



徳島ヴォルティス

## 阿波(Our)Dream Project～ヴォルティスコンディショニングプログラムから～ 1/2

私達には夢があります。その実現には課題もたくさんあります。

まず、従来の貢献活動の拡大には資金、人員の面で限界がある。2つめは、我々のような地方のクラブが全国に発信できる取組みはできないか。そして3つめは、サッカーに関心がない人々に興味をもってもらうにはどうしたらいいか。こんな思いから2019年より健康づくりを推進する美馬市版SIBヴォルティスコンディショニングプログラムに取組み、その後、OBOG会としてヴォルティスコンディショニングクラブを立ち上げ、やりっ放しではなく参加者の方々と繋がりを継続しています。



活動場所 美馬市



協働者

行政、企業、住民、学校、協議会、地蔵寺(四国霊場第五番五百羅漢)

協働者名

美馬市 未来創生局 美と健康のまち推進課、大塚製薬株式会社徳島営業所、株式会社R-body、株式会社タニタヘルスリンク、株式会社阿波銀行、河野一郎先生(筑波大学名誉教授)、明治安田生命保険相互会社徳島支社、株式会社日本総合研究所、こおざとまちづくり協議会、地蔵寺(四国霊場第五番 五百羅漢)



協働者の声

美馬市 未来創生局 美と健康のまち推進課／大島 直子 氏



徳島県美馬市が目指している「美と健康のまちづくり」に向けた目玉施策として、徳島ヴォルティスさんを中心に大塚製薬さん、R-BODYさんなど多数の関係者と様々な形態で連携しながら推進しております。取組みを通じて、健康増進に関する取り組みの広がり、市民の健康リテラシー向上と、笑顔が増えていっていると感じています。



活動詳細情報

- 1 [公式サイト①](#)
- 2 [講演セミナーの案内](#)
- 3 [公式サイト②](#)
- 4 [公式YouTube](#)
- 5 [ホームタウン活動日記](#)



カテゴリ(SDGs)／取り組みテーマ





徳島ヴォルティス

阿波(Our)Dream Project～ヴォルティスコンディショニングプログラムから～ 2/2

## Story

私達はホームタウン、チャレン活動において特に、私達が出来る地域の課題解決に取り組むことに重点を置き、従来のホームタウン活動を更に発展させるためにも事業化が必要であり、美馬市版SIBヴォルティスコンディショニングプログラム(VCPG)としてぜひ挑戦したいと考えました。

美馬市を選定した理由は2018年当時、4市4町のホームタウンで最も高齢化率が高い(約37%)ことから。

参加者は20歳以上の市民。週1回の集合トレーニングと自宅でのトレーニングを8週間が1クール。期間は2019年より5年間。事業の概要:プログラム実施はヴォルティス、栄養は大塚製薬、運動プログラムはR-body、ICTはタニタヘルスリンクが担当。



成果連動型のKPIは①参加者の運動習慣化(目標値60%) ②65歳以上、介護予防マニュアル基本チェックリスト3項目該当者の改善(目標値70%)

KPIは初年度以外達成。2019年から今までの参加者数は1,400名に対して907名。これは2019年度途中からコロナ禍で2020年度途中まで中止だったのが大きな理由。平均年齢58.3歳。最も多い年代別参加者は60代。男性:女性の比率は、2:8。

4年間実施して、みなさんの笑顔を見ていると、痛みの改善だけでなく、ココロの改善にもなっています。

次に2021年、OBOG会としてヴォルティスコンディショニングクラブ(VCC)を発足。これは卒業してそれで終わりではなく、その後も一緒に運動や楽しい企画をやっていくことが目的。2年間で16回実施。

コンディショニングの他に、ゆる～い大運動会は昨年に続き今年も実施。参加者が主役の競争がない運動会。また、四国が世界に誇る八十八か所のお遍路。今年はず1番霊山寺から5番地蔵寺までの11キロを「歩き遍路」で実施。みなさん笑顔で完歩!



私達はいつも想っています。「楽しいことを楽しくやっている、その楽しさはみなさんに伝わる」と。

これからも地域のみなさんと一緒に身体を動かし、笑顔溢れるまちづくりに貢献する、これが私達の夢プロジェクトです。