

雲南市健康づくり拠点整備基本計画

平成27年12月

雲 南 市

目次

第1章 雲南市健康づくり拠点整備の必要性	
1. これまでの検討経過等	P 1
2. 雲南市加茂B & G海洋センタープールの現状と課題	P 3
(1) 施設の現状	P 3
(2) 夏季のみの使用	P 3
(3) プールの利用頻度	P 3
(4) 加茂中央公園園利用者の利便性	P 3
3. 健康づくり支援機能をもったプール施設整備の必要性	P 4
(1) 水泳や水中運動の効能	P 4
(2) 市内プール施設の現状と課題	P 4
(3) 25 m温水プールの必要性	P 5
第2章 雲南市健康づくり拠点整備の基本的な考え方	P 7
1. 整備方針	P 7
2. 基本的な考え方	P 7
(1) 青少年の健全育成や水に親しむ子どもを育む施設	P 7
(2) 健康増進に資する生涯スポーツ・健康づくりの拠点となる施設	P 7
(3) 安全で安心して利用できる施設	P 7
3. 整備スケジュール	P 7
第3章 雲南市健康づくり拠点の整備概要	P 8
1. 健康づくり拠点の整備地	P 8
2. 健康づくり拠点の性能・規模	P 8
(1) 温水プールエリア	P 8
(2) 体育館エリア	P 9
(3) 駐車場エリア	P 9
3. 健康づくり拠点施設の整備費	P 10
第4章 海洋センターを拠点に展開する運動プログラム	P 11
1. 健康づくり拠点で行う運動プログラム	P 11
(1) 季節ごとの運動プログラム	P 11
(2) 世代・体力・志向に応じた運動プログラム	P 11
(3) 市内各地域に対応した運動プログラムの展開	P 14
(4) 関係機関等と連携した運動プログラムの展開	P 14
2. 市内の他の温水プールで行う運動プログラム	P 15
(1) 委託による水中運動教室の継続実施	P 15
(2) 指導者の派遣による出張水中運動教室の展開	P 15
(3) 地域人材の活用	P 15
3. 各種運動プログラムの展開に必要な体制等の整備	P 16
4. プール運営を安定化するための方策の検討	P 17
5. 健康づくり拠点施設の管理・運営費用	P 17
添付資料	
健康づくり拠点施設で行う各種運動プログラム（通常営業期）	P 18
健康づくり拠点施設で行う各種運動プログラム（水泳授業使用時）	P 19
健康づくり拠点施設で行う各種運動プログラム（小中学校夏季休業期）	P 20
雲南市健康づくり拠点整備に係る運動プログラム検討委員会検討経過	P 21
雲南市健康づくり拠点整備に係る運動プログラム検討委員会委員名簿	P 21
配置図案	P 22

第1章 雲南市健康づくり拠点整備の必要性

1. これまでの検討経過等

健康づくり拠点の整備にあたっては、雲南市と同様に身体教育医学研究所を設置している長野県東御市の温水プールの取り組み事例（※1）を参考に、合併以降随時調査・検討を重ねてきました。

当初は、「雲南市加茂B&G海洋センター（以下『海洋センター』）」プールの老朽化による施設整備が急がれる中、温水化に加え診療所を設置し常勤医師による診療や保健師・栄養士による保健指導、理学療法士によるリハビリテーション指導など、「医療と保健の融合による健康づくり拠点」として、加茂健康福祉センター「かもてらす周辺」において、整備を行う方向で検討を進めていました。

しかし、財政的な懸念や医師不足の問題等から、整備規模を縮小するなど従来の計画を変更し、海洋センターの既存施設の改築により、健康づくり拠点を整備することとし、平成27年度当初予算に検討費用と基本設計費用を計上しました。

健康づくり拠点として整備を行う海洋センターは、プール（非温水）や体育館、柔剣道場などの施設があり、昭和62年の開設以来、青少年をはじめとする多くのスポーツ愛好者に親しまれてきました。また、近くには野球場やテニスコート、多目的グラウンド、ターゲット・バードゴルフ場などがあり、雲南市の中でも随一のスポーツゾーンとして、市内外から多くの利用者が訪れています。

こうしたスポーツ施設において、プールの温水化など施設の整備を行うことにより、世代・体力・志向に応じた様々な運動プログラムを提供し、市民誰もが健康づくりに取り組むことができる拠点施設とするため、平成27年度において、「健康づくり拠点整備に係る運動プログラム検討委員会（以下「検討委員会」）を設置し、4回の検討・協議を経て、このほど検討結果の報告があったところです。

雲南市では、検討委員会の検討結果を踏まえ、以下のとおり「雲南市健康づくり拠点整備基本計画」をとりまとめました。

時 期	内 容
平成21年11月	教育民生常任委員会による長野県東御市視察 温水プールや温泉、診療所、デイサービス、身体教育医学研究所などが同一敷地内に隣接し、連携を図りながら保健活動を展開されている長野県東御市の施設を視察しました。東御市の温水プールでは、主に高齢者を中心とした水中運動教室を展開し、医療費の削減を図るとともに、元気な高齢者育成に力を入れ、その取り組みは全国から注目されています（※1）。
平成22年3月	検討開始の意思表示 3月定例市議会所信表明において、「医療と保健の融合による健康づくり拠点整備」について検討を始める旨を公表しました。
平成23年2月	健康づくり拠点在り方検討委員会及び庁内検討PTの設置 庁内プロジェクトチームを設置するとともに、有識者や関係機関、市民代表等による在り方検討委員会を設置し、5回の会議と1回の先進地視察を実施し具体的な検討を行いました。

時 期	内 容
平成 24 年 3 月	<p>在り方検討委員会からの答申</p> <p>在り方検討委員会から「益々進展する高齢化に向け、子どものころからの生活習慣病や運動器疾患の予防、介護予防、加齢に起因する疾患への対策、リハビリテーションの推進の観点から、施設整備の必要性は認めるものの、庁舎建設、市立病院改築等の大型プロジェクトが続く中での財政的な懸念、医師不足の問題、議会をはじめとする市民からの意見などを踏まえ、総合的に政策判断されるよう要望する」という内容の答申を受けました。</p>
平成 24 年 4 月	<p>水中運動委託事業の開始</p> <p>水中運動教室開催委託事業（加茂、木次、三刀屋、吉田）を実施し、着実なソフト事業を積み重ねました。</p>
平成 24 年 11 月	<p>雲南市加茂 B & G 海洋センタープール上屋の改修工事</p> <p>老朽化していた海洋センタープール上屋の改修（鉄骨補強、シート張り替え等）を行いました。</p>
平成 25 ～ 26 年度	<p>事務局内部・部局間協議、庁内会議による整備方針の決定</p> <p>事務局内部・部局間協議を重ね庁内会議を経て、医療機関や市内温水プールとの連携強化を図るなどこれまでの構想を見直し、現海洋センターの敷地において、温水化による健康づくり拠点機能を有した施設整備を行っていく方針を打ち出しました。</p>
平成 27 年 3 月	<p>健康づくり拠点施設整備に伴う運動プログラムの検討・基本設計費の当初予算化</p> <p>海洋センタープールの改築に向け、健康づくり等の運動プログラムの検討と基本設計費用を当初予算化しました。</p>
平成 27 年 6 月	<p>健康づくり拠点整備に係る運動プログラム検討委員会の設置</p> <p>プール運営関係者や水泳・水中運動指導者、医療・リハ関係者、水中運動教室参加者等の参画により、健康づくり拠点に必要な設備・機能・規模、施設で行う運動プログラム等について検討・協議する検討委員会を設置しました。</p>
平成 27 年 11 月	<p>健康づくり拠点整備に係る運動プログラム検討委員会からの報告</p> <p>検討委員会では、拠点施設で行う運動プログラムと施設の配置計画について 4 回の会議を重ねられ、検討結果を市長に提出されました。</p>

