

大学生と一緒に！ おうちでスポーツ交流会

連携団体

日野市ボランティア・センター

2020年12月10日（木）

報告



“大学生と一緒に！おうちでスポーツ交流会”

12月10日(土)、日野市ボランティア・センター（日野市社会福祉協議会）が毎月実施しているオンライン講座の一環として、「大学生と一緒に！おうちでスポーツ交流会」を実施しました。

当日は、オンライン+会場（日野市中央福祉センター）のハイブリッド形式で行いましたが、新型コロナウイルス感染症が再び拡大したこともあり、残念ながら会場からの参加者はいませんでした。しかし、地域の方々がオンラインで参加くださり、日野市ボランティア・センターのスタッフも交えて一緒にオンラインスポーツを通して交流することができました。

活動の再開に向けて

都立大ボランティアプログラムは、事前・中間・事後の学習と連動した活動を年間を通じて行っています。さらに、継続年数に応じた参画のステップを設け、「1年目：参加の段階」「2年目：参画の段階」「3年目以降：創造の段階」とそれぞれ位置付け、2年目の学生をサポート、3年目以降の学生をリーダーと呼んでいます。

スポーツボランティアプログラムでは、地域ボランティアプログラムと同様に、今年度の新規参加学生（1年目：参加の段階）の募集は見送ることになりましたが、昨年度から継続してプログラムの活動に取り組むリーダー・サポーターの学生を募集した結果、リーダー1名、サポーター4名の学生とプログラムの活動再開に向けて取り組むことができました。

活動の機会を創る

一方で、スポーツボランティアプログラムの活動の多くは、スポーツ大会やスポーツイベントでの運営ボランティアのため、大会やイベント自体が中止になってしまったことにより活動機会自体がなくなっていました。そのため、その機会自体を自分たちで創り出す必要があります。

10月から始めたミーティングでは、プログラムで扱う社会課題に加えてコロナ禍では、どのような社会課題があるのか、そこに対してスポーツやスポーツボランティア経験をどのように活かせるのかを話し合いました。そこで挙げたのが、「オンラインスポーツ」の実施です。対面での活動が再開できるかどうか分からない状況だからこそ、オンラインでできるスポーツがあれば、様々な人に参加してもらえると同時に、継続的に活動していけるのではないかと考えました。そしてここからオンラインスポーツ開発の日々が始まりました。

オンラインスポーツの開発

オンラインミーティングでの話し合いの中では、スポーツボランティアプログラムとして設定している社会課題に加え、急激に変化している社会を見つめながら、「今だからこそ見えてきた社会課題」について考えました。そこで出し合った考えをまとめたものが以下の通りです。

■ コロナ禍の外出制限により、以下のような課題が考えられる。

- ・行動範囲が狭まったことによる人との交流・つながりの減少
- ・スポーツを含む体を動かす機会が減少したことによる運動不足と健康不安
- ・マスク着用による素顔（笑顔）を見せ合う機会の減少

このような社会課題を解決するべく、自分たちのスポーツボランティア経験を活かして企画したのが今回の「大学生と一緒に！おうちでスポーツ交流会」です。

連携団体である日野市ボランティア・センターの方々には、毎年、本プログラムの活動の一つでもある「みんなといっしょの運動会」の際にボランティア受け入れをしていただいていたので、この企画を通してこれまでつながりのあった市民の方々とも交流することができればと考えました。

オンラインスポーツの開発は、毎週一回オンラインで集まり取り組んできましたが、想像以上に時間がかかりました。おうちで体を動かすとはいえ、運動不足解消につなげるにはしっかりと運動量が必要です。そのうえ、互いの笑顔が見えるように「楽しさ」を感じられるようにすることも欠かせません。オンライン状態では、それぞれの回線状況や環境によりタイミングを合わせることも自体も難しい場合があるので、これまで対面で実施してきたような方法をそのまま活かすということもできず、

学生が作成したチラシ

本企画のチラシもプログラムメンバーの学生が作成しました。

チラシは、日野市ボランティア・センターにご協力いただき、日野市内のスーパーマーケットなどの商業施設にも置いていただきました。

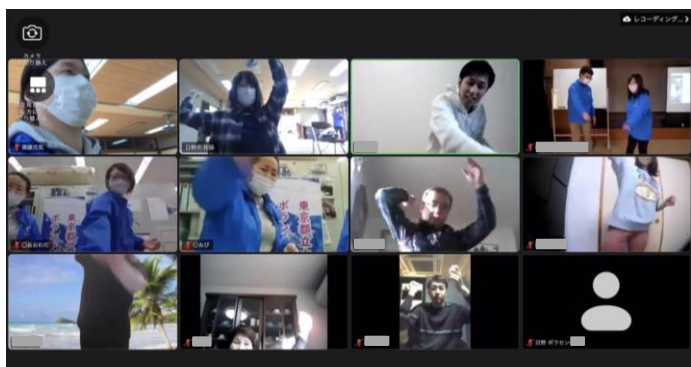


とても苦労しました。それでも、日野市ボランティア・センターのスタッフの方に入っていてリハーサルをしたり、何度も競技内容を再考したりして、今回の実施につなげることができました。

