます。

子育てしゃべり場の機会に見本を見せるなどして希望を募ってみましょう。また、情報の中身も、活動情報だけでなくメタボリックシンドローム予防や、美容や健康情報など、保護者世代の関心にそった内容も含めるとよいでしょう。

イベント、教室事業に誘ってみる

- **気軽に参加できるイベントを実施。**
もう一度、運動の大切さと楽しさを感じてもらおう。

生活習慣を変えるのは簡単なことではありません。どうしても、日々の「やらなければいけない」ことが優先され、これまでやらなかったことは後回しとなってしまいます。変えていくためには、何度も運動の大切さを実感することが重要です。そこで、セミナー実施後に、もう一度、運動遊び、外遊びの大切さ、楽しさを実感できる場を設けてみましょう。

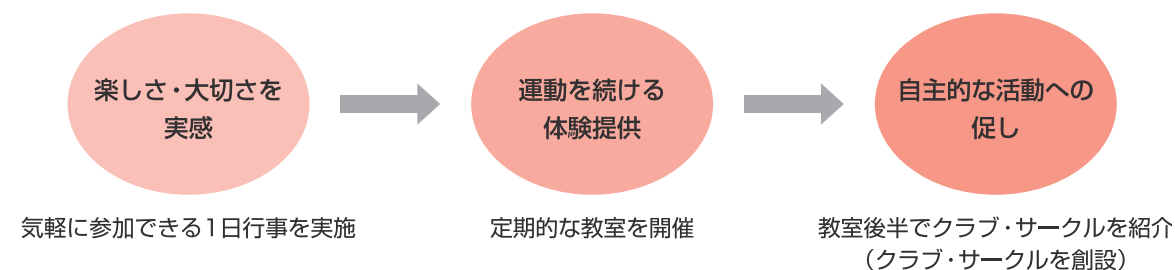
- **教室を企画して、運動の習慣づけを応援しましょう。**

次のステップでは、定期的に教室を開催しましょう。月に1回、2回など、できる範囲で考えてみましょう。

教室では、親子で、子どもだけで、親だけでなど、対象を変えたり、家庭でできるもの、子どもたち同士で学校や広場でできるものなど、身近に楽しめる活動を紹介するとよいでしょう。

なお、前述のイベントの終わりに、この教室の実施を案内すると参加者募集に効果的です。

イベント、教室事業のステップ



成功させるための
ヒント! 情報提供は簡単な方法で



定期的な広報誌に掲載欄を



ブログやメールを活用

- **教室の後半では、スポーツクラブなど定期的な活動の場につなげていきましょう。**

教室の後半では、総合型地域スポーツクラブや日本レクリエーション協会が中心となって各地で実施している子どもの居場所事業「あそびの城」などを案内し、参加者の自主的な活動へと橋渡ししましょう。身近に継続的に楽しめるクラブ、サークルがない場合は、自分たちで新しく作っていくチャンスです。団体の身の丈に合わせて、できる範囲でスタートしてみてもいいでしょう。

総合型地域スポーツクラブのような 会員制の団体であれば、 入会を呼びかけてみましょう

- **まずは、体験会を開いてみましょう。**

参加する側にとっていきなり「会員になってみませんか」と誘われる前に、無料体験ができるというのは、うれしいステップです。そこで、あなたの団体が、普段の活動日に会員以外の方も参加できるような体制を整えた上で、まずは体験会を開催してみてもいいでしょう。そして、その体験会に参加した方にすばらしさ、良さを実感してもらうようにするのです。

こんな工夫も行ってみましょう!

- **自分たちの活動だけでなく、幅広く情報提供を!**

子どもたちが安心して運動遊び、外遊びのできる場合は、自分たちの活動だけに限りません。そこで、「わがまち外遊びマップ」などのイラスト地図や「まちの運動遊び、スポーツ団体一覧」などの団体リストを作成し、参加した保護者に配布するなど、遊び場や他の団体に関する情報を提供しましょう。

- **スタッフとしての協力も呼びかけてみる。**

活動への理解が深まってくると、参加者としてではなく、主催者側にまわってボランティアスタッフなどとしても協力してくれる方も出てくるでしょう。地域住民として、地域でなにか他の人の役に立ちたいと思っている保護者は必ずいるはず。そうした意欲的な人たちに注目しておき、少しずつ関わってもらうように声をかけてみましょう。

