|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2026年度 一般社団法人新発田青年会議所事業計画(案) | 協議 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ● | 事業名 | : | 3月例会（資質向上事業）運営（案） | | | | | | | |
| ● | 委員会名 | | | : | 会員開発委員会 |  |  |  |  |  |
| ● | 委員長名 | | | : | 石井大地 | ● | : | 担当副理事長 | : | 井上正之 |
| ● | 文書作成者役職･氏名 | | | : | 委員長　石井大地 | ● | : | 専務理事 | : | 湯浅英二 |
| ● | 議案上程日 | | | : | 2025年12月6日 | ● | : | 確認日 | : | 2025年12月6日 |

|  |
| --- |
| 事業要項(企画) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | 1.実施に至る背景 | 持続的な活動にはメンバーの健康と体力が基盤ですが、体力の低下や体重増加が活動の質や行動力に影響を及ぼすことが懸念されます。その原因として、加齢や飲食の機会が多いことが挙げられます。よりよい運動を追求し継続していくためには、自らの身体的資質を高め健康的に活動できる状態を整えることが必要です。  参考：[運動不足は死亡率に影響するか](siryoh/sankoh/7_undobusoku.pdf) | | | 2.目的 | メンバーが継続的に体力づくりをする習慣をつけること。 | | | 3.解決するべき課題 | メンバー個々人が卒業後も力強く活動できるようになること。 | | | 4.KPI（目的に対して） | 事業後から8月まで各自自主トレーニングをしてもらい、「平均週4日以上継続できた」  メンバーの合計が全体の80%以上を目指す。  （[トレーニングシート](siryoh/singi/5_trainingsheet.pdf)に記載される日数を基に算出） | | | 5.広報戦略 | 01 | 驀進アプリにて配信 | | 02 | 全体LINEにて会員への告知 | | 03 | 電話・LINEにて出欠確認 | | 04 | 2月例会にて告知 | | 6.対象者及び参加員数 | (対内)  (一社)新発田青年会議所 正会員47名 | | | 7.実施日 | 【候補日】  2026年3月10日（火）  例会開始：19時00分　事業開始：19時30分　終了：21時00分  【候補日選定理由】  現状で日本・ブロック・自治体のイベントがない日を選定。 | | | 8.実施場所 | 新発田市 健康長寿アクティブ交流センターあおり館  〒957-0053　新潟県新発田市中央町3丁目13−3  【会場選定理由】  過去の事業で使用した実績があり、会場の広さも適切であるため。  講話とトレーニングを交互に行うため、椅子の設置と移動が容易にできる利点がある。  【服装】  トレーニングを学ぶ事業のため、運動できる服装で参加していただきます。 | | | 9.事業内容  (目的達成のための手法) | ■具体的手法(端的に記載)  本事業では、以下の3点から新発田青年会議所メンバーの身体的資質向上を図ります。   1. 健康づくりについての講話。 2. 体力づくりのためのトレーニングの実施。 3. 6ヵ月間の自主トレーニング   ①講話内容について  食事、睡眠、運動についての講話をしていただきます。  特に食事と運動に重点を置き、飲食の機会が多い中でどう気をつけるべきか、ヒントになることを学びます。  ②トレーニングについて  ・現状の体力は個々人で差があることと、学んだトレーニングを継続し習慣にすることが目的のため、内容は誰でもでき継続しやすいものにします。  参考：[仕事および余暇中の中高強度身体活動と死因別死亡の量反応関係](siryoh/sankoh/8_shigotoyoka.pdf)  ・もっとできる人のために、回数や時間を増やして調整ができるものにします。  ③6ヶ月間の自主トレーニングについて  ・本事業の目的は体力づくりを習慣にすることであるため、当日学んで終了ではなくトレーニングを6ヶ月継続してもらいます。  ・トレーニングの解説動画を作成、全体LINEで配布することで、やり方を忘れてしまっても確認できるようにします。  ・運動を6ヶ月継続することで、身体的な改善があることや、健康に関する意識が高まるというデータから期間を設定しました。  参考：[成人の運動習慣を継続するための支援に関する実証的研究](siryoh/sankoh/9_seizinnoundousyukan.pdf)  ・継続のためのモチベーションとしてKPI達成者には景品を贈呈します。  [目標達成者プレゼント](siryoh/singi/7_present.pdf)  ●講師 バルキー 渡辺　参考：[インスタグラム](https://www.instagram.com/bulky_watanabe)  新潟県新潟市南区のパーソナルジム代表、ボディビルダー  様々な場所で健康指導や筋トレ講座を行っている。  [講師プロフィール](siryoh/sankoh/4_profile.pdf)  [講師選定理由](siryoh/sankoh/5_reason.pdf)  ■実施による工夫(端的に記載)  ①トレーニングは日常生活でもできるものにします。  ②当日行ったトレーニングを6ヶ月間各自で実施し、後日達成したかアンケートを取ります。  ③動画で運動のやり方を残し、後から見て実施できるようにします。  ④委員会メンバーには事業前から実施してもらいます。  ■得られる効果(端的に記載)  ①日常的に行ってもらうことで健康を意識してもらい、肉体面の資質向上を目指します。  ②強制することで少しでも継続・習慣化できるようにします。  ③やり方を忘れてしまってもすぐに思い出せるようにします。  ④続けることでどう変化するのかを見ていただき、モチベーションアップに繋げます。  ■実施～報告までのスケジュール   |  |  |  | | --- | --- | --- | | いつ | どこで | なにを | | 11月12日 | 新潟市南区 | 講師への依頼、講話内容の打ち合わせ | | 12月10日 | 新潟市南区 | 講話・トレーニング内容の詰め | | 12月 | アクティブ交流センター | ・会場の予約  ・トレーニングの実践（委員会メンバー） | | 1月 | LINE、電話 | メンバー出欠確認（審議通過後） | | 2月 |  | ・リハーサル  ・運動の動画撮影 | | 3月上旬 |  | 直前リハーサル | | 3月10日 | アクティブ交流センター | 事業当日 | | 3月10日～  8月31日 |  | ・各自でトレーニング継続→記録を残す  ・8月31日に6ヶ月アンケート実施 | | 9月上旬 |  | ・アンケート集計  ・景品の用意 | | 9月 | 9月例会 | ・報告依頼事項にて6ヶ月アンケート結果発表  ・対象者に景品を配布 |   ■役割分担   |  |  |  | | --- | --- | --- | | 役割 | 役職 | 名前 | | 総括責任者 | 副理事長 | 井上　正之君 | | 事業責任者 | 委員長 | 石井　大地君 | | タイムキーパー | 副委員長 | 荘司　拓磨君 | | 司会 | 委員 | 松田　万由子君 | | 受付 | 委員 | 池田　浩隆君 | | 受付 | 委員 | 井上　広樹君 | | 講師アテンド | 委員 | 間藤　公潤君 | | 講師アテンド | 委員 | 金子　稜君 | | パワーポイント操作 | 委員 | 今川　敬章君 | | 写真撮影 |  | 総務広報委員会 |   ■当日タイムスケジュール   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 時間 | 所要時間 | 内容 | 備考 | | 17：00 | 1：30 | 委員会集合、準備 | 会員開発委員会 | | 18：30 | 0：30 | 例会受付 |  | | 19：00 | 0：20 | 例会開始 |  | | 19：20 | 0：05 | 例会中断・事業準備 |  | | 19：25 | 0：01 | 開会宣言 |  | | 19：26 | 0：03 | 理事長挨拶 | 菊地　将斗君 | | 19：29 | 0：02 | 趣旨説明 | 石井　大地君 | | 19：31 | 0：03 | 講師入場、紹介 | アテンド：間藤　公潤君  紹介：松田　万由子君 | | 19：34 | 1：00 | 講話＆トレーニング | バルキー 渡辺様 | | 20：34 | 0：05 | 6ヶ月トレーニングについて | 石井　大地君 | | 20：39 | 0：01 | 講師退場 | アテンド：金子　稜君 | | 20：40 | 0：05 | 当日アンケート回答 |  | | 20：45 | 0：02 | 担当副理事長謝辞 | 井上　正之君 | | 20：47 | 0：01 | 事業閉会 |  | | 20：48 | 0：10 | 例会再開 |  | | 20：58 | 0：12 | 片付け |  | | 21：10 |  | 終了 |  | | | | 10.連携するパートナー  種別 | バルキー 渡辺様 | | | 11.前回の上程より､  ブラッシュアップした点 | ・審議対象資料を追加しました。  ・トレーニングと継続することの意義となる資料を添付しました。  ・事業内容を詳細に記載しました。 | |   (上記の表以外に補足的な説明があれば､簡潔に記載)   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 12. | | 予算総額 | \120,000- | [事業計画収支予算書へ](yosan/yosan.htm) | | | 13.審議対象資料 | | | | 14.参考資料 | | | 01) | [事業看板](siryoh/singi/1_signboard.pdf) | | | 01) | [前年度からの引継事項 (引用議案:2025年度会員開発・資質向上研修会)](siryoh/sankoh/1_hikitugi.pdf) | | 02) | [事業後アンケート](siryoh/singi/2_questionary_today.pdf) | | | 02) | [司会シナリオ](siryoh/sankoh/2_scenario.pdf) | | 03) | [6ヶ月アンケート](siryoh/singi/3_questionary_halfyear.pdf) | | | 03) | [会場図](siryoh/sankoh/3_layout.pdf) | | 04) | [講師御礼品](siryoh/singi/4_oreihin.pdf) | | | 04) | [講師プロフィール](siryoh/sankoh/4_profile.pdf) | | 05) | [トレーニングシート](siryoh/singi/5_trainingsheet.pdf) | | | 05) | [講師選定理由](siryoh/sankoh/5_reason.pdf) | | 06) | [トレーニング動画案](siryoh/singi/6_storyboard.pdf) | | | 06) | [当日パワーポイント](siryoh/sankoh/6_slide.pdf) | | 07) | [目標達成者プレゼント](siryoh/singi/7_present.pdf) | | | 07) | [運動不足は死亡率に影響するか](file:///C:\Users\石井\Downloads\006【討議】3月例会（資質向上事業）運営01\006-03k\siryoh\sankoh\7_undobusoku.pdf) | | 08) | [講師依頼文](siryoh/singi/8_iraibun.pdf) | | | 08) | [仕事および余暇中の中高強度身体活動と死因別死亡の量反応関係](siryoh/sankoh/8_shigotoyoka.pdf) | | 09) | [講師御礼文](siryoh/singi/9_oreibun.pdf) | | | 09) | [成人の運動習慣を継続するための支援に関する実証的研究](siryoh/sankoh/9_seizinnoundousyukan.pdf) | | 10) | [講師褌](siryoh/singi/10_hundoshi.pdf) | | |  |  | |