当日の様子

オンライン（Zoom）+会場（日野市中央福祉センター）のハイブリッド形式で実施する予定でしたが、残念ながら今回は会場参加者がいませんでした。そのため当日は、オンライン上に一般参加者とオンライン担当のプログラムメンバーが個別に参加し、会場からは会場担当のプログラムメンバーと日野市ボランティア・センターのスタッフがいくつかのアカウントで全体を映しながら参加しました。

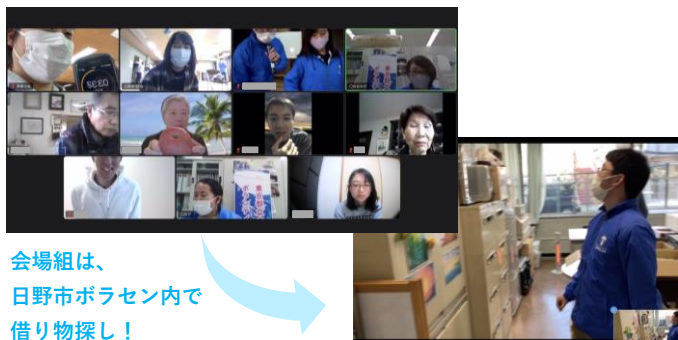
競技1 「みんなでつくろうスポーツメドレー」



「みんなでつくろうスポーツメドレー」は、様々なスポーツを模した動きを順番に、そしてリズム良くつないでいくスポーツです。4カウントで一つの動きをし、それを順番に4回繰り返します。

まずは、学生が事前に考えた「テニスのフォア・バックハンドストロークの動き（肩・腕・腰を動かす動き）」→「バスケットボールのシュートの動き（手首・腕・膝を動かす動き）」→「競歩の動き（脚・足首・膝を動かす動き）」の3つ合わせて12カウントを繰り返して行い、その後、参加者からいただいた案「バレーボールのレシーブ・トス・アタックの動き」を取り入れ、4つ合わせて16カウントを数回繰り返して行いました。それぞれ、意図した体の部位を動かせるように組み立てたため、適度な運動量があり、体が温まりました。

競技2 「おうちで借り物競争」



しりとりをベースにした「おうち借り物競争」では、前の人が出した物の名前の語尾から始まるものを、それぞれがいる場所（おうち）から借りてきてつなげていきます。

参加者が多い場合は、対戦方式にしようと考えていました

が、今回は私たちも含め全員で交流できるようにするため、「制限時間の中でどのくらい多くつなげられるか」に挑戦することにしました。

普段暮らしている家と言えど、急に出たお題の物を探して持ってくるのは大変なようでした。しかし、ただ体を動かすだけでなく時間制限のある緊張感を味わうことで、コロナ禍ではできなかったような運動をすることができたと思います。それぞれが出してくださった「借り物」からは、各家庭の様子も見えてとても楽しかったです。

1回目 制限時間：5分

マスク（ますく）
↓
クリップ（くりっぷ）
↓
プリント（ぷりんと）
↓
戸棚（とだな）
↓
七（なな）
↓
長靴（ながぐつ）



2回目 制限時間：7分

サンタクロース（さんたくろーす）
↓
水筒（すいとう）
↓
家から持ってきたバッグ（うちからもってきたばっぐ）
↓
薬（くすり）
↓
林檎（りんご）
↓
コインケース（こいんけーす）
↓
スリッパ（すりっぱ）
↓
パン粉（ぱんこ）

競技3 「オリパラ種目でストレッチ」



オリパラ種目でストレッチでは、東京2020大会の競技種目を紹介しながら、各種目を模した動きで体の各部位をストレッチしました。

「車いすバスケットボール（手首）」→「車いすマラソン（脚）」→「サッカー（首）」→「ウェイトリフティングヘスナッチ〜（背中）」→「競泳（肩甲骨）」→「ボクシング（腕・腰）」→深呼吸といった流れで行い、久しぶりに動かした筋肉を労わりながら、ほぐすことができました

プログラムメンバーの声（一部）

- 最後の挨拶の所で、参加者の皆様から感想をいただきました。参加者の皆様が口々に「楽しかった」「体が温まった」とおっしゃっていて、自分の目標もこの企画自体の目的も達成する事ができたようで、非常に嬉しく感じます。
- コロナという未曾有の状況で今まで通りの活動ができない中、自分達で様々な事を決め、実際に運営する、という貴重な体験を経験できました。一から何かを作る、という事の苦しさであったり、楽しさが分かりました。