2. 雲南市加茂B & G海洋センタープールの現状と課題

(1) 施設の現状

健康づくり拠点として整備を図る海洋センタープールは、昭和 62 年 5 月に竣工し、現在 29 年目のシーズンを迎えています。施設は、鉄骨の上屋にビニールシートを被せる簡易式な室内プール（非温水）で、25 mプールと幼児用プールがあります。平成 15 年に玄関やトイレ、更衣室等のバリアフリー化の工事を行い、さらに平成 24 年に上屋鉄骨の塗装による補強と上屋シートの更新を行いました。

①25mプール

6 レーンの 25 mプールは、老朽化が進み、ひび割れや塗装の剥離が発生しています。また、旧来型のプールのため、入水用のスロープなどバリアフリーにも対応していない状況です。

②幼児用プール

幼児用プールは、78 m² (13 m× 6 m) の広さで、水深は 0.6 mとなっています。25 mプールと同様に老朽化が進んでいます。

③プールサイド

プールサイドは、広くないため観覧をするスペース等はほとんどありません。また、床がコンクリートのため、安全面に配慮した施設とは言えません。

④更衣室

更衣室は、管理棟に設置されており、着替えるスペースのほか、ロッカーやトイレ、シャワールームが併設されています。ただプール使用時には、床面に水が溜まるなど排水に問題があります。

(2) 夏季のみの使用

プール施設は、温水ではないため、6月から9月の期間しか利用することができず、生涯スポーツや健康づくり等の市民ニーズに対応できていない状況となっています。

(3) プールの利用頻度

昭和 62 年のオープン当初は、日曜日・祝日には一日に 500 人、年間では 20,000 人を超える利用がありましたが、現在では年間 8,000 人から 9,000 人程度の利用となっています。その間、平成 11 年に隣接する松江市宍道町に、B & G海洋センター温水プールがオープンし、送迎バスの運行により雲南市民の利用が増えているといった実態もあり、青壮年や高齢者等の一般利用が少なくなってきました。

こうしたことから、近年は夏季休業時の子どもたちの利用や、加茂小学校（全学年）や加茂中学校（1 年生）の水泳授業時の利用、隣接する加茂幼稚園のアクアリズム運動での利用など、幼児から小中学生までの利用が多くなっています。なお、加茂小学校と加茂中学校には専用のプールがないため、水泳の授業に利用しています。

(4) 加茂中央公園利用者の利便性

海洋センターの隣には、野球場やテニスコート、多目的グラウンドのある加茂中央公園があります。また、加茂幼稚園や葬祭会館、加茂中学校も近くにあり、幼稚園・学校のイベントや葬儀が行われると、海洋センターの駐車場は不足した状況となっています。このため、新たに駐車場を整備し、利用者の利便性の向上を図る必要があります。

3. 健康づくり支援機能をもったプール施設整備の必要性

(1) 水泳や水中運動の効能

水泳や水中運動は全身運動であるとともに、水の抵抗や水温によって効果的な運動効果が期待できます。また、水の中では浮力があるため、膝関節や腰、股関節が痛い人や、体重の多い人でも無理なく安全に運動を行うことができます。

こうした水泳や水中運動には、次のような特性があります。

「浮力」：浮力により身体への負担が軽く、成長期の子どもにとって関節や骨に負担をかけずに運動することができます。また、水中では体重が軽くなり、膝や腰への負担が軽減され、体重が多い人は陸上より安全に運動ができます。

「水圧」：水圧により心臓に戻る血流（静脈）が促進されます。胸部にも水圧がかかるため、心肺機能の向上も期待できます。

「水温」：体温よりも低い水中では、身体の熱を奪い身体は体温を保とうとします。そのため、身体の体温調節機能が向上し、風邪などを引きにくくなります。

「抵抗」：水中では陸上よりも大きな抵抗があり、筋力の向上が期待できます。

こうしたことから、雲南市では健康づくりや介護予防の視点で、市内の4つのプールにおいて水中運動教室を展開してきました。

(2) 市内のプール施設の現状と課題

現在、市が委託事業として実施している水中運動教室で使用する市内の4つのプールの現状と課題は次のとおりです。

①雲南市加茂B & G海洋センター

○指定管理者：株式会社キラキラ雲南

○プール施設：非温水 25m プール（6 コース、25m×16m）、非温水幼児用プール（13m×6m）

○開設期間：6月～9月

○その他施設：体育館、武道場、ミーティングルーム

○スタッフ等：B & Gアドバンスインストラクター、事務企画員、監視員

○教室等：総合型地域スポーツクラブの事業の一環として、スマイルクラブ（中高年対象の運動教室）やジュニアの水泳・アクアリズム教室（夏季のみ）、その他スポーツクラブの教室を多数展開しています。

○施設の特性：近くに運動公園があり、様々なスポーツを楽しむことができます。

○課題：温水でないため、通年の教室展開ができません。

②おろち湯ったり館

○指定管理者：雲南都市開発株式会社

○プール施設：温水プール（15 m × 10 m）

○開設期間：通年

○その他施設：温泉、トレーニングルーム、各種会議室、レストラン

○スタッフ等：事務企画員、トレーニングルーム指導員、監視員

○教室等：子ども水泳教室（独自事業）、中高年対象の水中運動教室（市委託）、その他（ヨガ教室、体操教室など独自事業）

○施設の特性：温泉が併設されているため、水中運動からリラクゼーションへの導きが可能で、あらゆる世代の利用が可能な施設です。H27 から熱源を森林バイオマスに転換しました。

○課題：水中運動の専任指導スタッフがいないため、外部から指導講師を雇って教室を開催しています。

③三刀屋健康福祉センター温水プール

- 指定管理者：雲南市社会福祉協議会
- プール施設：温水プール（10 m×6 m）
- 開設期間：4月～12月（1月～3月は休業）
- スタッフ等：なし
- 教室等：三刀屋総合型地域スポーツクラブの事業の一環として、中高年対象の水中運動教室を月2回開催しています（市委託）。
- 施設の特性：H26から熱源を森林バイオマスに転換しました。
- 課題：中高年の水中運動には適していますが、長さが短いため水泳教室には向いていません。

④ケアポートよしだ

- 設置運営者：社会福祉法人よしだ福祉会
- プール施設：温泉プール（15 m×10 m）
- 開設期間：4月～12月（1月～3月は休業）
- スタッフ等：健康運動指導士、監視員、事務企画員
- その他施設：ジャグジーバス、打たせ湯、温泉（内湯）
- 教室等：市からの委託事業を受託し、中高年から高齢者を対象にした水中運動教室を多数開催しています。また、温泉プールを利用した町内保育所の水慣れや交流会の支援、小学生の体力づくりを目的とした放課後プール教室等の独自事業を展開しています。
- 施設の特性：温泉が併設されているため、リラクゼーションから水中運動への導きが可能です。また、送迎付きの教室を開催しています。
- 課題：中高年の水中運動には適していますが、長さが短いため水泳教室には向いていません。