|  |
| --- |
| 前回までの流れ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ● | 第03回執行部予定者会議 |  | ● | 開催日 | 2025年 | 11月 | 4日 | (火曜日) | 討議 |

|  |  |
| --- | --- |
| 意見01: | 背景に対して実証となるデータをつけること。 |
| 対応01: | 資料を添付しました。 |
|  |  |
| 意見02: | 講師プロフィールを作成すること。 |
| 対応02: | 作成し添付しました。 |
|  |  |
| 意見03: | 今回の講師はJCの理念などの講和ができるのか。 |
| 対応03: | 理念などについては別の講師を呼ぶ予定でしたが、背景目的の変更に伴い理念等の講話は行いません。 |
|  |  |
| 意見04: | 予算に対して内容が薄いのではないか。 |
| 対応04: | 講師のご厚意により今回講師料は無料ですが、各地で講演されている現役のトレーナーに来ていただき学ぶことは意義があると思います。 |
|  |  |
| 意見05: | JCの理念などがわからないことが辞める理由とは限らないのではないか。 |
| 対応05: | 意見を踏まえて背景を見直し、別の問題にアプローチすることにしました。 |
|  |  |
| 意見06: | 日曜日に実施する事業ではないと思うので日程を再考すること。 |
| 対応06: | 日程を変更しました。 |
|  |  |
| 意見07: | 筋トレをすることがどういった問題へのアプローチになるのか明確にすること。 |
| 対応07: | 背景を修正しました。 |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | |
| ● | 第04回執行部予定者会議 |  | ● | 開催日 | 2025年 | 12月 | 3日 | (水曜日) | 協議 |