成功させるための
ヒント! 「気軽に参加できる」
活動の設定を



誰でも楽しめる内容にしよう

成功させるための
ヒント! ミニイベント、
ミニ教室からスタート



小さな集会から大きなイベントに

事前準備

元気アップ親子セミナーをさらによい事業とするために

セミナー当日そして以降の取組を充実させるため、事前打ち合わせや研修にも力をそそぎましょう。事前にしっかりとシミュレーションをしておく、いろいろな工夫やアイデアも生まれてきます。また、本セミナーが終われば、この事業は終了ではなく、子どもたちの外遊び、運動遊びを活発化させることが目的であることを確認して事業に臨みましょう。



● 事前打ち合わせで確認したいこと

- 1 事業の目的、ねらいの共有
- 2 当日スケジュールの準備前から解散までの流れの確認
- 3 各プログラム毎のねらいの共有
- 4 各プログラム毎の個々の役割の確認
- 5 準備物や準備の役割分担確認
- 6 セミナー終了後の情報提供の仕方
- 7 継続的な運動遊びにつながる事業計画
- 8 上記事業の進め方

● スタッフ研修も兼ねた事前打ち合わせ会を開く

セミナー当日は、それぞれに役割もあって、各プログラムでどんな内容かわからないということもあります。そこで保護者向けセミナーで放映するVTRの内容を見たり、元気アップ・エクササイズやアイダアイダといった実技の体験、子育てしゃべり場で行われるグループワークなど、当日に行われる内容を実際に体験してみるのも良い方法です。それぞれをスタッフが理解していることで、当日実施する際にはよりよい内容として行われるようになるでしょう。

アンケート活用

調査結果を見るときここがポイント！

1 基礎集計結果の個別項目をみてみよう！

- イベントや事業の評価はどちらかという高い評価となる傾向がみられます。また5段階評価の場合、3の回答が多くなる傾向がみられるので、そのことを踏まえて項目ごとの評価の割合をチェックしましょう。
- 個別の評価のみならずたとえば、「アイダアイダ」と「元気アップ・エクササイズ」の評価を比較するなど、項目間の数字の表れ方に注意をしてみてください。
- 自由記述は、参加者の思いが最も表れますので丁寧に把握しましょう。その後、カテゴリー化してまとめておくと次回の展開の役に立ちます。

例 施設の問題(カテゴリー)

「参加人数に対して体育館がせまかった。」

「マイクの音が聞き取りにくかった。」など

- それぞれの項目毎にグラフや表にしておくとう説明するときわかりやすいでしょう。

2 基礎集計の全体の傾向を把握しよう！

- 基礎集計の項目ごとのチェックがすんだら、次にそれぞれの項目間でどのような関係があるのか全体的傾

向を把握しましょう。

例 今回の参加者は全体として女性の30～40歳代が多く、日常のスポーツ活動頻度が少ない傾向が見られる、また各プログラムに対する評価は高く継続意欲も高い傾向がある、今後の運動継続のために情報の提供を求めている人が多い、など全体的傾向をつかみましょう。

3 クロス集計に挑戦してみましょう！

- 性別や年代別にそれぞれ集計してみましょう。そのことで性別による特徴や年代別による特徴を把握することができます。手集計の場合は、全部のアンケートをまず性別にわけて、それぞれ集計するとよいでしょう。
- 気になる項目、たとえば日常のスポーツ実施度ごとに分けて集計して、他の項目、例を挙げれば、子どもの体力評価と比較すると日常スポーツをよく行っている人の子どもの体力評価は高いなど、それぞれの項目間の関係をみることができます。その他、関係のありそうな項目間で比較することで、これからの支援のターゲットと方法を考えるヒントを得ることもできるのです。

「元気アップ親子セミナー」
についてのお問い合わせは

財団法人 日本レクリエーション協会 生涯スポーツ推進部

〒101-0061 東京都千代田区三崎町2-20-7 水道橋西口会館6F

E-MAIL: genki-up@recreation.or.jp URL: <http://www.recreation.or.jp/>