(3) 25m温水プールの必要性

現在、雲南市の人口は約40,000人ですが、2030年（平成42年）の推定人口は、約32,000人、そのうち65歳以上は40%を超え、中でも後期高齢者（75歳以上）は28%となる見込みです。一方で生産人口は約16,000人となり、1人で1人の高齢者を支える時代に突入します。そうすると、生産人口の減に伴い市税収入が減る一方で、医療費や介護費は増えることが予想される中、「運動が好きな子ども（将来の大人）をいかに多く育てるか」「元気な高齢者をいかに増やすか」ということが、少子化・超高齢化社会を迎えるにあたって、非常に重要になってきます。

近年、身体をよく動かす子どもと、あまり動かさない子どもの二極化が大きく進んできています。身体教育医学研究所うんなんが、市内の幼稚園や保育所と毎年行っている「活動量調査」においても、その結果は顕著になってきています。水泳は、全身運動であるため、基礎体力やバランス感覚の向上、また呼吸の制限があるため、心肺機能の向上に効果があります。しかし、雲南市内には25mの温水プールがないため、年間を通して水泳をするには、市外の温水プールに通わないといけない状況です。

また、近年健康づくりや体力維持・向上のために、ウォーキングなど身体を動かす中高年や高齢者が増えています。一方で、膝や腰など運動器に痛みや疾患を抱える高齢者も多くなってきています。P4で記載のとおり、水中運動は膝関節や腰、股関節が痛い人や、体重の多い人の運動にも適しており、冬季に積雪の多い本市にとって、室内で身体を動かす人を増やしていくためにも、温水プールの設置には大きな意義があります。

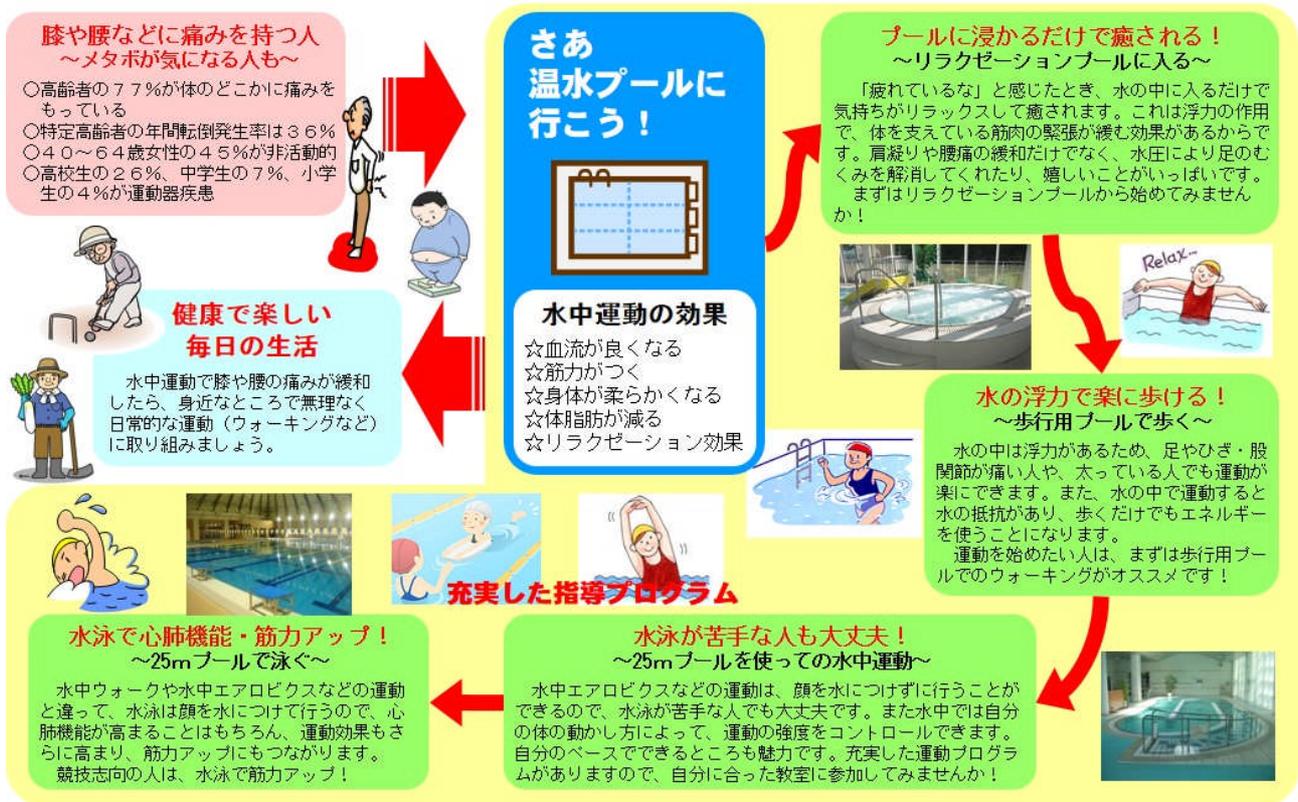
こうした中、25mの温水プールがあれば、「市内唯一の25m温水プール」として、

水泳はもとより水遊びや水中運動、水中ウォークなど、子どもから高齢者、障がい者まで多くの世代があらゆる目的で、体力に合わせ年間を通して利用できるようなるとともに、利用者のニーズに合わせた運動プログラムを展開することが可能となってきます。

こうしたことから、老朽化の激しい海洋センタープールの温水化を図り、子どもから高齢者、障がい者誰もが世代・体力・志向に応じて、体力づくり、健康づくり等に取り組める施設として整備を図っていく必要があります。

図1 温水プールの利用で広がる健康づくりのイメージ

温水プールの利用で広がる健康づくり



第2章 雲南市健康づくり拠点整備の基本的な考え方

1. 整備方針

既存の海洋センタープールを改築し温水化を図るとともに、子どもから高齢者、障がい者誰もが体力や志向に応じた体力づくりや健康づくりに取り組める施設とします。

2. 基本的な考え方

(1) 青少年の健全育成や水に親しむ子どもを育む施設

B & G財団の理念を踏まえ、次世代を担う青少年の健全育成や水に親しむ子どもの育成に努めます。少子高齢化に対応するため、将来的に介護を必要としない元気高齢者を増やすことは重要な課題であり、そのためにも幼少時期から楽しく運動・遊びに取り組むことにより、運動習慣を身に付けることは極めて重要です。したがって、元気な子どもをたくさん育てることで、究極・最良の介護予防をめざします。

【必要な設備】

- 25 mプール（6レーン）～水泳の授業（6月～7月）、水泳教室（初心者向け、競技力向上など各種、通年）
- 幼児用プール～水遊び、乳幼児向けの水中運動教室

(2) 健康増進に資する生涯スポーツ・健康づくりの拠点となる施設

体力増進や健康づくりなど利用者の世代や体力、志向に応じた運動プログラムを展開し、市民の健康増進を図ります。

【必要な設備】

- 25 mプール～中高年・高齢者の水中運動教室、水泳教室、水中ウォーク等の利用
- 歩行用プール～退院後リハビリのための水中ウォーク等の活用
- リラクゼーションプール～体温復元、リラクゼーション効果
- トレーニングルーム～健康増進、体力維持・向上
- フィットネスルーム～ヨガやエアロビクス等の教室利用

(3) 安全で誰もが安心して利用できる施設

障がい者や健常者の区別なく利用でき、様々なケガや事故を防止できるよう安全・安心に配慮した施設をめざします。

【必要な設備・機能】

- 管理事務室の増床、監視スペースの工夫、観覧スペースの設置等
- 広めにとったプールサイドや柔らかい床材の工夫等
- 個室型更衣室の設置
- スロープや手すり等の設置
- 駐車場の確保