|  |  |
| --- | --- |
| 意見01: | 事業看板に国旗とJCIマークを入れてもいいのではないか。 |
| 対応01: | 予算に余裕があるので付け加えます。 |
|  |  |
| 意見02: | 看板印刷にこの業者を選んだ理由は何か。 |
| 対応02: | 既知の業者よりも安いところを選定しました。 |
|  |  |
| 意見03: | 予算明細書の看板印刷代4,400円の文字の位置を他と合わせること。 |
| 対応03: | 修正しました。 |
|  |  |
| 意見04: | トレーニングの見本動画はどのような物になるのか。また、どうやって共有するのか。 |
| 対応04: | 審議対象資料に動画骨子を追加しました。共有は全体LINEにて行います。 |
|  |  |
| 意見05: | 個人でジムに通っているメンバーもいるので、トレーニングの内容を差別化するなどの対応が必要だと思われる。 |
| 対応05: | 事業目的は運動の習慣づけなので、基本の内容は誰でもできるものにします。その上で回数を増やすなど、必要に応じて負荷を増やすメニューを設けます。 |
|  |  |
| 意見06: | KPIに対外なしの記載があるが、ないのであれば削除すること。 |
| 対応06: | 削除しました。 |
|  |  |
| 意見07: | トレーニングシートの記載方法がわかりにくい。理解されるように説明すること。 |
| 対応07: | わかりやすい記載のシートに変更しました。また、参考資料の当日パワーポイントに説明を記載します。 |
|  |  |
| 意見08: | 参加人数の数字の根拠は何か。 |
| 対応08: | 次年度組織図に記載の会員数に合わせました。 |
|  |  |
| 意見10: | 全角になっている数字、誤字脱字を修正すること。 |
| 対応10: | 修正しました。 |
|  |  |
| 意見11: | 誰でもできる簡単なトレーニングで効果はあるのか。 |
| 対応11: | 例え少量でも運動することで死亡率が低減するというデータを参考資料に追加しました。 |
|  |  |
| 意見12: | 意見対応が見やすくなるようにスペースを入れること。 |
| 対応12: | 修正しました。 |
|  |  |
| 意見13: | 目標達成者が少なかった場合、どういった報告や引継ぎになるか想定しているか。 |
| 対応13: | 現段階でのKPI未達成の想定としては、モチベーションの継続が難しかった、効果を実感してもらえなかったなどが出てくると思われ、それに対しての引継ぎを作成することになると考えています。しかし、実際にどうなるかは未知数なので6ヶ月アンケートから原因を探ることができるよう内容を工夫します。 |
|  |  |
| 意見14: | 6ヶ月続けるモチベーションを維持するために、達成者に対しての報酬が必要ではないか。 |
| 対応14: | 審議対象資料に目標達成者プレゼントを添付しました。 |
|  |  |
| 意見15: | 2017年の資質向上事業が参考になると思うので確認すること。 |
| 対応15: | 参考にして良いところを取り入れます。 |
|  |  |
| 意見16: | “らしさ”を出すために会場は体育館の方がいいのではないか。 |
| 対応16: | 講話の中で話とトレーニングを交互に繰り返すことと、3月はまだ寒いことから本会場を選定しました。 |
|  |  |
| 意見17: | 事業候補日は再度検討すること。 |
| 対応17: | 9日はブロック財政局会議があるので10日に変更しました。現段階では10日に他のイベントがないことを確認しています。 |
|  |  |
| 意見18: | 過去に例のない事業なので、説得力のある資料を用意すること。 |
| 対応18: | トレーニングの意義や続けることの効果について資料を追加しました。 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ● | 第04回理事予定者会議 |  | ● | 開催日 | 2025年 | 12月 | 8日 | (月曜日) | 協議 |

|  |  |
| --- | --- |
| 意見01: |  |
| 対応01: |  |

|  |
| --- |
| ●議案上程スケジュール |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 事業計画 ･ 予算 | | | |  | 事業報告 ･ 決算 | | | |
|  | 回数 | 諸会議名 | 開催日時 | 議事 |  | 回数 | 諸会議名 | 開催日時 | 議事 |
| ● | 第03回 | 執行部予定者会議 | 2025年11月04日 | 討議 | ● | 第10回 | 執行部会 | 2026年10月14日 | 審議 |
| ● | 第04回 | 執行部予定者会議 | 2025年12月03日 | 協議 | ● | 第10回 | 理事会 | 2026年10月27日 | 審議 |
| ● | 第04回 | 理事予定者会議 | 2025年12月08日 | 協議 |  |  |  |  |  |
| ● | 第01回 | 執行部会 | 2026年01月15日 | 審議 |  |  |  |  |  |
| ● | 第01回 | 理事会 | 2026年01月27日 | 審議 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ※　予定者会議はグレーにする  ※　議案上程スケジュールは､的確な時期に上程を行う | | | | | | | | | |

|  |
| --- |
|  |
|  |