3. 整備スケジュール

年 度	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度
内 容	基本設計、運動プログラム検討・策定、運営体制・運営費検討	実施設計、運営体制・運営費検討	改築工事、運営体制・運営費検討

第3章 雲南市健康づくり拠点の整備概要

1. 健康づくり拠点の整備地

健康づくり拠点の整備地は、周辺スポーツ施設の利便性等を考慮し、既存の海洋センタープールの敷地と同施設駐車場、隣接する加茂中央公園スポーツの丘の一部を対象として整備を図ります。

2. 健康づくり拠点の性能・規模

(1) 温水プールエリア

既存の建物を取り壊して、新たに室内温水プールを建設します。

①25mプール

- 小中学校の授業でのプール利用や小規模な大会の開催、水泳や水中運動等様々な教室展開に対応するため、既存の6レーン以上を確保します。
- 水温は、30℃とします。
- 入水用のスロープを設置します。
- 脱着可能な飛び込み台を設置します。
- 幼児から小学校低学年までの水泳教室や、成人の水中運動教室、水中ウォークなど様々な運動・介護予防プログラムに対応できるようにするため、レーンによって水深が違うプール槽とします。
- プール水の循環については、オーバーフロー還水方式とし、衛生面に配慮します。
- 塩素を一定に管理する自動塩素管理システムを導入し、管理に係る人的労力の軽減を図ります。

②幼児用プール

- 隣接する幼児園の利用や夏季休業中の幼児の利用を鑑み、大きさは既存の面積(13m×6m=78㎡)を確保します。
- 水深は0.6mとします。
- 水温は、31℃とします。
- 入水用のスロープを設置します。
- サイドには手すりを設置します。

③歩行用プール

- 膝や股関節などに痛みをもつ人でも楽に歩くことができる歩行用プールを設置し、退院後のリハビリ等に活用します。
- 大きさや長さは、各プールの配置により決定し、できる限り周回できるコース設定を行います。
- 水深は1.0mとします。
- 水温は、32℃とします。
- 入水用のスロープを設置します。
- サイドには手すりを設置します。

④リラクゼーションプール

- 水泳や水中運動後の体温回復やリラクゼーション効果を高めるため、温泉感覚で気軽に入れるリラクゼーションプール(ジャグジーバス)を設置します。
- 水深は0.4～0.6mとします。
- 水温は、38～40℃とします。

⑤観覧スペース

- 保護者等がプール室内の様子を見学できる観覧スペースを確保します。
- プール室内とガラス等で仕切り、温度・湿度対策を講じることとします。

⑥その他施設

- プール室内の温度は、30℃前後とします。
- 既存の事務室を改修し、プールエリアを監視できるような安全対策を講じることとします。
- プールサイドを広めにとり、ストレッチなど身体を動かすことが可能なスペースを確保します。
- プールサイドの床材は、柔らかく排水にも適した素材とします。
- プールサイドから更衣室に入るまでの間にシャワーを設置します。
- コースロープなどの備品を保管できるスペースや倉庫を確保します。
- ろ過器をはじめとする水道関連設備において、既存設備は使用せず、新たに設置します。
- 熱源については、市がエネルギー対策として推進する森林バイオマスを導入し、他の熱源との併用を図ります。

(2) 体育館エリア

プール施設と一体的に使えるよう、既存の建物を一部改修します。

①管理事務室

- 既存の事務室を改修し、プールエリアやトレーニングルームの様子を見ることができたり、事務室から直接プール室内に入れるような対策を講じることとします。
- 受付カウンターを設け、会員証の確認や使用料金を徴収しやすいスペースを設けます。
- プール利用者やアリーナ使用者、トレーニングルーム使用者、プール観覧者等がスムーズに使用できるような動線に配慮します。

②更衣室

- 今後の通年利用を考慮すると、既存の更衣室は狭小なため可能な限り増床します。また、床の排水が悪いため、水が溜まりにくい床材にするなどの改修を行います。
- シャワールームを増設します。
- 個室型の更衣室を設置します。
- プールエリア利用者や体育館エリア利用者が併用して使用できるような動線等の対策を講じます。

③トレーニングルーム・フィットネスルーム

- ランニングマシン等の器具を備えたトレーニングルームを設置します。
- 既存の2階部分(柔剣道場)は、近年ヨガや健康体操等の教室に利用されており、空調設備を設置するなど温度対策を行い、フィットネスルームとしての機能を充実させていきます。

(3) 駐車場エリア

上記の温水プールエリアの整備を行うには、駐車場の一部を建物の敷地として利用しないといけなくなります。そうした場合、整備地内の植栽部分を取り壊して駐車場を拡張するなど、利用者の利便性を高めていきます。

①温水プールの敷地の確保

- 既存建物の東側(幼児園側)は、給食車の搬入路になっていることから、法面部分を越える範囲での拡張は行いこととします。
- 南側(中央公園側)は、駐車場敷地への影響が出ないよう、法面を越える範囲での拡張は行わないこととします。
- 西側(体育館)は、体育館と結合して一体的に管理ができるよう配慮します。

○北側（赤川側）には車庫（倉庫兼）がありますが、施設整備後も現在地での利用を図ります。また、熱源施設を体育館北側の駐車スペースを利用して整備します。

②駐車場の敷地の確保

○上記のとおり駐車場敷地部分が少なくなることにより、利用者の利便性が損なわれないようにするために、次のとおり駐車スペースを確保します。これにより、現在よりも約 50 台分の駐車スペースの確保が可能となります。

○体育館西側の舗装部分から歩道の間にある植栽（図 2 - ①）を撤去し、駐車場として整備します。

○体育館南側すぐにある植栽（図 2 - ②）を撤去し、駐車場として整備します。

○公園内の植栽部分（図 2 - ③）を撤去し、駐車場として整備します。

図 2 整備施設周辺航空写真（赤い線で囲んだ部分が駐車場拡大敷地）



3. 健康づくり拠点施設の整備費

上記で示した健康づくり拠点の規模・性能を満たしていくために必要な概算整備費用は次のとおりです（平成 27 年 11 月時点、単位：千円）。

種別 年度	工種	金額	財源内訳			
			国庫負担金	起債	その他	一般財源
H28～29	実施設計・工事監理費	30,000		28,400		1,600
H29	既存施設解体費	30,000		28,500		1,500
	施設改築整備費	720,000	313,000	329,400	60,000	17,600
	熱源施設整備費	80,000	40,000	38,000		2,000

※ 国庫負担金は「社会資本整備総合交付金（公園施設長寿命化対策支援事業）」及び「森林・林業再生基盤づくり交付金」、起債は過疎債、その他は「B & G 財団交付金」

第4章 海洋センターを拠点に展開する運動プログラム

1. 健康づくり拠点で行う運動プログラム

健康づくり拠点として位置づける海洋センターの取り組みは、全国で約470箇所あるB&G海洋センターの中で、「特A」という最も高い評価を得ています。健康づくり拠点整備後においても、総合型地域スポーツクラブの取り組みなど、多世代が多種目のスポーツで交流する活動を引き続き行うとともに、新たに整備するプール事業では、季節ごと・プールごとの週間プログラムを作成し、世代・体力・志向に応じた各種教室を展開していきます。

また、健康づくり拠点は、運動を通じた健康づくりの場としてだけでなく、医療連携や介護予防、生活支援など、現在全国的に検討が進められている「地域包括ケアシステムの構築」においても、その役割・機能を発揮できる施設をめざします。

(1) 季節ごとの運動プログラム

健康づくり拠点施設は、これまでどおり小中学校の水泳の授業でも利用していくことから、季節ごとに開館時間を変更して各種運動プログラムを展開します。

①通常営業時期

9月1日から5月31日までの期間を通常営業時期とし、プールエリアの開館時間を午前10時から午後9時と設定して各種運動教室を展開します。この期間のプールごとの運動プログラムは、P18のとおりとします。

②小中学校が体育の授業として使用する時期

6月1日から7月20日までの期間は、加茂小学校と加茂中学校が体育の授業として、午前各1時間30分、25mプールを貸し切って使用することとします。この期間のプールエリアの開館時刻を午前9時とし、プールごとの運動プログラムは、P19のとおりとします。

③小中学校等の夏季休業の時期

幼稚園・小中学校・高等学校が夏季休業となる7月21日から8月31日までの期間は、開館時刻を午前9時として営業をします。この期間のプールごとの運動プログラムは、P20のとおりとします。

(2) 世代・体力・志向に応じた運動プログラム

体力レベルや水泳志向の高低により、あらゆる世代の人が体力・志向に関係なく利用できるようプールエリアや体育館エリアにおいて各種運動プログラムを展開します。

①マタニティスイミング教室

妊娠期の運動促進やストレス解消を図るとともに、母親同士の交流の場として、「マタニティ教室（スイミング、水中運動）」を開催します。

②ベビースイミング教室

乳幼児期から水に慣れ親しむとともに親子のスキンシップを通して親子の一体感や信頼関係を醸成するため、「ベビースイミング教室」を開催します。

③キッズスイミング教室

幼児期から水に慣れ親しみ、水中で身体を動かすことの楽しさを体感するため、概ね3～6歳を対象にした「キッズスイミング教室（スイミング、水中運動）」を開催します。

④ジュニアスイミング教室

水泳の楽しさや達成感を体感するため、概ね4～12歳を対象とし、年齢や体力レベルに応じてコースを分けた「ジュニアスイミング教室」を開催します。

⑤選手育成スイミング教室

本格的に水泳競技に取り組み大会等をめざす選手を育成するため、概ね 10 ～ 18 歳を対象にした「選手育成スイミング教室」を開催します。

⑥成年スイミング・水中運動教室

18 歳以上の成人を対象に、初心者から中級、健康志向から競技志向など、経験や体力、志向に対応した「成年スイミング教室」「成年水中運動教室」を開催します。

⑦シニアスイミング・水中運動教室

前期高齢者（65 歳～ 74 歳）を対象に、初心者から中級、健康志向から競技志向など、経験や体力、志向に対応した「シニアスイミング教室」「シニア水中運動教室」を開催します。

⑧ハイシニア水中運動教室

後期高齢者（75 歳以上）を対象に、主に介護予防を目的とした「ハイシニア水中運動教室」を開催します。

⑨メディカルフォロー教室

医師や保健師、栄養士等からの指導により運動療法を勧められた方や、退院後のリハビリとして水中ウォークを勧められた方などを対象にした「メディカルフォロー教室」を開催します。

【継続協議事項（担当部局）】

- 運動プログラムの精査・調整（キラキラ雲南、社会教育課、健康推進課）
- 管理スタッフの調整（キラキラ雲南、社会教育課）
- 外部講師等の指導スタッフの調整（キラキラ雲南、社会教育課、健康推進課）

図3 施設で行う運動の分類

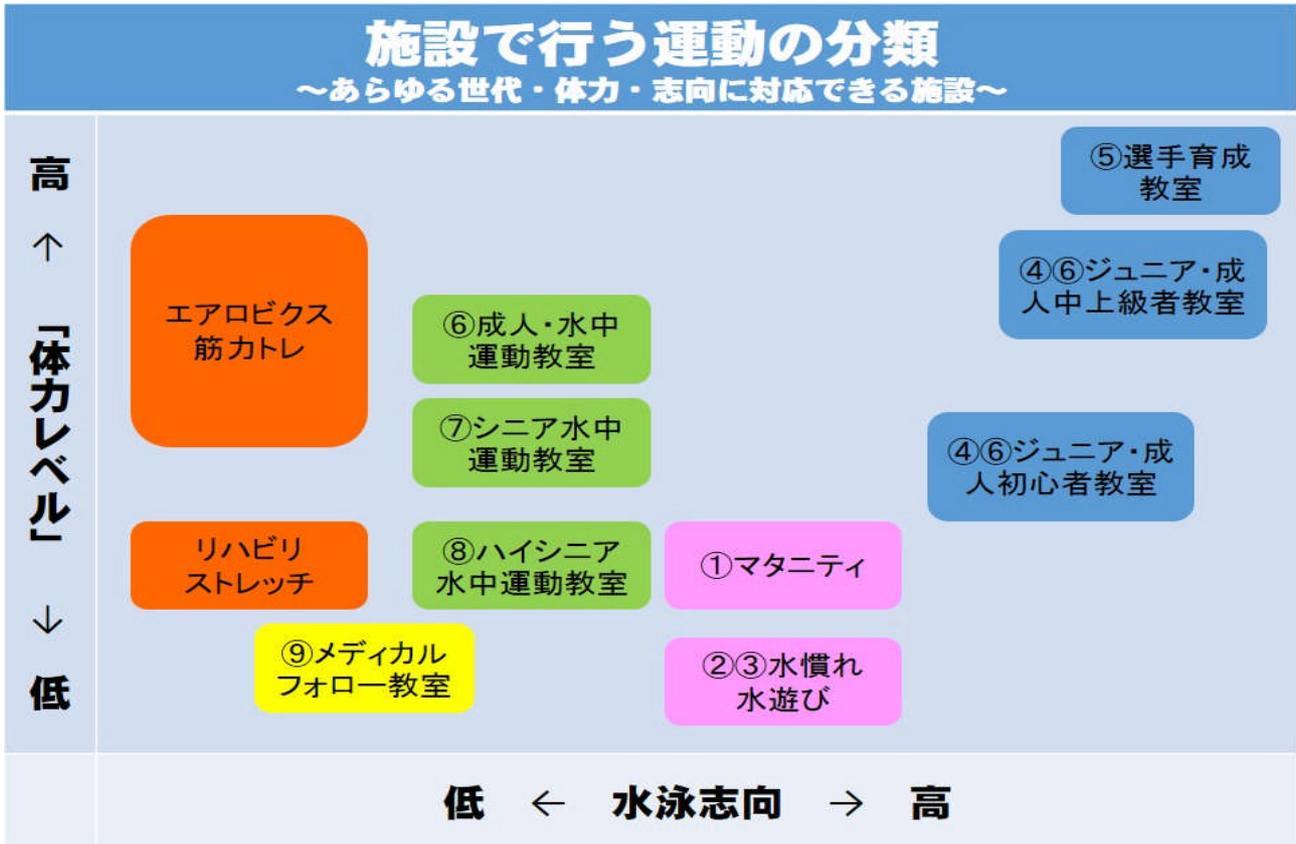


図4 個人の現状や志向に合った健康づくり拠点施設の利用例

個人の現状や志向に合った健康づくり拠点施設の利用例



(3) 市内各地域に対応した運動プログラムの展開

健康づくり拠点としての機能を発揮していくには、市内の各地域住民が参加しやすい運動プログラムや交通機関の確保が必要になってきます。P 18～20にあるとおり、専用バスの配備により地域ごとの水中運動教室を展開するとともに、市民バスの時刻表やルートの設定により、市内各地域から多くの利用者が来館できるよう調整を図ります。

また、P 5～6に記載しているように、少子化・超高齢化社会を迎えるにあたって、運動好きな子どもの育成や元気な高齢者を増やしていくことが、非常に重要になってきます。放課後におけるジュニアの水泳教室への送迎はもとより、地域ごとの教室においては、水中運動教室のほか健康講座や買い物支援、昼食などを組み合わせ、高齢者がリフレッシュできる場となるような教室展開をしていくなど、工夫した取り組みを行っていきます。

【継続協議事項（担当部局）】

- 専用バスの購入（社会教育課、健康推進課）
- 市民バスルート・時刻表の調整（社会教育課、健康推進課、地域振興課）

(4) 関係機関等と連携した運動プログラムの展開

健康づくり拠点において、様々な運動プログラムを展開していくにあたり、医療機関や各種団体等と連携し、利用促進に向けた周知・啓発を行っていきます。

①医療機関との連携の強化

ウォーキングや体操など市民が健康づくりのために運動を始めるきっかけとして、医師（特にかかりつけ医）からの勧奨が非常に効果的です。健康づくり拠点で行う運動プログラムについて、市内の医療機関に周知を図り、生活習慣病予防や肩こり・腰痛の予防、介護予防、転倒予防、退院後のリハビリ利用など、医療機関と連携して利用促進に努めます。

②市関係機関との連携の強化

市の地域包括支援センターでは、介護予防事業として市内のプールを活用して水中運動教室を実施してきました。海洋センターでは、これまで介護予防事業としての水中運動教室は行ってきていませんが、今後介護予防事業としての水中運動教室等も積極的に受託していくなど、市の関係機関と連携した取り組みを検討していきます。

また、健康づくり拠点施設では、施設で行う運動の指導だけではなく、日頃どういった運動をしたらよいかなど利用者のニーズに合った運動処方等を提供したり、運動に関する相談に対応していくことも重要な役割の一つです。拠点施設の近くにある身体教育医学研究所うんなんでは、健康運動指導士（保健医療関係者と連携しつつ安全で効果的な運動を実施するための運動プログラム作成及び実践指導計画の調整等を行う役割を担う者）が4名配置されています。健康相談日の開設など、研究所うんなんと連携した取り組みについて検討していきます。

【継続協議事項（担当部局）】

- 医療機関との連絡・調整（健康推進課、雲南市立病院）
- 市関係機関との連携策の検討（健康推進課、地域包括支援センター、身体教育医学研究所うんなん）

2. 市内の他の温水プールで行う運動プログラム

市内には海洋センターのほか、「おろち湯ったり館」「三刀屋健康福祉センター温水プール」「ケアポートよしだ」の3つの温水プールがあります。これらのプールでは、各施設を管理してしている団体が自主的に教室を展開しています。

雲南市では、施設を管理している団体や施設を利用している団体に対して、委託事業により水中運動教室を平成24年度から実施してきました。各施設の自主的な取り組みを尊重するとともに、健康づくり拠点整備後も引き続き水中運動教室を委託するなど、各施設との連携を強化した取り組みを展開していきます。

(1) 委託による水中運動教室の継続実施

市内の3つの温水プールでは、平成24年度から「地域運動教室開催事業（市委託）」として、主に中高年を対象にした水中運動教室を展開してきました（下記①～③は、平成27年度の状況を掲載）。健康づくり拠点整備後も引き続き実施し、各施設との連携をさらに強化していきます。

①おろち湯ったり館

- 委託先：雲南都市開発株式会社
- 委託内容：水中運動教室の開催
- 開催期間：4月～3月
- 開催回数：年72回（午前、午後、夜の3コース×月2回×12月）
- 指導者：外部講師
- 参加資格：特になし

②三刀屋健康福祉センター温水プール

- 委託先：株式会社キラキラ雲南（みとやスポーツクラブ事業）
- 委託内容：水中運動教室の開催
- 開催期間：4月～12月（1月～3月は室内運動）
- 開催回数：年48回
- 指導者：外部講師
- 参加資格：みとやスポーツクラブの会員のみ

③ケアポートよしだ

- 委託先：社会福祉法人よしだ福祉会
- 委託内容：水中運動教室の開催
- 開催期間：4月～12月
- 開催回数：年45回（吉田地域年33回＋掛合地域年12回）
- 指導者：委託先職員
- 参加資格：特になし

(2) 指導者の派遣による出張水中運動教室の展開

健康づくり拠点で指導を受けた教室参加者が、身近な施設で日常的に水中運動、水中ウォーク等の活動に取り組めるよう、市内の3つの温水プールとの連携を図ります。指導者が不在の施設については、指導者を定期的に派遣する出張水中運動教室を展開するなど、施設との連携を強化した取り組みを実施します。

【継続協議事項（担当部局）】

- 各プールとの連絡・調整（キラキラ雲南、社会教育課、健康推進課）

(3) 地域人材の活用

研究所うなんでは、地域で市民の健康づくりを支援する人材として地域運動指導員を養成してきました（平成27年度当初登録者94名）。その養成課程において、水

中運動は必須項目となっており、それをきっかけに水中運動教室に参加されたり、各プールが行う水中運動教室において指導の補助が行われています。

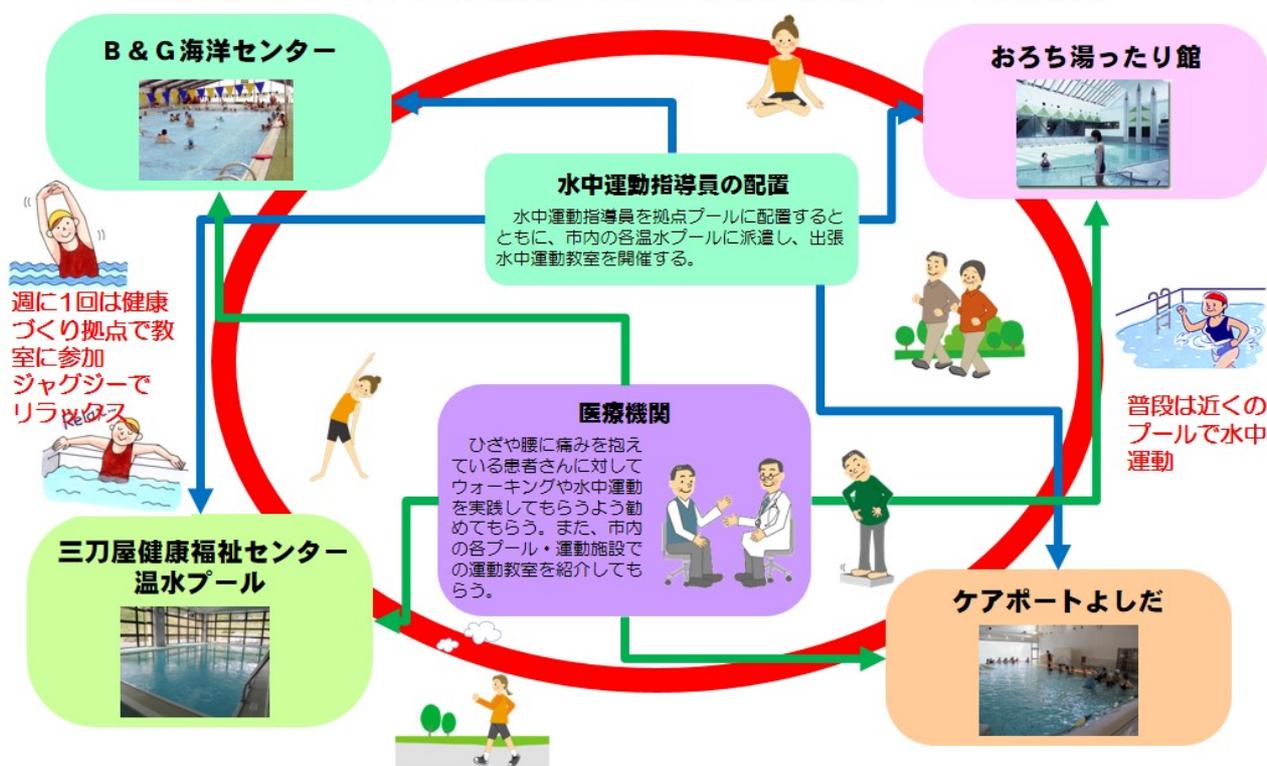
健康づくり拠点は、こうした地域人材が自らの健康づくりを実践する場として、市民に水中運動教室に案内する指導員としての役割発揮の場として、さらには新たな指導員養成の場としての機能を発揮できるように、研究所うんなんと連携を図りながら、活用策を検討していきます。

【継続協議事項（担当部局）】

- 地域運動指導員の活用策の検討（健康推進課、身体教育医学研究所うんなん）

図5 医療機関との連携・市内プールと連携した水中運動教室の展開例

**医療機関との連携、水中運動指導員の配置による
市内プールと連携した水中運動教室の展開例**



3. 各種運動プログラムの展開に必要な体制等の整備

健康づくり拠点で行う各種運動プログラムや、市内温水プールで行う出張教室等を展開していくには、充実した人員体制の整備が必要不可欠です。既存のスタッフのほかに、水泳や水中運動の指導ができる常勤スタッフを新たに配置するほか、外部講師の招へいや、混雑が予想される季節・時間帯での臨時監視員など、充実したスタッフの配置に努めます。

また、拠点施設は引き続き B & G 海洋センターとしての機能を発揮していくため、B & G 財団との連携を強化するとともに、財団が行う研修への参加などスタッフの指導力向上のための研修機会の充実に努めます。

【継続協議事項（担当部局）】

- スタッフの適切な配置に関する協議・調整（キラキラ雲南、社会教育課）
- 指導力向上のための研修機会の充実（キラキラ雲南、社会教育課）

4. プール運営を安定化するための方策の検討

プールの運営を安定化させていくには、利用料収入を増やすとともに、管理・運営にかかる費用を抑制していくことが大切です。そのため、適切な利用料金の設定や会員制度の導入をはじめ、適切な管理・運営費用の精査など、安定的な財政基盤の確立をめざした検討を行います。

【継続協議事項】

- 適切な利用料や会費の設定（キラキラ雲南、社会教育課、健康推進課）
- 効率的な運営費用の検討（キラキラ雲南、社会教育課、農林振興課）

5. 健康づくり拠点施設の管理・運営費

本計画第3章で示した施設の規模や性能を管理する上で必要な経費（体育館部分を含む）や、第4章で示した運動プログラムを展開していく上で必要な経費については、次のとおり試算をしました（単位：千円）。今後、利用料収入を増やしていくことにより、市からの指定管理料の縮減を図ります。

種別 年度	管理・運営費	収入内訳			
		利用料収入	受託収入	その他	指定管理料
H30 年度	62,500	15,000	500	500	46,500
H31 年度	63,000	18,000	500	500	44,000
H32 年度	63,500	21,000	1,000	600	40,900
H33 年度	64,000	25,000	1,000	600	37,400
H34 年度	64,500	28,000	1,500	700	34,300
H35 年度	65,000	31,000	1,500	700	31,800
H36 年度	65,500	35,000	1,500	700	28,300

- ※ 1 管理・運営費には、プールエリアだけではなく体育館エリアの管理費も含まれています。
- ※ 2 平成 27 年度の海洋センター指定管理料は、15,904 千円となっています。
- ※ 3 利用料収入については、当日券、会費収入（年会費、月会費、教室会費）を見込んでおり、その単価等については継続して検討します。

健康づくり拠点施設で行う各種運動プログラム

水泳授業使用期(6月1日～7月20日)

	月曜日				火曜日				水曜日	木曜日				金曜日				土曜日				日曜日						
	25mプール		幼児用	歩行用	フィットネスルーム	25mプール		幼児用	歩行用	フィットネスルーム	全	25mプール		幼児用	歩行用	フィットネスルーム	25mプール		幼児用	歩行用	フィットネスルーム	25mプール		幼児用	歩行用	フィットネスルーム	全	
	1～3	4～6				1～3	4～6					1～3	4～6				1～3	4～6				1～3	4～6					1～3
	加茂小学校水泳授業					加茂小学校水泳授業					加茂小学校水泳授業					加茂小学校水泳授業												
9:00	加茂小学校水泳授業					加茂小学校水泳授業					休館日	加茂小学校水泳授業					加茂小学校水泳授業											
9:30	加茂小学校水泳授業					加茂小学校水泳授業						加茂小学校水泳授業						加茂小学校水泳授業										
10:00	加茂小学校水泳授業					加茂小学校水泳授業							加茂小学校水泳授業						加茂小学校水泳授業									
10:30	加茂小学校水泳授業					加茂小学校水泳授業							加茂小学校水泳授業						加茂小学校水泳授業									
11:00	⑦⑧水中運動教室(大東、送迎あり)					⑦⑧水中運動教室(吉田・木次、送迎あり)							⑦⑧水中運動教室(掛合・三刀屋、送迎あり)						①マタニティスイミング教室									
11:30	⑦⑧水中運動教室(大東、送迎あり)					⑦⑧水中運動教室(吉田・木次、送迎あり)							⑦⑧水中運動教室(掛合・三刀屋、送迎あり)						②ベビースイミング教室									
12:00	⑦⑧水中運動教室(大東、送迎あり)					⑦⑧水中運動教室(吉田・木次、送迎あり)							⑦⑧水中運動教室(掛合・三刀屋、送迎あり)						美クササイズ教室									
12:30	⑦⑧水中運動教室(大東、送迎あり)					⑦⑧水中運動教室(吉田・木次、送迎あり)							⑦⑧水中運動教室(掛合・三刀屋、送迎あり)						⑥水中運動教室(フリー)									
13:00	⑦⑧水中運動教室(大東、送迎あり)					⑦⑧水中運動教室(吉田・木次、送迎あり)							⑦⑧水中運動教室(掛合・三刀屋、送迎あり)						③キッズスイミング教室									
13:30	⑦⑧水中運動教室(大東、送迎あり)					⑦⑧水中運動教室(吉田・木次、送迎あり)							⑦⑧水中運動教室(掛合・三刀屋、送迎あり)						⑥水中運動教室(フリー)									
14:00	⑦⑧水中運動教室(大東、送迎あり)					⑦⑧水中運動教室(吉田・木次、送迎あり)							⑦⑧水中運動教室(掛合・三刀屋、送迎あり)						⑨メディスイミング教室									
14:30	⑦⑧水中運動教室(大東、送迎あり)					⑦⑧水中運動教室(吉田・木次、送迎あり)							⑦⑧水中運動教室(掛合・三刀屋、送迎あり)						⑥水中運動教室(フリー)									
15:00	⑦⑧水中運動教室(大東、送迎あり)					⑦⑧水中運動教室(吉田・木次、送迎あり)							⑦⑧水中運動教室(掛合・三刀屋、送迎あり)						④ジュニア4～5歳クラス									
15:30	⑦⑧水中運動教室(大東、送迎あり)					⑦⑧水中運動教室(吉田・木次、送迎あり)							⑦⑧水中運動教室(掛合・三刀屋、送迎あり)						④ジュニア6歳～8歳クラス									
16:00	⑦⑧水中運動教室(大東、送迎あり)					⑦⑧水中運動教室(吉田・木次、送迎あり)							⑦⑧水中運動教室(掛合・三刀屋、送迎あり)						④ジュニア9～12歳クラス									
16:30	⑦⑧水中運動教室(大東、送迎あり)					⑦⑧水中運動教室(吉田・木次、送迎あり)							⑦⑧水中運動教室(掛合・三刀屋、送迎あり)						⑤選手育成									
17:00	⑦⑧水中運動教室(大東、送迎あり)					⑦⑧水中運動教室(吉田・木次、送迎あり)							⑦⑧水中運動教室(掛合・三刀屋、送迎あり)						⑥成年スイミング(中級者)									
17:30	⑦⑧水中運動教室(大東、送迎あり)					⑦⑧水中運動教室(吉田・木次、送迎あり)							⑦⑧水中運動教室(掛合・三刀屋、送迎あり)						⑥成年スイミング(初心者)									
18:00	⑦⑧水中運動教室(大東、送迎あり)					⑦⑧水中運動教室(吉田・木次、送迎あり)							⑦⑧水中運動教室(掛合・三刀屋、送迎あり)						⑥成年スイミング(中級者)									
18:30	⑦⑧水中運動教室(大東、送迎あり)					⑦⑧水中運動教室(吉田・木次、送迎あり)							⑦⑧水中運動教室(掛合・三刀屋、送迎あり)						⑥成年スイミング(初心者)									
19:00	⑦⑧水中運動教室(大東、送迎あり)					⑦⑧水中運動教室(吉田・木次、送迎あり)							⑦⑧水中運動教室(掛合・三刀屋、送迎あり)						⑥アクアビクス教室									
19:30	⑦⑧水中運動教室(大東、送迎あり)					⑦⑧水中運動教室(吉田・木次、送迎あり)						⑦⑧水中運動教室(掛合・三刀屋、送迎あり)						⑥アクアビクス教室										
20:00	⑦⑧水中運動教室(大東、送迎あり)					⑦⑧水中運動教室(吉田・木次、送迎あり)						⑦⑧水中運動教室(掛合・三刀屋、送迎あり)						ZUMBA(月2回)										
20:30	⑦⑧水中運動教室(大東、送迎あり)					⑦⑧水中運動教室(吉田・木次、送迎あり)						⑦⑧水中運動教室(掛合・三刀屋、送迎あり)						⑥アクアビクス教室										
21:00	⑦⑧水中運動教室(大東、送迎あり)					⑦⑧水中運動教室(吉田・木次、送迎あり)						⑦⑧水中運動教室(掛合・三刀屋、送迎あり)						ピラティス(月2回)										

教室開催なし

健康づくり拠点施設で行う各種運動プログラム

小中学校夏季休業期(7月21日～8月31日)

クローズ

	月曜日					火曜日					水曜日	木曜日					金曜日					土曜日					日曜日
	25mプール		幼児用	歩行用	フィットネスルーム	25mプール		幼児用	歩行用	フィットネスルーム	全	25mプール		幼児用	歩行用	フィットネスルーム	25mプール		幼児用	歩行用	フィットネスルーム	25mプール		幼児用	歩行用	フィットネスルーム	全
	1～3	4～6				1～3	4～6					1～3	4～6				1～3	4～6				1～3	4～6				
9:00																											
9:30																											
10:00																											
10:30	⑦⑧水中運動教室(大東、送迎あり)	さくら教室				⑦⑧水中運動教室(吉田・木次、送迎あり)	さくら教室					⑦⑧水中運動教室(掛合・三刀屋、送迎あり)	さくら教室														
11:00																											
11:30																											
12:00																											
12:30																											
13:00																											
13:30																											
14:00	スポーツクラブスマイルリッシュ					⑦⑧水中運動教室(フリー)						⑥水中運動教室(フリー)			⑨メディカルフォロー教室												
14:30																											
15:00	⑥成年スイミング(中級者)					⑥水中運動教室(フリー)						⑥成年スイミング(初心者)															
15:30																											
16:00																											
16:30	④ジュニア4～5歳クラス					④ジュニア4～5歳クラス						④ジュニア4～5歳クラス															
17:00																											
17:30	④ジュニア6歳～8歳クラス					④ジュニア6歳～8歳クラス						④ジュニア6歳～8歳クラス															
18:00																											
18:30	④ジュニア9～12歳クラス					④ジュニア9～12歳クラス						④ジュニア9～12歳クラス															
19:00																											
19:30	⑤選手育成					⑥成年スイミング(初心者)						⑤選手育成															
20:00																											
20:30	⑥アクアビクス教室											⑥アクアズンバ教室															
21:00																											

教室開催なし

健康づくり拠点整備に係る運動プログラム検討委員会検討経過

期 日	検討内容	出席委員
6月24日(金)	委員委嘱、正副会長選任、経過説明、検討内容説明、先進地事例紹介、施設整備地確認、意見交換	8名
7月24日(金)	施設整備内容検討、運動プログラム検討、意見交換	8名
10月6日(火)	配置計画検討、運動プログラム検討、意見交換	6名
11月9日(月)	配置計画検討、運動プログラム検討、最終報告案協議→決定、継続検討内容確認	7名

健康づくり拠点整備に係る運動プログラム検討委員会委員名簿

会議役職	所属・役職	氏名	備考
会 長	島根大学名誉教授、医学部特任教授	塩飽 邦憲	医療分野、研究所うなん運営委員、※在り方検討委員長
副会長	雲南市加茂B&G海洋センター所長	毛利 智史	プール運営、B&Gアドバンスインストラクター、※在り方検討委員
委 員	財団法人島根県体育協会競技スポーツ課長	坂本 弘	水泳指導者、元競泳五輪選手、※在り方検討委員
委 員	社会福祉法人みまき福祉会健康運動指導士	笹本 和宏	温水プール運営、指導者
委 員	住民代表	落海 文子	水中運動教室参加者
委 員	社会福祉法人よしだ福祉会健康運動指導士	見波 静	水中運動指導者
委 員	社会福祉法人雲南広域福祉会「さくら教室」指導員	谷岡 有康	障がい児支援
委 員	雲南市立病院リハビリテーション科長	田中 美能留	退院後のリハビリ連携
オブザーバー	(株) 寺本建築・都市研究所代表取締役	寺本 和雄	基本設計業務請負者
オブザーバー	(株) 寺本建築・都市研究所取締役	有光 礼子	基本設計業務請負者
オブザーバー	(株) 寺本建築・都市研究所	越野 明香里	基本設計業務請負者
関係部局	雲南市教育委員会学校教育課長	山崎 修	学校教育使用(水泳授業)
関係部局	雲南市教育委員会社会教育課長	景山 修二	放課後、休日教室、青壮年体力向上
関係部局	雲南市建設部次長兼都市建築課長	嘉本 俊一	施設建設
関係部局	雲南市建設部都市建築課主幹	神庭 和幸	施設建設
関係部局	身体教育医学研究所うなん主任研究員	北湯口 純	水中運動効果
事務局	雲南市健康福祉部長	小林 功	
事務局	雲南市健康福祉部健康推進課長	岡田 志保	
事務局	雲南市健康福祉部健康推進課企画官	嘉本 史紀	
事務局	雲南市健康福祉部健康推進課主幹	飛田 博志	

※在り方検討委員とは、平成22～23年度に開催した「医療と保健の融合による健康づくり拠点整備事業に関する在り方検討委員会」委員の略

配置図案 (2F)

